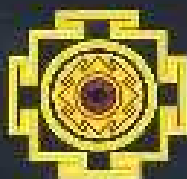


ANDRÉ VAN LYSEBETH

# JÓGA

LEKCE JÓGY



PH

**ANDRÉ VAN LYSEBETH**  
**JÓGA**  
**LEKCE JÓGY**

# Obsah

Tato kniha.....	4
Úvod.....	4
1. Pozice.....	4
2. Prodloužená nehybnost.....	9
3. Nevyvíjejte úsilí.....	17
4. Kontrolujte dýchání.....	22
5. Uvědomění.....	27
6. Ásany a výraz těla.....	33
7. Technika velmi zpomaleného pohybu.....	39
8. Pružnější, než si lze představit.....	42
9. „Osvojte si“ jógu.....	46
10. Oběhový dech.....	50
11. Uvolněte se mezi pozicemi.....	53
12. Uvolněte obličej.....	55
13. Relaxujte ústa.....	61
14. Relaxujte glottis (hlasivkovou štěrbinu).....	66
Ideální den západního jógina.....	68
Vyvažujte pránu a apánu.....	77
Dynamické dýchání.....	86
Bhégakrijá – racek.....	89
Dandásana – tyč.....	94
Mérudandásana – tyč v napětí.....	98
dokonalujeme sarvangásanu.....	102
Halásana – pluh v napětí.....	106
Ardhašalabhásana s oporou.....	109
Vírásana (guptásana) – hrdina nebo mužná pozice.....	112
Baddhapadmásana – svázaný lotos.....	117
Sinhásana – lev.....	121
Sinhásana (pokračování) – lev v lotosu.....	126
Padmasarvangásana – svíčka s lotosem.....	131
Viparítakaranímudra – obrácená mudra.....	135
Sétubandhásana – most.....	141
Ardhabaddhapadmapaščimóttanásana – poloviční kleště v polovičním lotosu....	145
Kontrapozice polovičních kleští v polovičním lotosu.....	148
Zdokonalujeme paščimóttanásanu.....	151
– bez pomoci paží.....	151
Statická kobra zaujímaná na etapy.....	154
Zdokonalujeme kobru.....	157
Úrdhvadhanurásana – obrácený luk.....	160
Makarásana – krokodýl.....	162
Břišní krije.....	165
Vadžramudra – diamantová pečeť.....	171

Pavanamuktásana – embryo .....	178
Ardhabhudžangásana – sfinga .....	181
Dynamická kobra .....	185
Uštrásana – velbloud .....	189
Suptavadžrásana – složený list .....	193
Suptavadžrásana – obrácený diamant .....	196
Ardhačandra – půlměsíc v úklonu .....	202
Ardhačandra – půlměsíc v záklonu .....	204
Utkatásana – jógová židle .....	210
Ardhapaščimóttanásana – zdokonalujte kleště .....	211
Džanušíršásana – kleště ve stoji .....	215
Padmavršikásana – štír v lotosu .....	217
Suptavadžrásana – spící diamant .....	221
Paravrttidžanušíršásana .....	227
– spirála .....	227
Čakrásana – kolo .....	232
Šíršásana na trojúhelníku .....	236
Páršvakónásana – trojúhelník .....	240
Kúrmásana – želva nebo ústřice .....	244
Ardhadhanurásana – poloviční luk .....	247
Naulíkrijá .....	250
Súrjanamaskár – pozdrav slunci .....	261
Tvořím svou sestavu .....	264
Úplná antilumbalgická sestava .....	269
Antistresová sestava .....	274
Sestavy nenáročné .....	278
Vyvážená sestava středně obtížná .....	280
Sestava určená ke zdokonalování předklonů .....	282
Sestava určená ke zdokonalování záklonu .....	284
Celkově zdokonalovací sestava .....	286
Závěrečná část sestavy .....	288
Abecední rejstřík popsaných cvičení .....	292

# Tato kniha

... je určena jak začátečníkům, tak adeptům v józe pokročilejším. Nicméně neměla by být vaším prvním setkáním s jógou. Aby mohla být využita co nejprospěšněji, je třeba – a stačí – znát základní ásany, jimiž jsou:

sarvangásana (svíčka),  
halásana (pluh),  
matsjásana (ryba),  
paščimóttanásana (kleště),  
bhudžangásana (kobra),  
šalabhásana (kobyłka),  
dhanurásana (luk),  
ardhamatsjéndrásana (poloviční Matsjéndrova pozice),  
případně šíršásana (stoj na hlavě).

Tyto pozice jsou podrobně popsány v knize *Učím se jógu*, ARGO, Praha 1998.

## Úvod

### 1. Pozice

„Všichni jsme začátečníci...“

Toto tvrzení není nadsázka. Ve srovnání s vyspělými jóginy a zvláště s velkými jóginy starověké Indie jsme skutečně všichni začátečníci. Bereme-li v úvahu pouze oblast ásan, nejpřístupnější všem, cítíme se ve srovnání s indickými mistry hodně nedokonalí. Naštěstí, protože normální je zůstat skromní, i když zvládneme trochu obtížnější ásanu.

Existují však mnohem hlubší důvody k tomu, abychom se považovali za začátečníky. Ve skutečnosti je na tom v józe z psychofyziologického hlediska naprosto stejně adept zkušený i

začátečník a oba musí zachovávat stejná pravidla. Rozdíl mezi nimi, ostatně nepříliš významný, spočívá nanejvýš v úrovni jejich pružnosti. V každé etapě svého vývoje se adept musí ustavičně vracet k základním principům, právě k těm, kterým se učí začátečníci.

Zkrátka a dobře, s výjimkou Mistrů zná i vyspělý jógin z nesmírného bohatství jógy poměrně málo.

I když je zřejmé, že jóga se neomezuje na ásany, je pravda, že ásany tvoří samé základy této vědy jak v aspektech převážně tělesných, tak v technikách psychických, zvláště v meditaci. Ásany nejsou pouze vstupní branou jógy takzvané tělesné, otevírají přístupovou cestu veškerému psychofyziologickému rozvoji jógina. Správné provádění ásan je základním požadavkem pro každého adepta jógy.

Připomeňme si, ještě než si podrobně povšimneme podmínek provádění ásan, že ásana je poloha těla, v níž setrváváme: 1) nehybně, 2) dlouho, 3) bez úsilí, 4) kontrolujeme při ní dech, 5) i mysl. Má-li se poloha těla stát ásanou, a tedy jógou, musíme zachovávat všechny tyto podmínky. To postačí.

Nejdříve se budeme zabývat svalovým aspektem ásan, protože si musíme být dokonale vědomi toho, že v jógových pozicích jsou svaly záměrně uvedeny do výjimečné, až abnormální situace, což však neznamená situaci nefyziologickou, ba právě naopak. Stav, v němž se musí nacházet svaly při výdrži v ásaně, se zásadně liší od všech situací, s nimiž se setkáváme v běžném životě, ať ve sportu, gymnastice, práci, nebo dokonce při odpočinku. Abychom pochopili rozdíl mezi těmito aktivitami a jógovými pozicemi, položme si naivní otázku: co je základním znakem svalové tkáně? Samozřejmě kontraktilita – stažlivost. Právě tím, že je sval schopen zkrátit se, uvádí do pohybu kostru. (Uvažujeme zde pouze o svalech volných, připojených na kostru.) Jakýkoliv pohyb je nutně vyvolán kontrakcí (stahem) jednoho nebo několika svalů. A v józe – a pouze v ní – jsou svaly *protahovány systematicky*. Toto protažení je hlavním znakem ásan, na rozdíl od všech ostatních tělesných aktivit i veškeré práce. Od hlubokého spánku až po nejintenzivnější úsilí kolísá sval výhradně mezi co nejúplnějším uvolněním a maximálním stahem, alespoň za běžných okolností.

## Hranice normální svalové elasticity

Kromě kontraktility se sval vyznačuje elasticitou – pružností, ale ta jeho se hodně liší např. od pružnosti gumy, která se dá natáhnout až k bodu prasknutí. Svalová pružnost má určitou mez, a jak se blíží k této hranici, projevuje se rostoucí odpor. Všechny pohyby, ať rychlé či pomalé, se uskutečňují v tomto rozmezí svalové elasticity a právě ona určuje stupeň pružnosti nebo ztuhlosti člověka. Všechny jógové ásany jsou zaměřeny na protažení jedné nebo několika svalových skupin *hodně nad* hranici jejich běžné pružnosti. Některé podmínky provádění ásan tedy vyplynou z vlastností svalu uvedeného do této velmi neobvyklé situace. Sval dokáže překročit tuto hranici, ovšem za určitých podmínek:

1) Přimějme ho, aby se uvolnil. Jakmile sval dosáhne své hranice pružnosti, za obvyklých okolností má snahu zaujmout obrannou pozici, stáhnout se, aby se chránil. Této přirozené obranné reakci se musíme vyhnout, což se může stát pouze volní dekontrakcí. Při provádění ásan, např. při kleštích, se velmi rychle vyčerpá možnost flexe, a kdybychom se snažili přesto pokračovat, pocít protažení by rychle přešel v pocit bolesti.

Když svaly začínají „táhnout“, je tudíž třeba se uvolnit a nedovolit, aby nastala obranná reakce. Jakmile zpozorujeme odpor proti protažení, můžeme jít až k „příjemné bolesti“, což znamená dojít až k pocitu nebolestivého protažení, které by se však bolestivým stalo, kdybychom v tuto chvíli pokračování vynucovali silou. Je tedy třeba klidně se vcítit do svalů, které se vzpouzejí, a přesvědčit je, aby se uvolnily. Klasický postup spočívá v tom, že využijeme každého výdechu, a pomůžeme tak svalu uvolnit se, aby se poddal ještě o něco víc.

2) Dopřejme mu dostatek času. Ze cvičení jógy je třeba vyloučit veškerý spěch. Sval mění téměř neustále svou délku v běžných mezích vlastní pružnosti. Dosáhne-li hranice, přijme další protažení jedině v případě, že je uvolněn (viz výše), k čemuž však nemůže dojít, neposkytneme-li mu potřebný čas. Tato doba zahrnuje jemný a plynulý tah, rozkládající se do úseku minimálně několika desítek vteřin. Když toto víme, stačí jen počkat, dokud nepocítíme, jak se svaly postupně podvolují tahu a prodlužují se.

3) Chraňme ho v průběhu protahování jakéhokoliv prudkého pohybu. Představte si sval zpočátku uvolněný a potom postupně protahovaný nad jeho běžný limit. Je pochopitelné, že v této chvíli se mu nemůže vnucovat necitlivé zesílení tahu nějakým působením zevnějšku, např. hmitem, protože sval, nedisponující žádnou bezpečnostní pojistkou, je zranitelný. Normálně sval nepodstupuje žádné riziko, ponecháme-li ásanu, aby „se vytvořila“, i v případě, že připojíme postupný tah (tah paží při kleštích, abychom zůstali u již citovaného příkladu). Nebezpečí nastává, provedeme-li hmit. V některých indických ášramech učitel systematicky používá vnějšího tlaku. Viděl jsem asistenta, jak se postavil na záda adepta, zaujímajícího pozici kleští. Západní adepti by mohli být v pokušení napodobovat tento příklad, ten však představuje rizika, pokud neznáme přesný okamžik, kdy s tímto přitlačením začít: když člověk dosáhl mezní fáze pozice, a je již velmi uvolněný a jednu či dvě minuty nehybný, představuje přitlačení na záda riziko natržení svalu. Je zbytečné připomínat, že riziko bude tím větší, čím silnější a důraznější bude tlak.

Použije-li se vnějšího tlaku, musí se to stát na začátku fáze uvolnění, ve chvíli, kdy se sval chystá překonat hranici obvyklého prodloužení, aby vstoupil do fáze protahovací. Jakýkoliv křečovitý stah nebo svalový třes prozrazuje, že sval není uvolněn.

Ze stejného důvodu se musíme tím více soustředit – nebo snad výstižněji „vcítit“ – do skupiny svalů podstupujících protahování, čím více se blížíme maximální intenzitě ásanu.

Z uvedeného vyplývá, že poloha se stává ásanou teprve od chvíle, kdy překonáme hranici obvyklé pružnosti svalu a ten se pomalu protahuje. Proto je nezbytné setrvat v ásanách tak nehybně, jak jen dokážeme. Sebemenší pohyb vrací svaly zpět do pásma jejich obvyklé pružnosti. To je jeden z důvodů – a v naší studii se setkáme ještě se spoustou dalších – k tomu, abychom se, máme-li dosáhnout náležitých účinků jednotlivých pozic, pohybovali pomalu a po delší dobu setrvali nehybně.

## **Proč protahování?**

Tak především: protahování svalů je nezbytné k jejich prodloužení. Dalo by se namítnout, že není možné prodloužit sval nad jeho normální délku, což je pravda. Jenže svaly civilizovaných lidí – včetně sportovců – nemají svou normální délku, zkrátily se. U nesportovců, kteří převážně sedí, k tomu dochází proto, že jim chybí pohyb a každý sval, který není používán, má tendenci ke zkrácení. U sportovců je důvod zkrácení přesně opačný: svaly uváděné příliš často do stahu zbytnují, tvrdnou a jsou kratší, než by být měly. Gymnasty dost často překvapuje, jak velmi obtížným se pro ně stává provedení i poměrně jednoduchých jógových pozic. Jóga tím, že zkrácené svaly protahuje, jim navrácí jejich původní délku. Jak poznat, zda sval má či nemá svou normální délku? To je velmi jednoduché. Nedosahuje-li kloub maxima své fyziologické pohyblivosti v důsledku svalového odporu, děje se tak proto, že svaly nemají náležitou délku. Jóginové si tudíž přejí maximálně uvolnit všechny klouby.

Z fyziologického hlediska působí protahování svalů silně na nervové receptory, umístěné ve svalech a citlivé na změny svalového tonusu. Reflexní cestou se v organismu prostřednictvím těchto nervových receptorů (mezi jinými i Golgiho tělísek) vyvolává celá řada reakcí. Mimoto se protažený sval odkrví. Jakmile se vrátí do původní délky, rychle se zaplavuje čerstvou krví.

## **Odůvodněnost dynamické fáze některých ásan**

Určitý počet ásan ze sestavy popsané např. v knize *Učím se jógu* obsahuje dynamickou fázi (pluh, kleště, kobra). Protože v závěru provádění pozice chybí výdrž v nehybnosti, nedostanou se svaly do fáze protažení, které z už vysvětlených fyziologických důvodů může nastat až ve statické fázi znehybnění. Dynamická fáze tedy probíhá pouze v mezích běžné pružnosti svalů, na něž je ásana zaměřena. Dynamická fáze je přípravou na fázi statickou. V průběhu pohybů předcházejících závěrečné nehybnosti je třeba si uvědomit svaly, které budou podstupovat protahování, a co nejvíce je uvolňovat již během pohybu. Svaly tak budou v okamžiku, kdy překročíme mez jejich normální elasticity, už zbaveny napětí. Dynamická fáze se tedy



musí provádět pozorně, s vcítěním do svalových skupin, které budou podrobeny protažení.

### **Nikoliv „vytvářet“ ásany**

Když dosáhneme fáze nehybnosti, která je zjevně podstatná, musíme se oprostít od myšlenky, že je třeba něco „vytvořit“. Termín „tvořit“ vyvolává představu práce, a ta předpokládá pohyb, tedy svalovou aktivitu – kontrakci. Z toho vyplývá, že kontrakce je pravým opakem samotného pojmu ásana, a proto není možné ásanu „vytvořit“. Všechno, co adept může „vytvářet“, je snažit se zaujmout takovou polohu, aby ásana mohla vzniknout. Svalové skupiny, na něž je ásana zaměřena, musí být tak dokonale pasivní, jak jenom být mohou. Jediné svalové skupiny oprávněné „jednat“ jsou ty, jejichž kontrakce je nezbytná pro zachování polohy nebo k vyvíjení tahu na svaly, které mají být protaženy. Tak při kleštích musí být zádomé svaly zcela uvolněny, zatímco svaly paží mohou být aktivní a přispět tím k dokonalejšímu protažení svalů okolo a podél páteře. Toto rozlišování svalů na činné a uvolněné patří k charakteristickým rysům ásan. Z uvedeného vyplývá, že každý adept jógy, a to jak začátečník, tak i zkušený, se při provádění ásan nalézá v přesně stejné situaci.

## **2. Prodloužená nehybnost**

Tato kapitola bude příležitostí k prostudování jednoho ze základních aspektů jógy, důležitého jak z hlediska techniky, tak i pro vysvětlení hlubokých, blahodárných účinků ásan. Prodloužená nehybnost ve stanovené poloze je základní podmínkou ásan, charakterizuje je a odlišuje od všech ostatních forem tělesné aktivity. Z toho, co bylo řečeno na předcházejících stránkách, vyplývá, že jednou z charakteristik ásan je nutnost systematicky protahovat svaly poté, co jsme je uvolnili. Aby takovéto protažení probíhalo naprosto bezpečně, přikazují fyziologické zákonitosti pohyby pomalé, doprovázené pasivitou svalů podstupujících protahování a mentální koncentrací – neboli vcítěním – do protahované zóny.

V této souvislosti jsme již zmiňovali faktor času. Podívejme se nyní na další psychofyziologické podmínky, z nichž vyplývá

nezbytnost prodloužené nehybnosti ásan. Bez ní by pozice nemohly přinášet své skutečně specifické účinky.

Povšimněme si nejprve tělesných aspektů nehybnosti a jejich hluboké odezvy v organismu.

## **Dýchající socha**

Začátečník stejně jako adept pokročilý musí naprosto znehybnět, ať zaujme jakoukoliv jógovou pozici. Musí se změnit v dýchající sochu. V nejhorsím případě může i relativní nehybnost stačit k vyvolání určitých fyziologických účinků, které prozkoumáme nejdříve, avšak k tomu, aby se dostavily účinky na úrovni psychické, je nezbytná nehybnost úplná. Ásany, až na řídké výjimky, působí tak či onak na páteř tím, že ji ohýbají, prohýbají a uvádějí do torze. Tím vyvolávají hluboké reakce na úrovni míchy a v řetězci sympatického nervového systému, táhnoucího se po obou stranách páteře. Každý pohyb páteře mocně působí na míchu a důležité nervové kořeny vystupující otvory mezi obratli stejně jako na řetězec sympatiku. Příroda však předem připravila bezpečnostní systém, aby vyloučila možnost, že každý pohyb vyprovokuje reakci vnitřních orgánů. Kam bychom přišli, kdybychom při každém předklonu, když chceme např. sebrat nějaký předmět ležící na zemi, rozpoutali reakci střev, jater nebo žaludku? Normální pohyby, třeba i provedené rychle, nepůsobí přímo na vnitřní orgány, protože reakce těchto orgánů jsou pomalé. Naproti tomu znehybní-li tělo v určité pozici, která působí na nervové kořeny spojené s příslušným orgánem nebo skupinou orgánů, pak po určité době, v níž se podněty sčítají (reakční doba), trvání nejméně několika vteřin, dojde k reakci orgánu. Čím delší bude výdrž v nehybnosti, tím intenzivnější a trvalejší bude odezva. Právě to se soustavně děje v ásanách. Tak se znovu ukazuje, že při cvičení jógy se ocitáme v neobvyklém, snad až nenormálním stavu. Takovéto vyjádření by mohlo být chápáno jako hanlivé, avšak účinky jógových pozic jsou kromě případů kontraindikace vždycky blahodárné. Nehybnost – a pouze nehybnost – umožňuje působení na hluboko uložené vnitřní orgány. Zásada „nehybnosti“ se v jógových pozicích uplatňuje vždy a týká se každého adepta, ať je to začátečník nebo pokročilý: bez nehybnosti není reakce vnitřních orgánů. Tatáž

flexe páteře bude mít zcela rozdílné účinky, provede-li se rychle, třeba i opakovaně, nebo bude-li její provedení trvat minutu či déle.

## **Změny v krevním oběhu**

Znehybnění v určité poloze výrazně pozměňuje krevní oběh a stejně tak i oběh lymfatický. Gymnasta, který provede stoj na hlavě ve dvou třech sekundách a potom přejde k dalšímu cviku, posílá zajisté ke svému mozku o něco více krve. Jestliže však jógin zaujme stoj na hlavě s výdrží jedné nebo i více minut, je zřejmé, že účinky se umocní. Každá pozice mění krevní oběh hlavně *vlivem gravitace*. Soustavné využívání zemské tíže k ovlivnění krevního oběhu je podstatným znakem ásán. U pozice, v níž se nacházíme hlavou dolů, je to zcela zjevné, ale platí to stejně pro všechny ostatní ásany. Podívejme se např. na pozici pluhu. Je jisté, že když se adept nachází v této pozici, krev obíhá zcela odlišně, než když sedl na židli. Každá ásana tak upravuje oběh způsobem jí vlastním, a to do značné míry díky výdrži v nehybnosti, která umožňuje, aby svou roli sehrála zemská přitažlivost. Krev má tendenci hromadit se ve spodních částech těla. Ve vztahu k zemské přitažlivosti se začátečník i pokročilý ocitají opět v přesně stejné situaci. Abychom o tom přesvědčili člověka nezasevěčeného, stačí požádat ho, aby na několik vteřin zvedl jednu ruku kolmo vzhůru a potom položil obě ruce před sebe na stůl: ruka, která byla zvednuta, bude úplně bílá, odkrvená, zatímco ta druhá bude mít své obvyklé zbarvení. Ani kapka krve zřejmě neunikne působení zemské přitažlivosti. V důsledku dlouhotrvající nehybnosti se celý krevní objem přizpůsobí situaci těla. Ásany způsobují, že krev se nasměruje k určitým částem těla, vesměs k oblastem, které mají naléhavou potřebu zvýšeného překrvení, nebo naopak z oblastí, které potřebují odkrvit. Zemská tíže působí jemně, plynule, rovnoměrně, aniž by vyžadovala ze strany adepta jiné úsilí než to, které je nezbytné k setrvání v ásane.

## **Působení na lymfatický oběh**

Zmiňme se nyní o popelce naší fyziologie – o lymfatickém oběhu. Až překvapuje, jak všeobecná je nevědomost týkající se důležitosti lymfy a jejího oběhu. Spousta lidí ani neví, že lymfatický

oběh existuje. Každý ví, že zástava krevního oběhu přivodí do několika minut smrt; každý ví, že má srdce, tepny, vlasečnice a žíly, které tvoří uzavřené řečiště, v němž obíhá krev. Ale kdo se zajímá o lymfu kromě lékařů a specialistů? A přitom lymfa je téměř důležitější než samotná krev. Nemáme v úmyslu pustit se zde do podrobnějšího výkladu o fyziologii lymfatického oběhu. Chcete-li se o ní poučit, zalistujte v některé dobré učebnici anatomie a fyziologie. Přesto si však připomeňme základní skutečnosti.

Lymfa je v podstatě krev, v níž chybí určité složky (zejména červené krvinky), obsahuje však navíc některé složky jiné. Abychom pochopili úlohu a důležitost lymfy, musíme si své tělo představit jako chodící akvárium. Život se zrodil v oceánech a přetrvává v „oceánu“

i uvnitř suchozemských savců. Naše buňky jsou mořští tvorové koupající se nikoliv v krvi, jak si někdy představujeme, ale v mezibuněčném roztoku, jehož složení se podobá mořské vodě. Lymfa je velmi aktivním prostředníkem mezi krví, která nepřichází do styku s buňkami přímo, a buňkami omývanými jejich životním roztokem. Lymfatický oběh odvádí mezibuněčný roztok svou vlastní oběhovou sítí – sítí lymfatického oběhu – a vrací ho do krevního řečiště. Abychom se o lymfě nešířili příliš, nebudeme se zabývat jejím chemickým složením. Zmiňme se pouze o její aktivní úloze při obraně organismu. Lymfatický oběh jako systém drenáže prochází nespočtenými uzlíčky o velikosti špendlíkové hlavičky až malého hrášku, které jsou skutečnými kasárnami, v nichž se rodí naše armáda lymfocytů. Tyto pohyblivé buňky jsou údernými oddíly, které útočí na mikrobiální agresory a jiné vetřelce. Lymfatická síť je základní obrannou linií uvnitř pevnosti těla.

Právě ve zmíněných uzlíčcích neboli gangliích si organismus vytváří protilátky, prostředky pro chemický zápas s vetřelci. Když je infekcí postižena např. noha, zvětší se lymfatické uzliny ve slabíně. Mozkomíšní mok, který omývá mozek a chrání také míchu, je obdobou lymfy. Značný počet migrén, úzkostných stavů atd. vzniká přetlakem mozkomíšního moku.

Síť lymfatického oběhu představuje naši jakousi čínskou zeď. Tato opevněná hradba je důležitá pro zdraví, protože nám umožňuje bojovat proti choroboplodným zárodkům našimi vlastními

prostředky, a to jak zbraněmi biochemickými (protilátkami), tak v boji zblízka útočnými divizemi lymfocytů. Funguje-li tento obranný systém normálně, zajišťuje naši nezranitelnost, naši přirozenou imunitu. Normální lymfatický oběh zůstává tedy základní podmínkou dobrého zdraví.

Je třeba poznamenat, že lymfatický oběh probíhá mnohem pomaleji než oběh krevní, ačkoliv jeho síť funguje způsobem srovnatelným se sítí žilnou. Lymfatický oběh závisí v podstatě na třech faktorech, k nimž jóga připojuje čtvrtý. Jsou to:

### *1) Rozdíl tlaku*

Tento aspekt už nebudeme příliš zdůrazňovat, i když je spolu s rytmickým smršťováním lymfatických kapilár hnací silou tohoto oběhu. Tkáňové tekutiny jsou pod silnějším tlakem než lymfa v lymfatických kapilárách, a lymfa je tudíž hnána z oblasti tlaku vyššího k oblastem tlaku nižšího. Stéká tak trochu jako dešťová voda z horských úbočí stále níž a níž, sbírá se do potůčků, potoků, bystřin atd. Podobně plyne lymfa z míst vyššího do míst nižšího tlaku a do kanálků s postupně se zvětšujícím průsvitem. Celý lymfatický oběh směřuje do oblasti krku, kde jsou jeho nejdůležitější kanály. Tento faktor nelze ovlivnit ani prostřednictvím jógy, ale je důležité o něm vědět.

### *2) Svalové stahy*

Stejně jako svalové kontrakce stlačují žíly a pohánějí krev k srdci, přičemž zpětnému proudu brání protinávratové záklopy neboli chlopně, svalové stahy vytlačují i lymfu do lymfatického oběhu. Proto lidé, kteří převážně sedí – a to jsme my všichni – a vyznačují se stálým nedostatkem svalových stahů, trpí zpomaleným žilním návratem. Totéž platí pro oběh lymfatický. Jestliže lymfa obíhá nedostatečně, ztrácí každá z našich buněk pozvolna svou vitalitu, která závisí na stálém obnovování tekutiny, jíž jsou buňky omývány. Každé zpomalení této obnovy brání přísunu živných látek, odstraňování látek odpadních, a vede tak ke znečištění organismu, které je hlavní příčinou naší snížené odolnosti vůči neduhům všeho druhu, předčasnému stárnutí a senilitě.

### 3) Dýchání

Při každém výdechu vzniká v hrudníku podtlak a způsobuje sání v celém řečišti lymfatického oběhu stejně jako v žilném návratu. Úplné jógové dýchání, pomalé a hluboké, se tak stává jedním z hlavních aktivátorů jak lymfatického oběhu, tak i žilného návratu. Ostatně, k technice dýchání během ásan se ještě vrátíme. Už teď však musíme upozornit, že jakmile zaujmeme jógovou pozici a setrváme v prodloužené nehybnosti, dýchání se po chvíli pozici přizpůsobí. V pozici pluhu můžeme tedy pocítit určité potíže s dechem během první minuty, protože je stlačeno břicho; potom se těžiště dýchání přemístí a přizpůsobí se poloze: dýchání se lokalizuje do stran a do zad. Avšak – a to je důležité – již samotná skutečnost, že během pozic hledíme setrvat v *dokonalé nehybnosti*, nehybnosti sochy, a jedinými pohyby, které v těle vznikají, jsou pohyby dýchací, znamená, že dýchání si vynutí vědomou pozornost, což představuje základní prvek ásany.

### Jógový aktivátor

Ke zmíněným třem faktorům aktivace lymfatického oběhu přiřazuje jóga ještě faktor gravitace, o němž jsme pojednali již v souvislosti s krví. Protože lymfatický oběh je poměrně pomalý, umožňuje prodloužená nehybnost jógových pozic důkladnější drenáž těch oblastí těla, v nichž naše „sedavost“ způsobuje jeho stagnaci. Vitalita našich buněk se tím zvýší, neboť dobré zdraví je jakýmsi součtem zdraví každé z našich buněk. Navíc všechny naše obranné mechanismy proti infekcím atd. závisejí na síti ganglionárních „pevností“, a důležitost zrychlení lymfatického oběhu je zřejmá. Tento oběh ovlivňují zejména obrácené pozice, ale účinné jsou i ásany jako pluh a jeho varianty.

Dotkli jsme se termínu mozkomíšní mok. Pozice mají hluboký vliv na jeho oběh, obnovu a udržování patričního tlaku, který nemá být ani příliš vysoký, ani příliš nízký. Celý organismus má větší šanci správně fungovat, je-li v dobrém stavu centrální nervový systém.

Díky zemské tíži vyvolává provádění ásan hluboké odezvy v celém těle. Bezpochyby právě působení gravitace částečně vysvětluje, proč cvičení zdánlivě tak jednoduchá jako klasické jógové pozice vyvolávají v organismu někdy až nápadné účinky, zatímco adept při jejich provádění nepocítuje kromě protahování svalů a zvýšení tlaku v určitých částech těla nebo pocitů tepla z lepšího prokrvení nic mimořádného.

### Prodloužená nehybnost

Trvání nehybnosti je jedním z činitelů, které určují stupeň intenzity ásany mnohem více než intenzita vnějšího provedení, to jest více či méně obratné provedení ásany. Zatímco obratnost závisí na pružnosti toho kterého adepta, stupeň intenzity ásany podmíněný jejím trváním je tentýž pro začátečníky i pokročilé. Opět platí, že každý se *nachází v přesně stejné situaci*, naráží na stejné překážky a čekají ho stejné blahodárné účinky.

Rozlišujeme zhruba tři stupně intenzity, které souvisejí s trváním výdrže v pozicích:

*a) Nejnižší stupeň* se znehybněním na jednu až dvě minuty. Je to minimum, potřebné k tomu, aby si určitá poloha těla vůbec zasloužila být nazvána ásanou a stala se něčím jiným než běžnou tělesnou aktivitou. V tomto časovém rozmezí se pohybuje většina západních adeptů a pod ně by se nemělo jít, s výjimkou ásan jako např. pozice kobyly (i když některé její varianty umožňují zvýšit trvání nehybnosti nad tento limit, jako např. poloviční kobyly s oporou).

*b) Střední stupeň* má do určité míry vytrvalostní charakter a předpokládá znehybnění na dvě až pět minut. Trvání nehybnosti se prodlužuje postupně přidáním několika vteřin týdně. Tím se přechází na výdrž od dvou do pěti minut, která se může západním adeptům na první pohled jevit již dost významnou. Ve skutečnosti se pozice často stává mnohem pohodlnější po uplynutí druhé minuty než během minuty první. O mnoho náročnější je nepřipustit žádný podružný pohyb těla, byť byl sebemenší, tj. ani sebemenší pohnutí hlavy nebo očí v průběhu trvání výdrže. Nikoliv tělo vyžaduje pohyb, ale mysl, která se stává netrpělivou! Následně uvidíme, jak tuto překážku překonávat.

Nicméně západní adept by si měl stanovit za cíl provádět každý den alespoň jednu nebo dvě pozice své sestavy se znehybněním středního stupně.

c) *Vyšší stupeň* má výrazně vytrvalostní charakter a předpokládá znehybnění na pět až patnáct minut. Na této úrovni adept prodlužuje trvání výdrže v pozicích, dokud nedosáhne deseti nebo patnácti minut. V některých pozicích se ke konci výdrže zvyšuje pocit nepohodlí, jehož překonání vyžaduje určité volní úsilí. Tento stupeň je asi tak maximum toho, co si může člověk na Západě dovolit bez přímého a odborného dohledu kvalifikovaného učitele.

d) *Nejvyšší stupeň* vyžaduje zapojení vůle a znehybnění až na tři hodiny. Při trvání výdrže nad patnáct až dvacet minut se vstupuje do fáze volní. Do ní spadá výdrž v nehybnosti v trvání jedné i více hodin. Ve starých jógových textech, jako je *Hatkajógapradípiká* nebo *Ghérandasamhitá* se uvádí, že ásany je dosaženo teprve tehdy, dokážeme-li v ní setrvat tři hodiny. Bylo by zajímavé povšimnout si blíže, k čemu může docházet při takové výdrži (v naší době výjimečné) na úrovni fyziologické a psychické. Pozice hluboce poznamenává činnost mysli. Tento případ uvádíme pouze pro úplnost, protože v praxi Západu se nevyskytne téměř nikdy.

### **Takže...**

Nehybnost je charakteristickým znakem ásan a nelze ji od nich vůbec oddělit. Koneckonců právě nehybnost činí ásany ásanami, na rozdíl od nejrůznějších tělesných cvičení. V józe je důležité dodržovat nehybnost co nejdůsledněji. Přitom je ihned dostupná každému adeptovi, i začátečníkovi, a jógin si musí připomínat její závažnost v každém okamžiku cvičení a snažit se přiblížit ideálu nehybnosti sochy, v našem případě dýchající sochy.



### 3. Nevyvíjejte úsilí

Pokračujme v naší studii podmínek provádění ásan příkazem, který nepřipouští žádnou výjimku: nevyvíjejme úsilí. Znehybnění – ano. Dlouho – zajisté. Zejména však – žádné úsilí!

Máme zde další charakteristický rys odlišující jógu od běžných tělesných disciplin. Je to naprostá nepřítomnost soutěžení, a to i se sebou samým. Uvědomíme-li si, co znamená soutěžení v západní koncepci tělesné kultury a zvláště sportů, pochopíme, čím se od nich jóga odlišuje. V józe nelze organizovat mistrovství a přidělovat tituly. Co byste si pomysleli, kdyby se uděloval titul „mistr“, „poloviční mistr“, „adept první třídy“ atd? Ani výkonnostní „pásky“ v józe neexistují. Toto uvádíme proto, abychom osvětlili, vymezili a odlišili jógu nikoliv s úmyslem očernit sport, který potřebuje soutěžení a prakticky se bez něj nemůže obejít, aniž by ztratil svůj elán a popularitu. V józe nerozliší adepta vyspělého od začátečníka žádný titul, leda snad duchovní jas, který z něho může vyzařovat. Žádné vnější, tělesné kritérium neopodstatňuje klasifikaci adeptů. Člověk může být skutečným jóginem, aniž se vyznačuje mimořádnou obratností, a naopak – to, že je někdo akrobat, neznamená, že je jógin.

Žádné úsilí, žádné soutěžení, ani se sebou samým! Nechme se prostoupit touto zásadou, která patří k pilířům jógy.

Někdy až neuvěřitelné projevy pružnosti, udivující kontrola svalů a myslí, jichž lze pomocí jógy dosáhnout, jsou vždycky získány bez úsilí. Někdo by mohl namítnout: není přece jen nutné vynaložit značné svalové úsilí k provedení některých pozic, jako je např. kobyłka, štir, páv? Než odpovíme, je třeba shodnout se na pojmu úsilí. I když adept mocně stáhne příslušné svaly, aby pozici zaujal, nikdy nepřestoupí hranici normálního svalového stahu, protože nepoužívá síly. Hranice mezi úsilím a jeho nepřítomností je sice mlhavá a dost subjektivní, ale jestliže svaly, které je nutno k provedení ásan zapojit, se chvějí, zcela jistě zde úsilí je. Jógin jedná vždy úsporně. Úsilí se objeví teprve tehdy, když je sval k protažení donucen silou, které se brání, namísto aby se uvolil překročit hranice své běžné délky. Adept dbá na to, aby použil minimum svalů, které vyvinou co nejslabší stah přiměřený provedení pozice a setrvání v ní,

a nikdy nepoužije násilí. Skutečné tajemství úspěchu v józe spočívá v trpělivé každodenní práci bez ohledu na to, zda k pokrokům dochází nebo ne. Na této úrovni se začátečník i pokročilý opět ocitají v téže situaci, co se těla i mysli týče. Ani jeden z nich nemá právo uchylovat se k nadměrnému úsilí. Jóga nesmí být nikdy namáhavá! Toho lze docílit každodenním cvičením. Tento soustavný trénink nám umožní provádět stále složitější a náročnější ásany se stejnou snadností. Schopnost vcítit se do vlastního těla, neodmyslitelně patřící k józe, je pro adepta zdrojem stále ostřejšího vnímání míst, která kladou provedení té které ásany odpor. Adept bude při provádění ásany hledat cestu nejmenšího odporu, což je přirozené, protože odmítá nadměrné úsilí. Vnitřním pozorováním zaměřeným na oblasti odporu zjistí, jak úsilí rozpustit, a bude své tělo poznávat stále lépe, aby mohl jít dál, až za hranice toho, co je schopen uskutečnit dnes.

Maximální relaxace není v rozporu s prováděním pozic, právě naopak. Není zbytečné znovu a znovu opakovat, že jedině svaly, které jsou k zaujmutí ásany a setrvání v ní naprosto nezbytné, mají právo být ve stahu. Bdělá pozornost jógina zůstane zaměřena ke světu vlastního těla, aby tam nakonec objevila skupiny svalů, které jsou ve stahu zbytečně. Jógin si bude pohrávat se svým svalovým systémem, a tím i se systémem nervovým, který je „za“ ním, a s myslí rysující se v pozadí, jako si klavírní virtuos pohrává se svým nástrojem.

Protože hovoříme o svalech a svalových skupinách, bude dobře si připomenout, že každý kosterní sval má svého antagonistu. Uvedme si jednoduchý příklad: Když skrčím paži, je tato flexe provedena určitými svaly. Když naopak paži natáhnu, vstoupí do akce jejich antagonisté a provedou pohyb. Provádí-li se pohyb stanoveným směrem, užitečnou práci vykonávají svaly, od jejichž práce je třeba odečíst odpor, který pohybu kladou svaly antagonistické, pokud ovšem nejsou dokonale uvolněny (a to bývají jen zřídka). Jestliže pokrčuji paži např. silou 2 kg a její antagonisté zůstávají ve stahu a kladou odpor 0,5 kg, pak skutečná práce bude vykonána silou menší, to jest 1,5 kg. \*'

\* Pozn, překladatele: Kilogram je jednotka hmotnosti, nikoliv síly. Ve fyziologii se však často používá pro vyjádření svalové síly, již je třeba vyvinout, aby kompenzovala tíhovou sílu dané hmotnosti.

Reálné svalové úsilí je však větší, protože vzniká součtem obou (tj. 2,5 kg). Síla v hodnotě jednoho kilogramu je tak ztracena, což představuje 50 % nezbytně nutné svalové práce. „Vcítí-li“ se adept do antagonistů s úmyslem co nejdokonaleji je uvolnit, budou se mu ásany provádět mnohem snadněji.

Pravidlo o nevynakládání úsilí se však neuplatňuje pouze na úrovni nehmotnější, na úrovni svalové kontrakce. Tento základní princip platí i pro dechová cvičení a pránájámu, zejména zadržujeme-li dech, a platí také pro psychické aspekty jógy, např. pro cvičení koncentrace. Jógin nedospívá k ustálené koncentraci ani ji neudrží křečovitou pozorností, která rychle unaví, ale trpělivým překonáváním roztěkanosti tím, že pokaždé, když pozornost začne ochabovat, mysl nenásilně vrací k předmětu koncentrace. Vraťme se však k ásánám. Abychom vyloučili veškeré zbytečné úsilí, které je v rozporu se sledovaným cílem, je nezbytné zaujmout správný duševní postoj.

Proved'te následující pokus. Zaujměte jakoukoliv ásanu, třeba pluh, aniž budete věnovat příliš pozornosti svalovému napětí nebo naopak uvolnění. Pozorujte průběh ásany a intenzitu vynakládané svalové námahy. Potom se vraťte do lehu na zádech a uvolněte se tak rychle a tak úplně, jak je to jen možné.

Uvolněte pečlivě všechny zádové svaly: ty musí být dokonale relaxovány už před ohýbáním páteře, dokonce již před tím, než začnete zvedat nohy, a dokonale uvolněny budou muset být po celou dobu trvání dynamické fáze ásany.

Vlastní zaujímání pozice se musí dít vědomým a přesně dávkovaným stahem břišních svalů za pomoci paží přitisknutých k zemi, pokud máte ve zvyku postupovat právě takto. Paže se do provádění ásany zapojují až ve chvíli, kdy už nohy nemohou pokračovat v pohybu bez jejich pomoci.

Ale stále ještě se nepohybujete. Ležíte na podložce a relaxujete. Projděte si v duchu svaly, které budou muset „pracovat“, i ty, které

budou muset být co nejvíce uvolněny. Nakonec – a to je důležité – si představte, že vaše nohy jsou velmi lehké, jakoby naplněné vzduchem. Hned, jak zakusíte tento pocit lehkosti – je to pouze otázka představitivosti, ale je účinná – začněte zaujímat pozici. Budete překvapeni dosud nepoznanou lehkostí, s níž se vám podaří zvládnout jak dynamickou, tak statickou fázi pozice.

Provádění i obtížnějších ásan bez vynaložení úsilí uvádí v úžas mnoho západních gymnastů i sportovců, když přihlížejí cvičení jógy. Mezi ásanami, které zdánlivě vyžadují značné svalové úsilí, jsem uváděl pozici štíra, v níž se adept ze stoje na hlavě nadzvedne a opře se o předloktí. V konečné poloze jsou uvolněny svaly nohou stejně jako svalstvo zad a paží. Jednoho dne jsem na pozvání sportovní asociace tuto pozici předváděl. Sportovce nepřekvapil samotný cvik – takových už viděli spousty – ale právě tato uvolněnost, kterou pozorovali v každém okamžiku, včetně zaujímání pozice. Štír se může provádět i s vynaložením síly, jak je tomu v gymnastice. Gymnasta má při tom ve stahu svaly paží stejně jako svalstvo zad, stehů i lýtek. Dokonce i špičky jsou napjaté, aby se vyvolal estetický dojem. Kontrast mezi jógovým cvičením a prováděním cviků na západní způsob gymnasty překvapil. Necháпали, jak je možné provádět prakticky bez úsilí pohyb, který v jejich pojetí už z principu vyžaduje velkou svalovou sílu. Zatímco sport svalovým úsilím plývá, jóga s ním šetří, řekl bych až skrbli.

To není kritika ani očerňování gymnastiky a sportu. Jóga nemá nic proti využívání svalů ani proti jejich harmonickému rozvoji, zákonitému cíli, k němuž směřuje sport. Toto hospodaření se svalovým úsilím je však pro jógu nezbytné, mají-li se dodržet dva prvořadě příkazy, kterými jsou znehybnění a zejména dlouhá výdrž v ásanách. I minimální úsilí může vyvolat nesnesitelné napětí, dokonce i křeče, setrváváme-li v pozici dlouho. Následující příklad bezpochyby dobře znáte: uchopte mezi palec a ukazovák kolíček na prádlo, který má pružinku, a stiskněte ho tak, aby zůstal otevřený. To nevyžaduje mnoho námahy. Pokuste se ho však udržet otevřený jednu dvě minuty. Křeče v ruce a zápěstí vás brzy donutí stisk uvolnit. Abyste sevření udrželi dlouho, musíte vyloučit veškeré svalové úsilí, které není nezbytné. Avšak pozor: svalové úsilí jako

takové jóginové nezavrhnou ani nekritizují, pouze provádění ásan je s ním neslučitelné.

Jóginové, aby si ušetřili námahu, také běžně využívají přemístění těžiště.

Vraťme se však k pozici štíra. Díky dobré schopnosti vcítit se do svého těla a ovládat ho zevnitř pozná adept citem, jak se nejprve zhoupnout, potom vyvážit tělesnou hmotu kolem těžiště a využít přitom zemské tíže, aby ji lépe překonal. Kontrolou těžiště a plánovitým, vědomým využíváním různých pouze nezbytně nutných svalových skupin je možné zaujímat polohy, které by normálně vyžadovaly intenzivní svalovou námahu, a bez úsilí v nich dlouho setrvat. Jiným příkladem je pozice páva, považovaná – a je třeba říci, že neprávem – za silové cvičení. Jisté je, že zádové svalstvo se v konečné fázi zapojit musí a že musí vynaložit jistou nezbytnou sílu, což nikdo nepopírá. Adept jógy se však spíše smíří s tím, že ásanu nezvládne, než že ji provede za cenu přílišného svalového úsilí. Ásana se provádí tak, že se váha těla přemístí vpřed, aby se tělesná hmota vyvážila okolo opory, kterou tvoří lokty umístěné blízko pupku a dlaně. Paže tedy hrají při zaujímání pozice zanedbatelnou roli. Adept zachovávající pravidla jógy pěkně zhoupne celé tělo a nepatrným tlakem na konečky prstů zvedne nohy. Jakmile se tělesná hmota vyváží kolem opěrného bodu, nejsou v tom už žádné čáry. Vzniká opět situace, ve které všichni jsme a zůstaneme začátečníky. Vždycky je možné zdokonalovat se a cvičit se v zapojování stále menšího počtu svalů s vynakládáním stále menší síly každého z nich, ještě dokonalejším uvolňováním svalů antagonistů a také všech ostatních svalových skupin. Mezi svaly, které jsou velmi často ve stahu zbytečně, patří svaly obličejové. V celém průběhu cvičení jógy musí obličej zůstat bez výrazu, jinak řečeno všechny mimické svaly mají být pečlivě uvolněny, kdykoliv na to člověk jen pomyslí. Tento způsob cvičení nutně předpokládá neustálé a stále se rozšiřující vědomí vlastního těla. To je bezpochyby jeden z cílů, na které se zaměřovali dávní jóginové, když stanovili pravidlo o nevynakládání úsilí. Bdělosti je třeba v každém okamžiku, a pokud možno v celém těle, aby bylo možné „hrát“ na vlastní svalstvo jako na klavír. Uvedený příklad klavírního virtuosa dobře osvětluje způsob, jakým

musíme své svaly používat. Každá klávesa představuje jeden sval. Klavírista používá výhradně ty klávesy, které jsou pro melodii nepostradatelné. Všechny ostatní jsou mezitím v klidu, jinak by vznikla nelibozvučná kakofonie. Ásany však nemají být kakofonií, ale naopak vnitřní harmonií i v „nejškromnějších“ končinách svalového klavíru.

S čím větší lehkostí a soustředěnou pozorností budete na své józe pracovat, tím více se přiblížíte józe opravdové. V tomto ohledu je adept každý den znovu ve stejné situaci, musí si připomínat základní pravidla a respektovat je. Den po dni tak bude účinněji kontrolovat svůj zázračný tělesný mechanismus. Takže každý z nás bude až do konce života věčným začátečníkem... a bude šťasten, že jím je!

## 4. Kontrolujte dýchání

Jóga, to je především nehybnost. To si opakujeme stále znovu a znovu, zvláště na Západě, kde se projevuje tendence udělat z jógy pouhou zpomalenou gymnastiku. Avšak vysloveným omylem, kterého se člověk Západu s oblibou dopouští, je zaměňování nehybnosti a pasivity. Jóga však může rozvinout všechny své možnosti výhradně při důsledné nehybnosti, kdy tělo přijme ásanu za svou a dovolí, aby se projevila její dynamika. Skryta za fasádou nehybnosti je o to intenzivnější, že se neprojevuje navenek. Jde o dynamiku dechu.

Pozice jsou polohy těla oživené dechem. Jakmile je jednou dosaženo nehybnosti, je na dechu, aby ji oživil, a naopak: dech může oživení vyvolat jedině díky nehybnosti.

Slovem „dech“ je podle joginů nutno rozumět souhrn životních energií, a nikoliv pouze „dýchání“ v našem zúženém pojetí. Nicméně platí, že kontroly životních energií se dosahuje na prvním místě kontrolou dýchání. Ásany nejsou tělesné polohy, na které se nějak navrství dýchání, ale je tomu opačně: ásany se vytvářejí a sdružují kolem dýchání, jež se tak stává v pravém slova smyslu kormidlem života.

Sestava složená z ásan je tedy nepřetržitým sledem kontrolovaného dýchání s pozicemi v pozadí, a nikoliv opačně.

Ásany jsou sice perly, ale mají-li vytvořit náhrdelník, musí být protknuty a spojeny nití. Touto nití je dýchání, které ásany prostupuje a spojuje je, aby se z nich stala sestava.

Existuje několik způsobů, jak kontrolovat dech během ásan. Každá metoda má své vlastní přednosti, ale podstatné je kontrolovat ho.

K tomu účelu si nejdříve musíme uvědomit dýchání a podle něj řídit pohyby, nežli si vůbec můžeme uvědomit uvolněné energie a jejich proudění v těle.

Ukázali jsme, jak nehybnost ásany mění tělo v živoucí sochu. Adept nepřetržitě bdí nad tím, aby odolal pokušení pohnout se, a uvolňuje tolik svalů a tak úplně, jak jen dokáže. Tím umožňuje ásaně, aby působila jako taková (ásana se „nevytváří“, je třeba nechat ji, aby se „vytvořila“). Přesto se adept potýká s dýchacími pohyby, které nemůže vyloučit, aniž by podstatně omezil trvání nehybnosti. Když se oprostí od všech pohybů a zbytečných svalových stahů, spočine svou bdělou pozorností na základním dýchacím pohybu. Jedno důležité zjištění: každá ásana podmiňuje dýchání ojedinelým způsobem. Je naprosto zřejmé, že dýchání v pašchimóttanásaně – pozici kleští – bude zcela jiné než dýchání v bhudžangásaně – pozici kobry. Je to dáno polohou těla.

Adept musí naslouchat vlastnímu tělu. Jakmile se mu podaří uvolnit všechny zbytečné svalové stahy, pociťí, do které oblasti tělo samo směřuje dýchání.

Vraťme se k příkladu kleští. Jakmile ásanu zaujmeme (to znamená, že je ustálena ve svalové relaxaci, páteř je protažená, dýchání poněkud hlubší, než když probíhá samovolně), zpozoruje adept, že břišní dýchání, vyvolávané pohyby bránice, naráží na překážku, kterou představuje břicho stlačené proti stehnům. Právě nyní je vhodné pokračovat v hraničním dýchání. Bránice bude muset zápasit s masou vnitřních orgánů stlačených v omezenějším prostoru. Prohlubování hraničního dýchání proti měkkému odporu vnitřností vede především k intenzivní masáži vnitřních orgánů. Břišní dýchání je zpočátku poněkud ztížené, ale brzy se uvolní. Proč a jak? Protože ze stlačených orgánů se vyplaví přebytek krve, kterou obvykle zadržují, a ta je ihned přesměrována do hlavního oběhu. Množství

krve městnající se v břiše je mechanicky vypuzováno ze stlačených orgánů jako z houby a prostřednictvím dolní duté žíly se navrácí k srdci. Srdce potom vede krev do plic, aby se zde pročistila, než se opět vrátí do srdce a bude tepnami rozvedena do všech částí těla. Takto masírované orgány nabývají opět svého tvaru a objemu, čímž se vysvětluje uvolnění dechu, jež následuje po několika okamžicích mírného tlaku, který je na počátku nehybnosti způsoben intenzivnějším dýcháním.

Jakmile se uvolní bránice, je třeba dýchání ještě více zintenzivnit, aby dech pronikal do větší hloubky, ovšem nenásilně. Ať už se jedná o jakoukoliv ásanu, dech směřuje sám od sebe k oblasti menšího odporu. Podobně jako voda stéká po svahu dolů, proudí dech k tomu místu hrudníku, kde se bude moci plněji rozprostít: v případě kleští to bude do stran a do zad. Adept stále dýchá bránicí, sleduje svůj dech a snaží se uhodnout, či spíše vycítit, kam chce ásana nasměrovat své rozpínání. Je třeba přijmout a posílit tuto tendenci a napomoci dechu, aby zlepšil pohyblivost žeber.

Poté co dýchání, zprvu hraniční a potom žeberní, přejde na ty oblasti hrudníku, které jsou charakteristické pro určitou ásanu, je třeba dovolit dechu, aby se dostal do vyšších částí plic. V případě kleští se opět projeví odpor, jakmile břišní dýchání narazí na překážku v podobě orgánů dutiny břišní, stlačovaných přes břišní stěnu proti stehnům. Když se boky a žebra maximálně rozšíří, je stále ještě možné nadechnout trochu vzduchu tím, že ho Vedeme do nejvyšších částí plic, o což je nyní třeba usilovat. Tak bude proud vzduchu nasměrován k těm oblastem plic, kam obvykle nepronikne, a celková pohyblivost dýchacího aparátu se zvětší.

### **Potud k nádechu.**

Pokud se jedná o výdech, ten je zvýhodněn a usnadněn polohou těla. Nádech však probíhá v situaci opačné. Poloha těla tentokrát představuje odpor, který se musí s mírnou naléhavostí překonávat, zatímco výdech je snazší. I v tomto případě je nutné zesílit a plněji využít přirozenou tendenci. Výdech se prohloubí poklesem horní části hrudníku, a to tahem svalů, které ovládají tuto část těla a jimž v tom napomáhá pružnost hrudníku; zmenšení jeho objemu se ještě



zesílí kontrakcí mezižebních svalů a výdech dokončí stěna břišní mocným, avšak nenásilným stahem. Právě úkolem břišního svalstva, zejména v oblasti podbřišku, bude vytlačit bránici co nejvýše a vypudit poslední zbytek vzduchu z plic.

Toto úsilí nabude své plné účinnosti, prodlouží-li se jeho trvání na jednu, dvě, tři nebo více minut. Účinnost se projeví zvýšením tělesného tepla, které se rozšíří do celého organismu, což bude svědčit o uvolnění a proudění životních energií, a nikoliv pouze o zvýšeném okysličení krve. Účinek se tím stane hlubším a životodárnějším. Adept, naslouchaje svému tělu, tak objeví u každé polohy místo, kam má „poslat“ dech.

Uvedme si jiný příklad. U kobry bude situace přirozeně zcela odlišná od té, která vzniká v poloze kleští.

Tentokrát je páteř prohnutá a břicho není stlačeno proti stehnům, naopak je protaženo. Když bude adept chtít, aby během první fáze nádechu bránice klesla, vznikne opět odpor. Není však namáhána stejná část brániční klenby. Netřeba to zkoumat – důležitý je prožitek! Tím, že se adept vcítí do průběhu první fáze nádechu, uvědomí si oblast odporu a pokusí se ho překonat, klidně a s postupně rostoucím důrazem. Jen žádný spěch, žádné násilí. Jakmile se brániční dýchání uvolní, adept zesílí zapojení žeber. Dýchání se už nebude promítat spontánně do stran a do zad, ale na přední stranu hrudníku, do oblasti pod hrudní kostí, a nakonec bude směřovat ke klíčním kostem. V pozici kobry se horní části plic provzdušňují mnohem snáze než v pozici kleští. Pokud jde o výdech, je třeba snažit se o to, aby byl co nejúplnější, a využít k tomu i břišní svalstvo (třebaže je protaženo). Tyto dva příklady mohou posloužit jako obecné schéma pro všechny předklonové a záklonové pozice. Ukazují, že každá ásana podmiňuje určitý typ dýchání a namáhá jednotlivé části dýchacího aparátu: břicho, bránici i žebra. Dobře sestavená série ásan tak uvolňuje každou pozicí jiné oblasti, aby nakonec zpružnila a uvolnila celý dýchací aparát. Torzní pozice působí úplně jinak, ačkoliv princip zůstává stejný: jde o to uvědomit si oblasti většího a menšího odporu, proti většímu bojovat, menší přijmout a zintenzivnit v této oblasti pohyb. Jako příklad torze si uvedme ardhamatsjéन्द्रásanu. Pohyby bránice, kterými se vnitřní

orgány stlačují dolů, jsou omezeny stehnem, stlačujícím břicho. Tento odpor po několika dechových cyklech slábně. Torze páteře však s sebou přináší určitou deformaci hrudníku, která si vynucuje velmi osobitý typ dýchání. Nejdůležitějším úkolem je synchronizace dechu s postupným zintenzivněním ásany. Ve všech torzích je podstatné začít u kosti křížové a postupovat páteří jakoby po spirále. Torze vycházející ze základny se pozvolna, krůček za krůčkem šíří na celou páteř. Každý jednotlivý krok se pojí s výdechem. Během nádechu zůstává adept nehybný, v torzním pohybu nepokračuje; vcíťuje se do mechanismu nádechu a snaží se, aby byl – podle už uvedených doporučení – co neúplnějšší.

Při každém výdechu využívá adept paže jako páky pro vystupňování torze. Je zřejmé, že torze, která vychází od základu páteře a šíří se vzhůru, s každým výdechem postupně slábně. I když tak získáme jen několik milimetrů, má to svůj význam. V poslední fázi ásany se nesmí zanedbat pečlivý zkrut krční páteře. Tolik tedy ke způsobu dýchání neboli mechanismu vnějšího dýchání.

Zbývá prozkoumat ještě důležitý prvek, jímž je rytmus.

Existují dvě uznávané metody.

Je možné jednoduše nechat dech plynout v jeho vlastním rytmu a spokojit se s jeho prohloubením. To je velmi vhodná klasická metoda, při jejím použití však platí, že adept v celém průběhu ásany ani na okamžik neztrácí dech ze zřetele, což je však největší nesnáž tohoto postupu.

Jiná metoda, jednoduchá, univerzální a účinná, spočívá v důsledném vyrovnání doby nádechu a výdechu. Jestliže se adept rozhodne pro tento postup a bude co nejpozorněji vyvažovat trvání nádechových a výdechových pohybů, zůstane jeho pozornost v celém průběhu ásany zaměřena na dech automaticky. Tato metoda se neomezuje pouze na vyrovnání nádechu a výdechu. Dýchání zintenzivňuje, což vyžaduje také *zpomalení* dýchacích pohybů.

Pozvolna, postupně se dech zpomalí, prohloubí a uvolní, stane se plynulým, vyváženým a jako takový začne organismu dodávat vitalitu a dynamiku. Zpomalené a úplné dýchání se stává účinnějšším. Jeho vyváženost upoutává pozornost, což je naprosto podstatné. Vyrovnává také pránu a apánu.

Další předností této metody je, že usnadňuje výdrž a prodlužuje trvání ásan.

Prodloužená nehybnost uvolňuje dech, čímž umožňuje rozvinout jeho vlastní dynamiku. Zpětně toto plné, vyvážené a vědomé dýchání ještě lépe uvolňuje svaly, usnadňuje jejich protažení a dovoluje setrvat v pozici bez úsilí stále déle.

Po přibližně třiceti letech pokusů s oběma metodami se mi druhá metoda jeví vhodnější pro adepty ze všech zemí, bez ohledu na pohlaví či tělesné možnosti. Její jednoduchost umožňuje velmi přesně rozpoznat, jak dýchat v kterékoliv ásaně, a tuto výhodu není na místě podceňovat. Navíc jde o metodu bezpečnou.

## 5. Uvědomění

Když jsme stanovili podmínky provádění ásan z hlediska tělesného, nadešla chvíle zabývat se otázkou, jakou úlohu při nich hraje mysl.

Ve skutečnosti nejsou tělo a mysl dvě rozdílné a oddělené entity, z nichž jedna by přebývala v druhé. Tělo a mysl jsou stejně neoddělitelné jako prostor a čas. Prostor a čas si můžeme představovat jako oddělené, ale jen ve svých myšlenkách. Skutečný prostor a čas, v nichž člověk existuje, oddělit nelze.

Nikdo nikdy nebude vědět, zda je čas formou prostoru nebo naopak. Kromě toho je čas i prostor, které prožíváme a vnímáme svými smysly, něco zcela jiného než skutečný čas a prostor. V rovnicích moderní fyziky jsou prostorové a časové proměnné rovnocenné a někdy i zaměnitelné.

Do určité míry je naše tělo zhmotněnou myšlenkou. Myšlenky nelze chápat jako něco nehmotného, nýbrž je lze pokládat za zvláštní vibrace jakési „psychické hmoty“. Hmota vytvářející tělesa, pevné látky, je – jak nás učí jaderná fyzika – nahromaděná, zhuštěná energie; energie spoutaná. Pránické energie, které oživují naše tělo, i když jsou jemnější, mají stejnou základní podstatu jako energie uvězněné v pevné hmotě. Energie spojené s činností mysli jsou ještě subtilnější, ale jejich povaha je stejná. Všechny tyto energie tvoří spojitý celek a ten, kdo by vytyčoval hranice mezi živoucím tělem a

neživou hmotou či mezi hmotou a duchem, by byl hodně bláhový. Takové kategorie nejsou skutečné a jsou spíše záležitostí koncepce, dohody a užitečnosti takových pojmů než reálné. Připravujeme-li beton, můžeme si stanovit poměr písku a oblázků, které použijeme. V přírodě však přechod od písku k oblázkům probíhá plynule.

Vraťme se však nyní k pozicím a připomeňme si, že jsou především aktivitou mysli. Ta stanoví a řídí jejich průběh. Tělesná jóga je jógou mysli, zabývající se tělem.

Jakou roli má hrát mysl v průběhu dynamické fáze zaujímání ásany a během prvních okamžiků znehybnění? Prostě jen sledujeme, jak se ásana rozvíjí, a uvědomujeme si všechno, co se dává do pohybu. Toto „všechno“ zde představuje pojem velmi neurčitý a současně velmi přesný. Znamená, že pozornosti mysli nesmí nic uniknout. Ásanu musíme vnitřně prožívat. Jedním z podstatných aspektů jógy a ásan zvláště je toto zaměřování mysli spíše na vnitřní než na vnější svět. Čím více se v józe odpoutáváme od vnějšího světa a vnímáme svět vnitřní, tím autentičtější a účinnější je naše cvičení.

Uvědomování si těla patří k podstatným prvkům provádění ásany; musí se stát neoddělitelnou a trvalou součástí jógové praxe. Adept se musí pohroužit do naslouchání vlastnímu tělu, musí umět procítovat, zda má svaly před zaujímáním ásany uvolněné, musí si uvědomovat pohyby kloubů a zvláště meziobratlová spojení, aby si vytvořil „obraz vlastního těla“.

Obraz je slovo běžně používané, i když bychom zde měli použít termín jiný, protože toto slovo se příliš váže ke zrakovému vnímání. Zde jde ve skutečnosti o stále zřetelnější vnímání těla zevnitř, o vnímání, které není podporováno žádným vizuálním obrazem či představou. U takového vnímání musíme dbát na jednu věc: na pozornost ke *všemu*, co se v našem těle děje. Je důležité vnímat jasně a přesně všechny části těla, ale důležité je také zřetelně vnímat jeho pravou i levou stranu. Ať jsme leváci nebo praváci, nevyhnutelně vládneme lépe jednou polovinou těla a lépe ji vnímáme. Ani v našich vnitřních počítcích neexistuje dokonalá symetrie. Pravák postřehne lépe, co se děje v pravé polovině těla, zatímco u leváka je tomu naopak. Při práci na ásanách je třeba obnovit rovnováhu. Ne náhodou se ásany vyznačují již předem plánovanou symetrií. Ne náhodou

jóginové vyžadují u pozice pluhu nebo kleští – které jsme vybrali jako typické – pevné spojení vnitřních kotníků, aniž by to však vedlo ke ztuhlosti. Adept, který takto spojí kotníky, nebude pouze pohybovat nohama jako celkem a správně usměřňovat odvíjení páteře, ale zajistí přísně symetrický průběh ásany a usnadní vyvážené uvědomění obou polovin těla.

Vyžadují-li jóginové, aby palce byly spojeny a zaklesnuty už v počáteční fázi kleští, chtějí tím také zaručit společný a symetrický pohyb obou paží a vyvážené uvědomění celého těla.

V průběhu zaujímání pozice a v dynamické fázi musí být i dech vyvážený, a to nejen co do trvání, jak jsme již uvedli, ale také co do objemu. Je třeba uvědomovat si, jak se rozpíná hrudník v každé ze svých polovin, abychom nenechávali jednu převažovat nad druhou. Nezapomeňme, že všechny tyto pohyby řídí mozek, náš centrální počítač. To on programuje a na prvním stupni provádí příkazy mysli. Mozek se dělí na dvě hemisféry. Pravá má na starosti levou polovinu těla, levá pravou. Pracujeme-li symetricky, uvádíme obě hemisféry do činnosti vyváženě, aktivujeme obě stejně. Daří se to tím lépe, čím dokonaleji si uvědomujeme vnitřní počítky v obou polovinách těla. Není-li člověk pozorný k vyváženému vnímání vlastního těla, pak strana „slabší“ jakoby následuje tu druhou, která skutečně vede. Když dvojice tančí valčík, jeden – obvykle muž – řídí pohyby partnerky a ta se mu podřizuje. Divák pozorující tanečnický má dojem, že oba partneři mají stejně významnou úlohu a stejně se i podílejí na pohybu, i když ve skutečnosti tomu tak není. Podobně nedáváme-li si pozor, méně schopná strana těla se řídí pohyby té druhé. Při provádění ásan musí být obě poloviny těla stejně dynamické, aktivní a musíme si je ve stejné míře uvědomovat.

Další důležitý bod: v józe – a ásany se tomuto pravidlu nevymykají – je třeba vyhnout se rutině a vnější povrchnosti. Nejenže jsme všichni začátečníci, ale musíme jimi zůstat až do konce! Začátečník toho má při cvičení jógy tolik k přemýšlení a na práci, že jeho mysl je tím automaticky vyplněna. To je v pořádku. Když však propadneme zvyku, pak to může vést – pokud si na to nedáme pozor – k téměř mechanickému provádění ásan, při němž myslíme na své záležitosti, starosti, zkrátka necháváme myšlenky,

aby těkaly a byly vydány na pospas volným asociacím. A to je překážka.

Během líbánek se manžel má horlivě ke své ženě, ani na okamžik ji neopouští a každá minuta její přítomnosti mu přináší potěšení. A po deseti letech...? V našem svazku s jógou by měly líbánky trvat celý život. Je to možné, protože v józe i ve vlastním těle toho lze objevit tolik. Představuje to víc než možnost, je to jedna z podstatných podmínek provádění pozic. Každý den, při každé ásaně musíme plně vnímat svou tělesnost, myslet na ni, pohroužit se do ní, naslouchat jí, a to nejen pro vyvážené povzbuzení obou mozkových hemisfér, ale protože zakoušení těla a vnitřní vnímání našeho tělesného světa je základem psychické rovnováhy. Moderní psychologie dobře ví, že každá psychická porucha je provázena poruchou představy o vlastním těle. Je však mnoho dalších důvodů, proč se zabývat uvědoměním.

Až do této chvíle jsme se zabývali pouze dynamickou fází ásan a zahájením fáze statické. Mohlo by se zdát, že úloha mysli bude téměř skončena ve chvíli, kdy je dosaženo znehybnění. Zdálo by se, že stačí, když tělo, které zaujalo ásanu, v ní setrvává, a příliš se už nestaráme o to, čím se může zabývat mysl. Právě ve chvíli, kdy by se její aktivní účast mohla jevit jako neužitečná, je naprosto nepostradatelná a podstatná jak z hlediska tělesných, tak i psychických účinků ásanu.

V předcházejících kapitolách jsme uvedli, že jednou ze zásadních podmínek při provádění ásan je dlouhotrvající znehybnění. Nastávají však potíže, které dodržení této podmínky brání. Ve většině případů však nemají původ v těle. Brání se mysl! To ona bude vyžadovat, aby se tělo pohnulo, protože nehybné tělo by ji mohlo nehybností nakazit, což se jí vůbec nelíbí! Indové rádi přirovnávají mysl k opici. Vivékananda a jiní převzali toto srovnání a rozvinuli je. Opice je ustavičně v pohybu a symbolizuje nepokojnou mysl. A přirovnání se stupňuje: opice je opilá a byla uštknuta štírem. Představte si výsledek... Máme zde mysl – šílenou opici, náhle uvězněnou v těle nehybném jako socha! Mysl by se chtěla něčím zabývat, uvést tělo do pohybu, a hle, vyžaduje se nehybnost. Ale mysl je stejně jako opice lstivá a také tak podvádí! Spokojí se i s nepatrnými pohyby,

kteřé přece jen uspokojí její neposednost. I když nechá tělo v relativní nehybnosti, pohne trochu hlavou, prsty či chodidly pod záminkou, že upravuje pozici. Právě zde je třeba být bdělý a vyžadovat od mysli, aby ponechala tělo naprosto nehybné. Pokud je nutné pozici poopravit, např. po deseti dechových cyklech v pluhu, je dovoleno zintenzivnit ásanu posunutím chodidel ještě o něco dál vzad, ale to se musí dít cílevědomě a všechny opravy polohy se musí provést najednou. Jinak nestřpět ani ten nejmenší pohyb po celou dobu trvání ásan! Je jisté, že se to mysli vůbec nebude líbit, přinejmenším zpočátku. Bude se vzpouzet. Ve své lstivosti vám bude našeptávat: „Podívej, už jsi pluhu věnoval dost času, budeš-li v něm setrřávat příliš dlouho, nezbude ti čas na ostatní ásan, a kromě toho je tolik naléhavých věcí, které musíš udělat ještě dnes!“ Nesmíme ji poslouchat. Nehybnost těla – a mysl-opice to dobře ví – bude aktivitu mysli poznenáhlu zpomalovat, bude omezovat počet myšlenek vyvstávajících ve vědomí, což je cíl, o jehož dosažení jóginové usilují, nebo aspoň jeden z cílů. Jak tedy postupovat? Budeme mysl zaměstnávat, kontrolovat a udržovat ji ve svém vnitřním světě. Je třeba zabránit jejímu nekontrolovanému těkání, které se jí tolik líbí. I v naprosto nehybném těle zůstává v činnosti celá jedna skupina svalů: svaly dýchací. V části této studie věnované dýchání během ásan jsme se zabývali uvědoměním dechu, přemístěním jeho těžiště u každé nové ásan. Již to, že pečlivě upravujeme trvání nádechu a výdechu, abychom je vyrovnali, představuje dobré zakotvení mysli. Budeme zachovávat toto upoutání mysli k dechu a připojíme ještě další rozměr: během nádechu si adept představí zvuk „ÓM“ a stejně tak při výdechu. „Ó“ by mělo zabrat asi polovinu trvání nádechu (a také výdechu), „M“ druhou polovinu. Navíc, opakovaná „ÓM“ by neměla být oddělena. Když končí nádech, nechá se doznívání „M“ vibrovat, dokud nezačne výdech a s ním „Ó“. Nejde tedy o nepřetržitou řadu oddělených ÓM ÓM ÓM, ale o ÓMÓMÓM, navazující na sebe bez přerušení, jako vlny. Pozornost, upoutaná na dýchací proces, který jí slouží jako pravidelně se pohybující opora, se pozvolna zaměřuje spíše na rytmus a vnitřní zvuk než na čistě svalový a tělesný mechanismus dýchání. Mysl se tak posouvá k jemnější úrovni, úrovni jiného vědomí. Vibrace „ÓM“ mocně na

mysl působí, a než promění vnitřní prostředí, zklidní ji. Nechte vnitřní „ÓM“, aby se měnilo podle vaší okamžité nálady, dovolte, aby se ve vás rozhostilo určité emotivní ladění. Pomaloučku se ve vaší mysli pod vlivem zvuku ÓMÓMÓM, rytmického jako pomalé vlny na písčité pláži, rozšíří vnitřní radost. Toto „vlnění“ myslí, tato subtilní vibrace má hluboký vliv na podvědomí. Není nutné slabiku „ÓM“ intelektualizovat ani jí přisuzovat nějaký zvláštní smysl. Její intelektualizace by byla v protikladu ke sledovanému cíli. Tímto cílem je totiž právě to, že se na nějaký čas intelekt vyřadí z činnosti ve prospěch hlubších vrstev podvědomí. Naše psychika je velmi citlivá na rytmus a vibrace. Hudba a tanec jsou univerzální a z hloubky vyvěrající mluvou, ale subtilní zvuky jsou ještě účinnější, ať tomu věříme nebo ne.

Zvuk ÓM neomezuje svou působnost pouze na podvědomí. Jeho vibrace, byť tichá a pomyslná, proniká celým tělem až do útroh, až do nejvzdálenějších tkání, až do kořínků vlasů. Tato pomyslná vibrace a tento rytmus, nesený dechem podobně jako surfař vlnou, vyvolávají ozvěnu v buněčné psychice. Je to tajemná řeč, která nám umožňuje sestoupit do hlubin našeho nitra. Máme přehnanou tendenci lokalizovat své „já“ do mozku. Avšak naše „já“ je všude! Pravda, užívá zejména mozek jako nástroj myšlení a činnosti, ale neomezuje se pouze na tento orgán. Máme i jiná centra vědomí v těle! Značně vás překvapí, až zjistíte, že můžete objevit body vědomí i na jiných místech než v mozku. Není to intelektuální a reflexivní vědomí (to je skutečně výsadou mozku, přesněji kůry mozkové), ale vědomí vnímající, které se postupem času stává stále jasnějším. Možná, že je chyba mluvit o tom teď. Možná, že ten či onen adept bude zklamán, jestliže se mu to za několik dní nebo týdnů nepodaří vnímat. Říkejte si, že toto vnímání nedosahuje vždy úrovně běžného bdělého vědomí. Říkejte si také, že se „to“ děje, i když to vědomě nezakoušíte. Ať je tomu jakkoliv, rychle pocítíte, že tento postup dává vašemu cvičení hathajógy nový rozměr. Nemá to nic společného s žádnou běžnou tělesnou aktivitou profesní nebo sportovní, ani s vašimi běžnými aktivitami intelektuálními! Zde pronikáme do jiné oblasti, tajemné, ale fascinující. Přestáváme plout na povrchu vlastního bytí, ve své intelektuální skořápce, a věnujeme



se podmořskému potápění a pod vlnami čeřícími povrch objevujeme neznámý a úchvatný svět, nekonečně rozlehlejší, než jsme se kdy odvážili pomyslet, objevujeme zde mír hlubin. To je skutečná hathajóga, jóga integrální, jóga integrace. Když se potom vrátíte na úroveň povrchových vln, už vámi nebudou zmítat a nezastihnou vás bezradné.

## 6. Ásany a výraz těla

Ať už se jóga všeobecně nebo ásany zvlášť objasňují z jakéhokoliv úhlu, adept v nich ke svému údivu neustále objevuje nečekané, vždy užitečné a hluboké aspekty.

Nyní si blíže povšimneme úlohy ásan při udržování a obnově emoční rovnováhy. Budeme je zkoumat z hlediska výrazu těla, který by se mohl již předem jevit jako jejich negace.

Přesné technické pokyny, které puntičkářsky řídí průběh zaujímání ásan a jsou doplněny důraznými příkazy týkajícími se jak duševního postoje, tak i kontroly dýchání po celou dobu, kdy setrváváme v ásaně, zdánlivě neponechávají prostor jakémukoliv výrazu těla. Ke svému údivu však zjistíme, že ásany naopak představují jednu z psychofyziologických disciplín nejvhodnějších k tomu, aby adeptům umožnily náležitě užívat vlastní tělo v pohybu, a při tom jim dovolily volně projevovat emoce i celou osobnost prostřednictvím organismu zbaveného veškerého zablokování, svalových a emočních tenzí.

### Výraz těla?

Jak čtenáři obeznámení s moderní psychologií, tak i ti, kteří ji znají pouze podle jména, aniž příliš přesně vědí, co zkoumá, mají právo očekávat zde vysvětlení, definici. Jaký význam máme tedy přisoudit v této kapitole termínu „výraz těla“? Pokusíme se mu jednoduše ponechat ten, který mu připisuje západní psychologie.

Výraz těla je součástí té naší psychologie, která vychází z pojetí člověka velmi blízkého určitým aspektům psychologie jógy, protože předpokládá jednotnou koncepci lidské bytosti jako nedělitelné psychofyziologické struktury. Výraz těla je totiž jako

psychoterapeutická výchova k harmonii založen na tom, že každá emoce se odráží a nutně projevuje v odpovídajícím tělesném postoji. „Postoj“ chápeme v co nejširším smyslu, nikoliv pouze v úzkém pojetí zvláštní polohy těla nebo dokonce zjednodušeně jako výraz obličeje – mimiku, ale také jako intonaci hlasu, která je „za“ konvenčním smyslem slov, jako rytmus a způsob dýchání. Toto pojetí není ani nové, ani výlučně západní. Lidská povaha se vždycky promítala navenek prostřednictvím výrazu těla. Ta nejpodstatnější složka jazyka je kdesi za slovy a jejich významem.

Výraz těla je nejen univerzálním jazykem, jakýmsi superesperantem: představuje dokonce jediný prostředek vzájemné komunikace mezi živými bytostmi, protože „výraz“ zahrnuje také „komunikaci“. I v řeči mluvené.

I když slova nebo alespoň mnohá z nich odvozují svůj význam z konvence, nemohla by rozhodně sloužit jako nástroj hlubší komunikace, kdyby svou intonací nepřesahovala konvenční smysl, který je jim připisován. „Ano“ může být vysloveno na tisíc způsobů a pokaždé bude předávat jiné poselství. Člověk se vyjadřuje a komunikuje celým tělem, a nejen člověk, i zvířata mezi sebou a s člověkem. Má-li pes agresivní úmysly vůči jinému psu nebo člověku, je výraz jeho těla dostatečně výmluvný, aby mu každý porozuměl. Je to nejpřirozenější, nejprimitivnější a nejzákladnější mluva. Jinak řečeno, výrazová studia by byla zhola zbytečná, kdyby byl člověk zůstal přirozený...

Každý pohyb od chůze až po nehybnou polohu by měl automaticky vypovídat o emočním stavu člověka, a zajišťovat tak uvolnění tenzí. Potlačit výraz těla není možné. Můžeme zabránit tomu, aby se projevil navenek, avšak v takovém případě se narušuje jemný psychofyziologický mechanismus. Právě v tom spočívá problém lidské bytosti, bytosti civilizované, tedy podmíněné prostředím a socializované.

Civilizovaný život, zprvu výchova a potom společenský život se svými zákony a konvencemi, na nás klade mnoho požadavků, které omezují a mění naše možnosti projevit se navenek. Společenský život nejenže potlačuje určité způsoby chování, většinou spontánního, ale i projev určitých emocí navenek. Robotizované

chování, které nám civilizace vnucuje, aniž jsme si toho vždycky vědomi, se v nás posléze tak hluboce zakoření, že je považujeme za normální. Důsledkem těchto nepřírodných aktivit, jakými jsou práce a život vsedě, dochází k tomu, že civilizovaný člověk už nemá možnost svobodně se projevit prostřednictvím vlastního těla, ztrácí kontakt se svým vnitřním světem a dokonce už ani není schopen správně používat své tělesné vybavy sloužící k činnosti. Jeho gesta jsou pak neobratná, neohrabaná, držení těla nesprávné, dech nepravidelný, povrchní, nepřírozený. Neschopnost vyjádřit se navenek má svou odezvu i v emočním životě. Člověk, omezen ve svých emočních projevech, ztrácí schopnost zakoušet nepřeborné množství jemně odstíněných emocí, jimiž se vyznačovalo např. jeho útlé dětství. Lidská bytost emočně vyprahne, odlidšťuje se a mozek nabývá přílišné převahy.

Navíc moderní život vytváří nekonečné množství anxiogenních situací, abychom použili odborného termínu. Přírodní člověk stejně jako zvíře zná strach a vyjadřuje ho útekem nebo zápasem. U moderního člověka je trvalý stres latentní a nabývá křečovitě podoby tenzí, lokalizovaných do určitých míst, dobře známých odborníkům: je to břicho (solární plexus), dýchací aparát, svaly šíje a krku. Přechází také do oblasti vegetativní. Zácpa, abychom uvedli jednu z nejmírnějších poruch, žaludeční vředy, bušení srdce atd. jsou častými projevy stavu trvalé, skryté úzkosti, která se neprojevila akcí. Lidská bytost vystavená této ustavičné tenzi se křečovitě stáhne a paradoxně čím více tomuto stavu podléhá, tím méně si je toho vědoma! Necítí se ve své kůži, ale nedokáže upřesnit, kde či co ji trápí.

Žije mezi námi mnoho lidí, kteří křečovitě dýchají, mají břicho tvrdé jako krunýř a vůbec si toho nejsou vědomi. Snižuje se vnímání vlastního těla, „tělesné schéma“ je narušeno. Různé moderní techniky zabývající se výrazem těla se snaží tuto situaci napravit tím, že nabízejí možnost zbavit se emočních tenzí a uvolnit tyto „uzly“ ve vlastním těle.

## **A co ásany?**

Mohlo by se zdát, že ásany jsou přímo popřením „výrazu těla“. Jednak adeptovi vnucují stereotypní pohyby, jednak předepisují

přesné pozice, které vyžadují nejen určitou polohu těla, ale i způsob dýchání a stav mysli. Jak by mohlo toto další, jógou stanovené podmínění zbavovat lidskou bytost „podmíněností“? Částečnou odpověď najdeme v nutnosti:

uvědomit si svůj vnitřní svět, včetně některých funkcí vnitřních orgánů, ztlumit své emoce, vytvořit pozitivní ladění.

Víme, že zaujímání ásany vyžaduje *pomalý a úsporný* pohyb. Připomeňme si, že „úspornost“ zde znamená použití minima svalů nezbytných k provedení ásany. Tyto svaly musí být uvolněny co nejlépe, právě natolik, aby bylo ještě možné provést pohyb. Všechny ostatní svaly zůstávají relaxovány. Přírodní člověk stejně jako zvíře žijící v přírodě takto jedná vždycky a instinktivně. Obdivuhodné vytrvalostní výkony zvířat, např. ptáků překonávajících oceány, jsou možné mimo jiné pouze díky této úsporné práci svalů. Moderní metody zabývající se výrazem těla usilují o to, aby se obnovilo jednaní prostřednictvím spontánních pohybů. Zkušenost ukazuje, že je to metoda vhodná, a proto by ásany měly proces znovunabytí normálního gesta urychlit. Díky *pomalosti* pohybů si adept mnohem snadněji uvědomí své svaly a tím i jejich případné ztuhnutí a zkrácení, a to tím spíše, že jóga je samou svou podstatou aktivita, jejímž cílem není výsledek ve vnějším světě. Všechny pohyby adepta směřují k působení ve světě vnitřním, v oblasti svalstva, nervů, vnitřních orgánů a mysli. Jógin, odpoutavší se od starostí světa, který ho obklopuje, má dostatek času, aby znovu navázal kontakt se svým tělem. Když zaujme ásanu, jeho mysl prochází postupně veškerým svalstvem, aby ho uvolnila všude, kde je to možné. Jedním z cílů ásany je uvolnění všeho zbytečného napětí, zejména v místech strategických, která nemáme ani v pažích, ani v nohou, ale v trupu. Paže a nohy nemají jinou úlohu než napomáhat tvarovým změnám trupu, zvláště páteře. Právě v oblasti trupu – v břišní stěně, svalstvu dýchacího aparátu, šíje, v lopatkách a ramenou, zvláště pak ve svalech trapézových – lze působení ásany pocítit nejlépe. Tím spíš, že ásany se podstatně liší od obvyklých poloh, jež člověk zaujímá při práci nebo odpočinku. Při běžné činnosti zaměřené navenek je obtížné uvědomit si svalové ztuhlosti, protože vnější svět pohlcuje největší část naší pozornosti. Je možné uvědomit si vlastní

neobratnost, malou zručnost atd. Je však velmi nesnadné objevit přesné místo, kde se ve svalech vyskytují „uzly“, které jsou vlastně „uzly“ oblasti nervů, majícími původ v „uzlech“ v psychice. Vše spolu samozřejmě souvisí. Jak si uvědomit, že některá svalová skupina, např. na páteři, je nenormálně a trvale v napětí? Lidé, kteří jsou napjatí a křečovití, si zpravidla svého napětí nejsou vědomi a nedokážou je lokalizovat. O napětí, které ovládlo určitou část těla, by nás bezesporu měla informovat svalová vřeténka, receptory napojené na svalová vlákna. Ovšem u člověka, který má problémy – a kdo je nemá – právě trvalé napětí tyto signály zeslabuje, aby je posléze vytěsnilo mimo pole vědomí. Celý problém spočívá v tom, vrátit nejdříve tyto křečovité stavy a tenze na úroveň bdělého vědomí. Protože cílem ásan je protáhnout svaly, stimulace receptorů, které mají za úkol informovat mozek o stavu svalového napětí, probouzejí počitky tam, kde byly utlumeny. Všimněte si, kde ve svalech vzniká při zaujímání ásan odpor. Další úkol spočívá v odstraňování těchto tenzí, v uvolnění svalů. Je-li sval vystaven po dostatečně dlouhou dobu napětí, podvolí se protažení tím, že se uvolní. I kdyby se však nedosáhlo svalového uvolnění, alespoň si člověk uvědomí, I to je velmi důležitá etapa v procesu uvolňování. Objev nebo spíše znovuobjevení vnitřního světa je jedním z nejvýznamnějších cílů ásan a jógy všeobecně. Protože ásan jsou z hlediska „výrazu těla“ neutrální, mají o to větší šanci odstranit „nesprávné výrazy těla“, neboť tento proces je obousměrný! Každá emoce se nutně projevuje přiměřeným výrazem těla. Vyjádřená emoce osobnost osvobozuje, potlačená ji spoutává, což platí i opačně. Nechte svůj obličej vyjádřit smutek, nechte poklesnout hlavu a nahrbit záda. Brzy budete pociťovat smutek a skleslost. Většina jógových ásan nevyjadřuje žádnou emoci. Jakou emoci by mohla vyjadřovat pozice pluhu? Taková neutralita uklidňuje mysl stejně jako nervy a svaly a je bezpochyby blízka onomu ztišení a projasnění, které adepta při cvičení jógy poznenáhlu zaplavuje. Kolik adeptů jógy žijících ve městech se po návratu domů, kdy jsou zmořeni starostmi a stresy (jimž je obtížné uniknout) a blízko depresi (to se může stát každému), položí na svou cvičební podložku a po jednoduché sestavě ásan se cítí tělesně, ale zejména duševně osvěženi! V průběhu

cvičební sestavy obnovuje adept denně kontakt s vlastním tělem během všech pozic, které jsou ve srovnání s těmi, jež zaujímá v běžném životě, neobvyklé, a učí se znovu dobře používat své tělo. V každodenním životě pak podvědomě stále lépe využívá své tělesné vybavy. Jeho chůze začíná být jakoby kočičí, pružnější, harmoničtější a současně plná síly. Reflexy jsou rychlejší, pohyby přesnější. Úzkost má nad ním stále méně moci. To je další důvod pro udržování bdělosti během ásan. Důvod, proč musíme usilovat

O dokonalejší uvědomění těla jak během přípravných pohybů, tak při výdržích v ásanách. Důvod, proč bdělá a pozorná mysl je pro provádění ásan stejně nezbytná jako pro jógu označovanou jako „duševní“.

Stopy ve formě kontraktur však negativní emoce (úzkost, zlost, závist, žárlivost, nenávisť atd.) nezanechávají pouze ve svalech.

Sžirají rovněž naše vnitřnosti, na které nemáme žádný nebo jen malý vliv – tím menší, čím jsme napjatější a ztuhlejší. Negativní emoce „zauzlují“ střeva, vyvolávají bušení srdce, zblednutí nebo jsou příčinou studeného potu (seznam by byl hodně dlouhý). Ale ať je zasažen kterýkoliv orgán nebo orgány, *nutně* se změní i způsob dýchání. Dýchání je naší psychofyziologickou palubní deskou. Ukáže se na ní nejen důsledek svalové aktivity, ale také našich pocitů, pozitivních i negativních. Všechny negativní emoce vedou k tomu, že se dech stává povrchním, přerývaným. V ásanách se dech kontroluje, aby byl naopak plnější, pravidelnější, aby se uvolnil a probíhal tělem jako pomalé vlnění. Každá ásana zavádí dech do jiné části dýchacího systému a dává tak příležitost uvolnit každou novou ásanou některou jeho specifickou část. Harmonizace dechu rovněž úzce souvisí s celkovou harmonizací lidské bytosti, ať už k tomu dochází vědomě či nikoli.

Účinek bude ještě výraznější, bude-li ásana doprovázena mantrou. Používá se ÓM, protože je to mantra univerzální a nejmocnější a také nejlépe přizpůsobená západnímu člověku.

Naše negativní, ale i jiné emoce se nepozorovaně promítají i na úrovni hlasivek. Hrdlo sevřené emocí není básnickým obrazem, ale realitou. ÓM vyslovované v duchu je právě tak mocné – jóginové tvrdí, že ještě mocnější – než ÓM vyslovené nahlas. Ponecháme-li

nehlasné ÓM, aby doprovázelo nádech i výdech a naplnilo celou mysl, jeho vibrace oslabí a odstraní postupně všechny tenze na úrovni hlasového aparátu včetně hlasivkové štěrbině a hlasivek. Jeho jemná a harmonická vibrace utišuje mysl, uklidňuje nervy a uvolňuje svaly. Probouzí v nás radost, mír, harmonii. Jeho vliv roste, protože prostřednictvím dechu proniká do všech rytmů těla. Překračuje hranici podvědomí a pokračuje harmonizováním funkcí viscerálních, narušených negativními emocemi. Nakonec prostřednictvím zvuku ÓM vibruje každá naše buňka v souladu s klidnou, pozitivně naladěnou myslí.

Nestávají se díky józe moderní metody výrazu těla neužitečnými a nadbytečnými? Samozřejmě, že ne. Jisté však je, že jóga, zvláště ve formě dobře vedených a správně prováděných lekcí ásan, znamenitě připravuje na přirozený projev emocí „výrazem těla“. Lekce tělesného výrazu umožňují úplnější uvolnění, takže člověk dokáže vyjvit bez překážek a celým tělem to, co psychika skrývá a v čem mu moderní život upírá právo projevit se navenek.

Do své knihy *Tantra, kult ženskosti* (Argo, Praha 1995) jsem zařadil kapitolu Mantra, zaříkávači magie (str. 257), obsahující podtituly „Na počátku byl... prvopočáteční zvuk“ (str. 261) a „Mantra a dech“ (str. 267), se všemi pokyny pro správné vyslovování mantry, jež podmiňuje její účinnost.

## 7. Technika velmi zpomaleného pohybu

Jóga má velké množství technik a my do mimořádného bohatství této prastaré vědy teprve začínáme nahlížet.

Technika probíraná v této kapitole je velmi jednoduchá, málo známá, ale mimořádně účinná, a proto vám navrhuji hned teď jeden pokus.

Posad'te se na židli, pěkně napřimte páteř a potom uveďte hlavu do rovnovážné polohy na vrcholu páteře. Když jsou všechny svaly šíje a krku uvolněné, hlava jako by nic nevážila.

Otočte zkusmo hlavu vpravo, aby se brada dostala co nejdál k pravému rameni, jako byste ji chtěli umístit nad rameno. Až pohyb dokončíte, všimněte si, kam až jste se dostali. Nyní budete provádět stejný pohyb velmi zpomaleně se *zavřenýma očima*. Otáčejte hlavu

co nejpomaleji vpravo. Pohyb musí být téměř tak pomalý jako stín pomyslné ručičky slunečních hodin. Musí být *plynulý* a co *nejpomalejší*. Jinými slovy, může to trvat např. celou minutu, možná i víc, než dostanete bradu nad pravé rameno. Když pohyb dokončíte, vraťte bradu do výchozí polohy, ale bez zastavení, protože budete pokračovat v pohybu k levému rameni. Až se dostanete do konečné polohy, otáčejte hlavu (stále velmi pomalu) obličejem dopředu. Celkově může tento pohyb hlavy sem a tam zabrat až čtyři, pět minut! Zapomněli jsme na jeden detail: když dokončíte pohyb, je třeba znovu otevřít oči a podívat se, kam až se hlava na své dráze dostala. Je téměř jisté, že se vám podařilo pokročit zřetelně a bez úsilí dál než pohybem běžným, který jste prováděli předtím.

Při velmi zpomaleném provádění tohoto otáčivého pohybu zpočátku cítíme, že řídíme pohyb vůlí, že přikazujeme svému svalstvu vést pohyb vpravo co nejpomaleji. Po určité době, která je u jednotlivých adeptů různá, má člověk zvláštní pocit, že hlava se otáčí úplně sama, nevyhnutelně, aniž by bylo třeba cokoli dělat, leda snad jen pozorovat, jak pohyb pokračuje. Postupuje v pohybu tak neodvratně jako stín na slunečních hodinách, které jsme již zmiňovali. Po celou dobu se pokračuje v klidném dýchání s pozorností upoutanou na pohyb hlavy a krku. Ostatně není vůbec obtížné soustředit se během tohoto cvičení: pohyb pohlcuje veškerou pozornost.

Stupeň relaxace, kterého lze touto technikou dosáhnout ve svalstvu šíje a krku, je pozoruhodný a využijeme ho při provádění ásan. V některých ášramech se ásany provádějí nesmírně pomalu. Používat na Západě techniku velmi zpomaleného pohybu při zaujímání ásan je samozřejmě nemyslitelné. Pouhé zaujetí té nejjednodušší ásany by trvalo dvě až tři minuty i bez dynamické fáze, která se opakuje třikrát. Něco takového nelze provádět, není na to dostatek času. Jak tedy použít toto cvičení (které má svou hodnotu stejně jako cvičení relaxace a koncentrace a může být prováděno samostatně během ásan, zejména proto, abychom nabyli ohebnosti a dosáhli uvolnění, což je téměř totéž).

Budeme cvičit tak, jak jsme si zvykli, nebo spíše jak si zvykneme, až začneme dodržovat všechny pokyny uvedené v těchto



kapitolách a stále víc zpomalovat pohyb před dosažením konečné polohy. Jako příklad uveďme pozici kleští. Předpokládejme, že jste dokončili pohyb navyklym způsobem a že jste dospěli k bodu, kdy musíte znehybnět, neboť další pohyb by vyvolal nepříjemné pocity. Když se k tomuto bodu blížíte, zpomalujte stále více pohyb tak, že vaše brada už se blíží k chodidlům pouze po milimetrech. Bude správné, jestliže zakusíte stejný pocit, jako když jste velmi zpomaleně otáčeli hlavou, když budete mít dojem, že vaše tělo se pohybuje samo, bez zapojení vůle.

Jisté je, že musíte dospět k nehybnosti, ale této nehybnosti bude dosaženo velice poznenáhlu. Během poslední fáze velmi zpomaleného pohybu se vaše svaly maximálně uvolní a s překvapením shledáte, jak snadno jste překročili (málo, ale každý den přece jen o něco víc) svůj limit pohybu z předchozího dne. Dovolte i svému dechu, aby se zpomalil, ale docela přirozeně a velmi postupně. Nesnažte se o to silou! Dech se ostatně zpomalí téměř samovolně.

Jakmile jste ve fázi znehybnění, dýchejte stále stejně pomalu, vyvažující pránu a apánu, tj. dobu trvání nádechu a výdechu. Je také třeba, abyste na konci nádechu dech zpomalovali postupně, téměř nepozorovaně, a také začátek výdechu aby nastával pozvolna. Žádné výrazné zastavení a už vůbec ne náhlé zastavení výdechu nebo nádechu. Ke konci ásan by mělo být téměř nemožné postřehnout, kdy končí nádech a začíná výdech, a také naopak. Po určité výdrži v ásaně, jejíž trvání jste si stanovili (na Západě máme všichni sklon nesetrvávat v ásaně dostatečně dlouho), začněte s pohybem, jímž se vrátíte do výchozí polohy, a ten má být velmi, velmi pomalý. Pohyb zrychlujte jen velice poznenáhlu, abyste teprve ke konci dosáhli své obvyklé rychlosti.

Tento postup má tu výhodu, že vede k ještě většímu uvolnění a tím i k pružnosti, a také usnadňuje lepší vcítění. Mysl má mnohem menší tendenci tĕkat, tento velmi pomalý pohyb ji „polapí“.

Všechny ostatní pokyny pro provádění pozic zůstávají v platnosti, kromě zakončování pohybu.

Od své příští lekce již můžete objevovat přednosti a výhody velmi zpomaleného pohybu!

## 8. Pružnější, než si lze představit

V čem spočívá rozdíl mezi miminkem a stařečkem?

Není to v poddajnosti tkání a těla mimina a kloubní ztuhlosti a nepružné kůži starce? Dá se tvrdit, že pružnost se rovná mládí, protože dokud jsou tkáně pružné a poddajné, nesejde na věku uvedeném v průkazu totožnosti – organismus je mladý. A naopak, i kdyby člověku nebylo víc než třicet, a byl neohebný, již stárne.

To je důvod, proč se nám zdá nemyslitelné – a tak tomu skutečně je – že by opravdový jógin nebyl pružný. Tím, že získává a uchovává si lepší pružnost, usiluje o získání a zachování mladistvých tkání celého organismu. Zachovat a dokonce zlepšit pružnost je bezpochyby jedním z hlavních cílů ásan. Uvidíme však, že tato pružnost jde ještě mnohem dál nežli běžná pohyblivost kloubů a těla. Jóga sice nesměřuje k výcviku akrobatů, nicméně je pravda, že všichni jsme někdy obdivovali toho či onoho indického jógina – možná mu i záviděli – když jsme měli příležitost vidět ho při cvičení. Věděli jsme ovšem, že jeho pružnost není cílem, ale spíše známkou určitého stavu organismu (nejen stavu těla, ale i mysli!).

Každý adept by měl mít oprávněnou ctižádost učinit své tělo co nejpružnějším, ovšem s přihlédnutím k jeho aktuálnímu stavu. Člověk, který má to štěstí, že začíná s jógou velmi brzy, má také lepší východisko k nabytí a uchování pružnosti, než když začíná v padesáti či ještě později. I kdyby začínal ve dvaceti letech, nemůže si dělat naději na stejné výkony (jak toto slovo šokuje v souvislosti s jógou!), jako kdyby začínal ve dvanácti nebo patnácti. Pokud jde o pružnost, je tedy třeba přijmout svá vlastní omezení filosoficky, aniž bychom se s kýmkoliv srovnávali. V józe nesoutěžíme, dokonce ani sami se sebou!

Když se posadíme na podložku ke svému úplně prvnímu cvičení jógy, býváme hodně rozčarováni. Jednoduchá klasická pozice kleští se nám jeví jako nedostupné hrdinství! Ach, ta kolena, co nechtějí zůstat na zemi, ta záda, ohebná jako násada ke koštěti! Zakrátko nás však příjemně překvapí, že každodenní cvičení pomůže nenásilně zvítězit nad nepoddajností páteře, a pozorujeme, jak se pružnost poznenáhlu navrácí. Radujeme se z toho a samozřejmě právem. Postupně se pokroky zpomalují a v určitém okamžiku dosáhneme

stropu, což však není důležité. Nicméně s přiměřenou technikou lze velmi dobře opět nabýt nemalé pružnosti, protože jsme skutečně pružnější, než si myslíme.

Domníváme se, že pružnost a volnost našich pohybů omezují jedině naše svaly a vazy. To je pouze velmi relativní pravda. Je zřejmé, že tkáně každého z nás mají svůj vlastní odpor, že někteří lidé jsou docela přirozeně více uvolnění než jiní, aniž by z toho nutně měli nějaké výraznější výhody. Sportovci s vypracovanými svaly se setkávají s většími potížemi, chtějí-li učinit své tělo pružnějším, než ti, kdo nikdy v životě gymnastiku necvičili. Svírá nás však „korzet“ mentální, který je mnohem tužší, než předpokládáme.

Podívejme se na člověka, který není schopen zavázat si tkaničky u bot bez pokrčení kolen. Kdyby omdlel, rázem by byl velice vláčný! Proč? Protože ve stavu mdloby jsou všechny svaly maximálně uvolněné. Odkud přichází tento pokyn k úplnému a okamžitému uvolnění? Samozřejmě po nervech z mozku! Co nám brání, abychom byli v běžném životě také tak uvolnění? Opět náš mozek, podřízený psychice. Vedle normální fyziologické pružnosti nebo rigidity máme totiž jakýsi „mentální korzet“, tvořený všemi svalovými tenzemi, které jsou v daném okamžiku přítomny. Tyto ten-ze jsou nutné, protože bez nich bychom se neudrželi ve stoji ani v sedu a zhroutili se jako loutka, když se povolí vodící nitě. Při zaujímání jógových pozic bychom však měli být schopni je vůlí uvolnit téměř tak úplně, jako kdybychom upadli do mdlob. Jde pouze o otázku kontroly zajišťované nervovým systémem, protože právě ten upravuje svalové napětí. Větší pružnosti můžeme tedy dosáhnout mnohem účinněji přiměřeným postojem než násilným protahováním svalů, které kladou odpor. Samozřejmě již dlouho víme, že v józe se nebojuje se svaly silou, že rozhodující pro opětovné získání svalové pružnosti je pomalost, trpělivost a znehybnění.

Abychom svou skutečnou pružnost zvětšili, je nezbytné pracovat na úrovni nervového řízení, to znamená působit na své tělo psychicky.

Jak při tom budeme postupovat?

## **Použití mentálního obrazu**

Pořádný kus práce na uvolnění musíme odvést v podvědomí. Je totiž třeba odstranit onen „korzet“, v němž své tělo vězníme. Ve skutečnosti jsme mnohem pružnější, než si představujeme. Úmyslně používám slovo „představujeme si“, protože někde v podvědomí chováme představu svého těla. Nikoliv pouhý vizuální obraz, ale představu vnitřní situace vlastního těla. Na tento obraz, který je rigidnější než fyziologická realita, je třeba zaútočit.

Použijeme k tomu jediné zbraně, umožňující napadnout představu, a tou je představa jiná. Naštěstí to nezabere mnoho času a není to ani obtížné, protože to provedeme ve spánku. Ano, ve spánku. Večer v posteli, když položíte hlavu na polštář, abyste usnuli spánkem spravedlivých (a kdo by se odvážil pochybovat, že spravedliví jste?), představte si, jak cvičíte nějakou ásanu. Představte si, že jste pružní a lehcí. Zatímco si v myšlenkách představujete, že vaše tělo je krásně uvolněné a vláčné, cítíte, jak se vám svaly protahují a uvolňují, cítíte, že ášana se vytváří sama.

Chcete-li, představte si takto celou svou sestavu. Je téměř jisté, že nebudete mít příležitost ji dokončit, protože se s největší pravděpodobností propadnete do spánku dost dlouho předtím. To však není důležité. Co se bude dít, až budete spát? Těsně před spaním jste do svého podvědomí zaselí semínka, která samozřejmě vyklíčí. Protože vaše podvědomí je v tomto stavu mnohem vnímavější, vykládá si obrazy, které právě vytváříte, jako operační plány. Podobně jako když se ráno probudíte s prozpěvováním módního šlágru (který vás mimochodem rozčiluje) prostě jen proto, že jste ho museli poslouchat ze sousedova rádia těsně před usnutím. Stejně tak se vaše mysl díky záměrně vytvořeným obrazům připravuje po větší část noci na jejich převedení do reality. Tento postup, který je nejsnadnější a zabere málo času, patří také k nejdůležitějším.

Pokračovat v započaté práci už budete přímo při provádění ásan.

Nespěchejte se zaujímáním pozice, např. pluhu. Nejdříve si v lehu na zádech dopřejte čas, abyste s veškerou péčí zaujali výchozí polohu. Když už se budete cítit připraveni začít s ásanou, představte si své tělo, jak zaujímá pozici snadno, s lehkostí a bez námahy.

Představte si své tělo pružnější a lehčí, než ve skutečnosti je. Začněte ásanu s myšlenkou „lehký – pružný – lehký – pružný“. Už při prvním pokusu budete pociťovat své tělo skutečně jako lehčí a pružnější. Pracujte raději se zavřenýma očima, aby vás neovlivnilo to, že skutečná poloha těla neodpovídá tak docela představě, kterou jste si vytvořili v mozku. „Mentální korzet“ nepovolí jen tak snadno. Jestliže uchováte svou představu, aniž otevřete oči, umožníte své mysli, aby pozvolna objevila, jak co nejvíce uvolnit svaly. Zejména tady je třeba mít na paměti zásadu, podle které nemáme „vytvářet“ ásany, ale nechat je, aby „se vytvořily“. Koneckonců vše podmiňuje naše psychika.

Ani při myšlence, že jste lehký a pružný, nezapomeňte dýchat podle již dříve vysvětlených zásad. Dovolte dechu, aby vaši pozici oživoval, projděte v myšlenkách všechny části těla, abyste objevili vnitřní svět vlastního těla. Nechte ÓM, aby v duchu doprovázelo nádech a výdech, a připojte k němu nový prvek. Zatímco setrváváte nehybně v pozici a necháváte své lehké, pružné tělo, aby ásanu náležitě zaujalo, zatímco dech plyne pravidelně a soustřeďuje se v trupu tam, kde se mu klade nejmenší odpor, kolébání tichým ÓM ved'te svou myšlenku podél páteře. Během pomalého nádechu (při němž si představujete ÓM) nechte myšlenku stoupat od kosti křížové až k vrcholu páteře. Během výdechu doprovázeného vnitřně procitovaným ÓM ji ved'te zpět od horního konce páteře ke kosti křížové.

Tato fáze je velmi důležitá. V různých pokročilých technikách jógy je nezbytné vést energie uvnitř nebo podél páteře. Aby to člověk dokázal, musí být samozřejmě schopen vnímat svou páteř, což zpočátku není snadné. Když vedete myšlenku zdola nahoru a shora dolů podél páteře, uvědomíte si pomalu vlastní páteř po celé její délce. Nejdříve si budete vědomi svalstva a potom jednotlivých obratlů, až nakonec dokážete vnímat vnitřek. To zabere čas! Pro esoterické techniky aktivace center životní energie v páteři je základem tato schopnost – uvědomit si vnitřek páteře. Vaše cvičení ásan tím najednou získá nový a velice poutavý rozměr. Zapomenete na okolní svět a budete zřetelněji vnímat, co se děje ve vašem světě vnitřním, zvláště v jeho základní ose, v míše. Vaše cvičení jógy se

bude stále více posunovat z roviny „intelektuální“ ke své rovině skutečné, kterou je tajemná součinnost mezi hlubokými vrstvami podvědomí a organismu, a budete tak maximálně prospívat svému celkovému zdraví a své psychofyziologické rovnováze.

## 9. „Osvojte si“ jógu

„Naučit se“ jógu je téměř umění samo pro sebe. Ve skutečnosti je třeba si jógu „osvojit“. Při zpětném pohledu, který mi dovolují roky vyučování jógy na Západě, jak v tělocvičnách, tak na seminářích, zjišťuji, že spousta adeptů neumí „využít“ svého učitele.

Zejména pokud jde o nácvik ásan, žáci přikládají přílišnou důležitost vnějšímu, technickému provedení na úkor vnitřního prožitku.

Příliš mnoho žáků zapsaných do kurzů některé jógové organizace očekává od učitele všechno: že jim předvede ásany a potom bude dohlížet a opravovat každý detail každé pozice u každého s puntičkářskou pečlivostí. Téměř by si přáli, aby je učitel do ásany usadil! Jsou to dobří žáci, pozorní, usilují o dokonalost, což je velmi chvályhodné.

Souhlasím, že ásana je přesný mechanismus, kde má každý detail svou důležitost; souhlasím, že neznalost jediného detailu může ásanu do značné míry zbavit účinnosti. To vše je pravda, ale je třeba chápat to z hlediska jógy, která je vždy zkušeností individuální a jedinečnou, dokonce i pokud jde o pozice, a vzít na vědomí, že se jedná o vnitřní zkušenost. Krasobruslařská figura se musí líbit divákovi a také sboru rozhodčích. Provádí se proto, aby byla viděna, je orientována navenek. Ásany však nejsou určeny k tomu, aby se na ně někdo díval, i když dokonalé provádění pozic opravdovým jóginem představuje podívanou o to působivější, oč méně se jógin stará o případného diváka.

Jak se tedy ásany učit, či lépe „osvojovat“ si je: od svého učitele, od jógina, nebo prostě z nějaké knihy?

## Objevte ásanu

Někteří učitelé nepředvádějí nic, a přitom nepatří k těm horším. Popíší pozici, dohlížejí na její provádění a nechají žáky, aby ji objevili sami. Tato metoda je účinná a přináší vynikající výsledky. Jiní dávají přednost tomu, že ásanu sami předvedou a potom nechají žáka, aby ji zase on provedl před nimi. Tuto metodu sám používám, protože mám dojem, že šetří čas. Skrývá však léčku. Touto léčkou je napodobování učitele do všech detailů. Když učitel předvádí ásanu, navrhuje tím postup a konečnou polohu, ale je na adeptovi, aby objevil, jak se této poloze má pozvolna přizpůsobit jeho tělo. Tuto práci za něj nikdo neudělá. Co víc, to ášana se musí přizpůsobit tělu adepta a jeho momentálním možnostem. Ásana, to není nějaká forma, do níž se všechna těla odlévají. Od provedení, které navrhl učitel, přes ukázkou či slovní popis musí adept ze všeho nejdříve pochytit dynamiku ásany a potom si ji přizpůsobit na svou „míru“. Jak by se mělo postupovat v praxi?

Adept by se měl především co nejméně spoléhat na to, že ho bude učitel opravovat, zatímco on provádí ásany. Spoléhá-li na učitele příliš, očekává-li od něj, že ho jaksi bude do pozice „usazovat“, nedokáže ji objevit sám v intimitě vlastního těla, tj. *svou* kostrou, *svými* šlachami, *svými* svaly, ale také *svým* dechem, *svým* krevním oběhem, nemluvě ani o psychice! Odtud nutnost sledovat s plnou pozorností odvíjení ásany a také všechny její detaily ve fázi nehybnosti. Čím lépe dokáže adept sledovat všechny fáze pozice a čím lépe je procítí, tím lépe bude moci ásanu uskutečnit sám v sobě, sebou samým. Adept musí pozorovat a sledovat s plným soustředěním každý detail provádění, nikoliv aby ásanu otrocky napodoboval, ale aby pocítil její nejvlastnější smysl. Které svaly jsou ve stahu? Které jsou zjevně uvolněné? (Učitel by měl na tyto svaly upozorňovat.) Jak jsou umístěna chodidla, ruce atd.? Kdy přesně je třeba začít s vlastní pozicí? Neobyčejně důležitý je i správný duševní postoj. Před vlastním prováděním je však zcela podstatné představit si sám sebe *v pozici*, tj. představit si pocity, které v ní zakoušíme. Je třeba představit si sami sebe, jak provádíme ásanu, ne jako bychom se pozorovali v zrcadle, ale jako bychom pocítovali své tělo, jak se

postupně podvoluje a „vklouzává“ do pozice. Tím, že předjímáme odvíjení pozice a zůstáváme přitom nehybní, např.

v lehu na zádech, přičemž si představujeme konečnou polohu, kterou zaujmeme, „předbíháme“ své tělo. Ať si to uvědomujeme nebo ne, každé gesto je někde v našem mozku předem naplánováno. Jakmile je pohyb proveden, „plán“ se uloží do paměti, aby mohl být v budoucnu opět použit. Proto je každé učení namáhavé, „plány“ gest nejsou totiž ještě dobře vyznačeny a utříděny. Jestliže mozek dává příkazy k provedení toho či onoho – i sebenepatrnějšího – gesta, pak mozečku připadá úloha dohlížet nad koordinovaným provedením toho, co bylo „naplánováno“. Čím zřetelněji budete předem prožívat tělesné počitky, které ásanu doprovázejí, tím lépe ji provedete. Při provádění ásany je třeba nechat se vést tímto vnitřním obrazem spíše než vnější podobou ásany, nechat se předem prostoupit její dynamikou: který úsek páteře se musí poddat pasivně? Odkud vychází podnět k prohnutí páteře mezi lopatkami, např. při pozici kobry, aby posléze rozložil tlak na celou délku páteře? Pokud toto pochopíte, pozice se rozvine sama.

Bude také třeba uvědomit si oblasti odporu, zvláště odporu nejmenšího, který se staví do cesty pozic, a přijít na to, jak je uvolnit. Nikoliv násilím, ale jemně, po dobrém, trpělivě a s využitím dýchání a relaxace. Ásana není skutečnou jógovou pozicí, pokud není příjemná a stabilní. Zpočátku ovšem taková nebývá. Během nácviku je určitá míra „příjemného nepohodlí“ přípustná. To znamená, že i když ásana nesmí být nikdy vynucena silou ani nesmí být nepříjemná, je zpočátku jistý stupeň nepohodlí nevyhnutelný. Často se ásany stávají skutečně pohodlnými a příjemnými až po dlouhé praxi, což neznamená, že bychom tak dlouho museli čekat, aby se dostavily blahodárné účinky, které od ní právem očekáváme. Naštěstí! I když jsme přesvědčeni, že ásana byla zvládnuta, vždycky má pro nás ještě nějaké objevy v záloze. Přiznám se, že se mi ještě i po nějakých třiceti letech dennodenního cvičení čas od času stává, že objevím nějaký neznámý nebo nepoznaný aspekt ásany.

Díky praxi dosáhneme nakonec toho, že ásany „pocitujeme“ i tehdy, když se je začínáme učit podle modelu, byť to byla pouhá kresba či fotografie. Protože každý máme svou vlastní stavbu těla,



své svaly a šlachy, svou vlastní minulost (úrazy, luxace, stará svalová traumata), musíme každý hledat *svou* vlastní ásanu a vycházet při tom ze vzoru navrženého učitelem. Učitel by se měl spokojit s tím, že upozorňuje na podstatné detaily odvíjení pozice, zatímco žáci ji provádějí. Nesnažit se z nadbytku „profesionálního svědomí“ opravovat každého žáka na sto procent a dovést ho svými připomínkami do pozice. Někdy toleruji chyby v provádění, k nimž dochází pro zřejmý nedostatek tělesné pružnosti nebo pro anatomické zvláštnosti, které jsou na překážku správného provádění pozice. Kdybych na něm trval, pak by se žák, při své jinak chvályhodné snaze provádět ásanu dobře, do ní nutil násilím. K tomu by nikdy nemělo docházet. Jógu a jógové pozice se člověk neučí jako baletní figury. Ásany jsou dialogem s vlastním tělem, a z toho plyne, že se musíme svého těla ptát a vycházejíce z tělesných počitků poznat vlastní možnosti i limity a překračovat je pomaloučku, bez velkého nepohodlí.

## **V sestavě**

Uvedené zásady neplatí pouze pro lekce s učitelem. Stejný postoj by se měl uplatňovat při každém cvičení jógy. Jednou z nástrah, které číhají na zkušeného adepta, je nepochybně rutina a určitý spěch. Západní adept, tísněn časem, nevěnuje dost pozornosti tomu, co se má dít mezi dvěma pozicemi. Jakmile je ásana dokončena, měla by se „smazat tabule“, to znamená uvolnit všechny svaly. Vyhnul jsem se slovu „relaxovat“, protože v představě mnoha lidí předpokládá relaxace dosti dlouhou dobu, i když stačí uvolnění, které může být téměř okamžité, má-li člověk v této oblasti trochu cviku. Po dokončení ásany není tak podstatné „uvolnit se“, jako nechat krevním oběhem a prouděním pránických energií uvolněných pozicí prostoupit tělo (svaly a vnitřní orgány). Aby k tomu došlo, musí tato myšlenka proběhnout celým tělem a zvláště oblastmi, na něž ásana působila. Je třeba představit si tělo jako úplně propustné vůči tomuto proudění, čehož můžeme s trochou zvyku docílit v několika sekundách. Potom předjímáme následující ásanu, jako bychom ji měli dělat poprvé, a představujeme si ji do všech detailů, se všemi pocity, které ji doprovázejí. Když se doopravdy blíží okamžik jejího

provedení, je třeba s největší péčí a beze spěchu zaujmout výchozí postavení a vrátit mysl – tak roztržitou – k tělu a k józe. Nakonec s plnou bdělostí (tento výraz je příhodnější než slovo „koncentrace“, které vyvolává dojem úsilí, jakési „křeče pozornosti“), jaké je člověk schopen, dovolit ásaně, aby se odvíjela, nesena dechem a představou.

Takto se ášana stane každodenně obnovovanou radostí a nikoliv povinnou zdravotně zaměřenou lopotou, jíž by se mohla stát, kdybychom nepochopili skutečného ducha jógy.

## 10. Oběhový dech

Pravým dýchacím orgánem je ve skutečnosti pouze krev.

Plíce jsou jen místem, kde dýchání probíhá.

Cvičení s překvapivými dynamickými vlastnostmi, kterému se nyní naučíme, z této fyziologické skutečnosti vychází. Krev se aktivně zmocňuje kyslíku ze vzduchu, s nímž přichází do styku v houbovitě plicní tkáni. Nechává zde unikát přebytek CO<sub>2</sub>. Krev rovněž působí na dýchací centra v prodloužené míše, aby podle svých potřeb, vyjadřujících potřeby celého organismu, vyvolala pohyby hrudníku a bránice. Jinak řečeno: plíce jsou především houbou nasáklou krví, která má ještě další schopnost, totiž nasávat vzduch zvnějšku.

To krev umožňuje buněčné dýchání. Krev – a to je třeba vzít na vědomí – je mnohem víc než pouhý fyziologický roztok, který vděčí za své zbarvení přítomnosti červených krvinek. Krev je v nejvlastnějším slova smyslu tekutým *orgánem*, orgánem živoucím a zároveň jedním z nejobjemnějších orgánů našeho těla, protože „zabírá“ objem pět až šest litrů! Žádný jiný orgán kromě kůže se ani zdaleka nepřibližuje její nezměrné důležitosti.

Jakmile bránice poklesne a hrudník se rozepne, houbovitá plicní tkáň se naplní krví a hledá kontakt se vzduchem. Cvičení, s nímž teď začneme, je založeno na uvědomování si tohoto děje.

### Technika

I když teoreticky by se toto cvičení mohlo provádět v jakékoliv pozici, vybereme si pro nácvik leh na zádech na zemi. Je možné

využít běžnou relaxační polohu: mírné roznožení, paže podél těla, aniž se ho dotýkají, nejlépe s dlaněmi otočenými vzhůru.

Cvičení začíná tím, že odvedeme pozornost od vzduchu vcházejícího do plic k proudu krve přicházejícímu z celého těla v důsledku rozpínání hrudníku. Zpočátku postupujeme analyticky. S pomalým, úplným jógovým nádechem si představujeme, že nasáváme krev z nohou k hrudníku – od každého prstu na noze – a ta zaplavuje plíce.

Při výdechu si představujeme, jak stahující se hrudník stlačuje houbovitou plicní tkáň a vytlačuje pročištěnou, obohacenou krev až do prstů u nohou.

Nadechněte se znovu a představujte si, že nasáváte krev z břišních orgánů do úrovně hrudníku. Při následujícím výdechu myslíte na to, že těmto orgánům vracíte dobře okysličenou krev, plnou vitality. Při dalším nádechu jsou na řadě prsty, ruce a paže. Nakonec – i to je důležité – během velmi hlubokého nádechu vnímejte (skutečně to lze vnímat), že krev je nasávána z mozku a opět je tam během následujícího výdechu vhnána. V průběhu dýchacího procesu mozek skutečně mění svůj objem, jak prokazuje fyziologie.

Nyní si při dalším nádechu představte, že přivádíte krev z celého těla k hrudníku, a při výdechu, když se hrudník stahuje, ji vhnáte do celého organismu.

*Pokud chcete*, můžete dýchat se zúženou hlasivkovou štěrbinou jako při udždžájí, což brzdí vcházející vzduch. Tím se při nádechu v hrudníku zvyšuje podtlak a při výdechu vzrůstá tlak. Tyto změny nitrohrudního tlaku velmi významně ovlivňují cirkulaci krve v plicích. Brání-li vám lehké šumění vznikající třením vzduchu na úrovni hlasivek soustředit se na cvičení a odvádí-li vaši pozornost od přitékající krve k vdechovanému vzduchu, upust'te od udždžájí.

### **Nebrzděte krevní proud**

Zatímco si při každém rozepnutí hrudníku uvědomujeme, jak přitéká krev ze všech částí těla k houbovité plicní tkáni, je třeba uvolnit všechny svalové kontrakce, aby se tělo stalo propustným a nekladlo odpor krevnímu oběhu. Relaxace, ke které v důsledku toho

dochází, není v tomto případě cílem, ale stavem dovolujícím cirkulaci krve ve všech tkáních, jakýmsi vedlejším produktem.

## **Jak dlouho?**

Kolik času je třeba věnovat tomuto cvičení? Pokud jde o horní hranici, neexistují jiná omezení než vaše vlastní časové možnosti. Čím déle budete toto cvičení provádět, tím větší prospěch z něho budete mít. Necvičte však méně nežli tři až pět minut. Výhodné je použití „oběhového dechu“ v sestavě ásan. Před zahájením sestavy bude desítka „oběhových dechů“ blahodárná jak pro pročištění krve, ke kterému v důsledku cvičení dochází, tak pro vcítění, jemuž cvičení napomáhá. Cvičení se však doporučuje zejména *mezi* dvěma pozicemi. Je-li provedeno mezi dvěma ásanami, je vhodné nadechovat se a při tom si uvědomovat, že nasáváme krev z oblasti, na kterou byla ásana převážně zaměřena (např. z páteře), a při každém výdechu ji tam plnou života a prány poslat zpět. Stačí vložit mezi dvě po sobě následující ásany čtyři nebo pět těchto dechových cyklů.

## **Účinky**

Adepti, kteří se setkávají s tímto cvičením poprvé, jsou jeho účinky překvapeni. Člověk si skutečně uvědomí, jak krev obíhá naprosto celým organismem. Adept velmi rychle zakusí příjemný pocit tepla v celém těle. Rozhostí se v něm blažené uvolnění, není to však ochablost. Někdy se stává, že večer ke konci rušného dne, než člověk začne cvičit jógovou sestavu, se cítí vyčerpaný, chybí mu energie a elán. Provedení několika oběhových vdechů a výdechů a zařazení vždy čtyř pěti „oběhových dechových cyklů“ mezi jednotlivé ásany pomůže lépe zahnat celodenní únavu. Člověk se cítí ve formě, je dynamický, čilý, naplněný radostí. Deprese, kterou na konci dne pocítujeme, najednou zmizí! Dalším zajímavým účinkem, o němž jsme se zmínili už dříve, je význačně zlepšená schopnost vcítění, kterou díky tomuto cvičení automaticky získáme. Běžná koncentrace na vdechovaný vzduch má své vlastní účinky a zvláštnosti; uvádí nás do vztahu s naším bezprostředním i nejbližším okolím. Oběhové dýchání nás však prostřednictvím

životodárné krve naopak napojuje přímo na náš živoucí a teplý svět těla.

Nezaměňujte, i když během tohoto cvičení vzrůstá výměna i proudění prány, neměli bychom se soustřeďovat na pránické proudy, ale prostě na krevní oběh a kontakt krve s plicní tkání. Prána v těle obíhá zcela jinak, totiž podél nádí, jemných vodičů energie. Oběhové dýchání je nicméně vynikající přípravou na uvědomění si pránického proudění, díky návyku, který nás nutí začít naslouchat tomu, co se odehrává ve světě našeho těla.

## 11. Uvolněte se mezi pozicemi

Stává se, že se mě někteří žáci ptají: „V publikaci *Učím se jógu* píšete, že se mezi pozicemi musíme uvolnit, ale když vás vidíme, jak cvičíte svou vlastní sestavu, zjišťujeme, že pozice následují jedna za druhou, prakticky ‚non-stop‘. Ptáme se tedy: znamená to, že začátečníci musí mezi pozicemi relaxovat a pokročilí mohou svou sestavu cvičit ‚non-stop‘?“

Odpovídám: Mezi pozicemi je skutečně třeba se uvolnit, což platí pro všechny adepty bez rozdílu. Otázka by se měla formulovat spíše takto: Kolik času se má věnovat relaxaci mezi ásanami?

Připomeňme si nejdříve hlavní zásady.

Jógovou pozici je třeba začínat z uvolnění a zaujímat ji tak, že zapojíme co nejmenší počet svalů, potřebných k provedení pohybu, s co nejslabším možným stahem. Po ukončení ásany, jakmile se adept vrátí do výchozí polohy, se musí uvolnit. Připomeňme si, že i v průběhu pozice musí být svaly podstupující protažení co nejpasivnější. Například v pozici kleští, zatímco svaly paží mohou být aktivní, aby přitáhly nos co nejbližší k chodidlům, musí být všechny zádové svaly i svaly nohou naprosto uvolněny. Je také třeba dbát na uvolnění obličeje a zachovat jeho úplnou nehybnost. Co se týká nohou: když se přitahujeme za palce, je obtížné uvědomit si, zda jsou svaly – zvláště na zadní straně nohou – dobře uvolněné. Nabízím jednoduchý prostředek, jak si to uvědomit: stačí dotknout se kolenních čěšek. Jsou-li pohyblivé, svaly jsou uvolněné, jsou-li ztuhlé, zablokované, je to známkou svalové kontrakce.

Vraťme se však k relaxaci mezi pozicemi. Uvažujme nikoliv o izolovaném cvičení nebo o jednotlivé ásaně, ale o sestavě jako celku. V každé sestavě klasické jógy každá ásana:

- zesiluje účinky té, která předcházela, nebo
- je její protipozicí nebo
- je průpravou k pozici následující.

V žádném z uvedených případů tedy není vhodný velký časový odstup mezi pozicemi, jinak by totiž vymizely účinky zesilující, účinky, které vyvolává protipozice, nebo účinky přípravné. Jaké obecné pravidlo nám umožní stanovit čas, který se musí věnovat relaxaci mezi ásanami?

Toto pravidlo je docela jednoduché. Další ásanu můžeme provádět tehdy, když se dech vrátí k normálu a také srdce opět bije normálně. Jestliže pocítujeme, že po dokončení ásany srdce bije rychleji a dech je zrychlený, znamená to, že tělo se dožaduje kyslíku a krve do svalů, které se zúčastnily akce. Je třeba nechat tělo pracovat a počkat, až se situace vrátí k normálu. Upřesněme však, že nehrozí žádné nebezpečí, připojíme-li další ásanu, i když se srdce ke svému normálnímu rytmu ještě nevrátilo. Prostě se tím jen připravujeme o část účinků příslušné pozice.

Tady zjišťujeme rozdíl mezi začátečníkem a pokročilým. Začátečník obvykle vynakládá na cvičení mnohem více energie než adept zkušený, a proto jeho srdce zrychluje svou činnost výrazněji. Začátečník bude tedy muset relaxovat déle než pokročilý. Ten pocítí zrychlení srdce a dechu pouze tehdy, bude-li provádět poměrně intenzivní ásanu, jakou je např. kobyłka, která vyžaduje značné úsilí bederního svalstva. Trénovaný adept může dodržovat stejné pravidlo; nicméně ve většině případů se po návratu do výchozí polohy dokáže úplně uvolnit za pět až deset vteřin. Následující pozici může připojit bezprostředně, když se dokáže rychle uvolnit. Je to snadné, protože jde jen o cvik. Je tedy v zájmu adepta nacvičit okamžitou relaxaci, uvolnit se co nejlépe *mezi* pozicemi a respektovat pravidla dýchání v průběhu ásan. To mu umožní navazovat jednotlivé pozice prakticky bez přerušování.

Jógová sestava je jako mechanismus, kde každou ásanu můžeme přirovnat k ozubenému kolu. Jednotlivé ásany působí jedna po druhé

a posléze dají konečný výsledek. Můžeme tedy shrnout: Rozhodně je třeba věnovat čas relaxaci mezi pozicemi, ale co nejkratší, a snažit se relaxovat a dýchat *v průběhu celé sestavy*.

V publikaci *Učím se jóga* je popsána celková relaxace těla. Ta je nesmírně důležitá a měli bychom ji provádět každý den. Jakmile ji zvládneme, musíme jít ještě dál a vědomě relaxovat celou svou bytost. Toho se dá dosáhnout tím, že celkovou relaxaci doplníme relaxací obličeje, úst a nakonec i hlasivkové štěrbině. Tyto techniky jsou popsány v následujících kapitolách.

Každé cvičení se provádí buď izolovaně, nebo jako pokračování relaxace celkové. Může se také překrývat se zaujímáním pozic. Během fáze znehybnění by měl adept uvolnit výraz obličeje, jazyk a hlasivkovou štěrbinu, aniž by ztrácel ze zřetele ostatní podmínky provádění ásan, zejména kontrolu dechu.

## 12. Uvolněte obličej

Cíle sledované tímto cvičením míří mnohem dál nežli jen k naprosté relaxaci obličeje. Cílem je dosáhnout emočního uvolnění, a to oklikou přes uvolnění veškerých výrazů obličeje.

Pro pochopení významu tohoto „cvičení“ stačí zvážit důležitost obličejové mimiky jako privilegovaného prostředku k vyjádření emocí. Každá emoce se projeví tělesným výrazem, zejména gestem a postojem, výraz obličeje však umožňuje vyjádřit dokonale i nejjemnější citové odstíny.

Pro jóginy to platí i zpětně, třebaže s určitým časovým posunem. Ve směru emoce – výraz je odezva prakticky okamžitá. Ve směru opačném to probíhá pomaleji, protože od záměrně „nastavené“ mimiky ke vzniku odpovídající emoce potřebujeme určitý čas. Vždycky však nakonec dojde k prožitku té emoce, kterou člověk vyjádřil výrazem obličeje. Dobře to znají herci. Zkušenost ukazuje, že uvolníme-li obličej, čili dáme-li mu výraz dokonale zbavený emocí, vede to k odpovídajícímu stavu psychiky, který se projeví klidem a jasem.

Povšimněme si blíže postupu, který musí být dodržen v uvedeném pořadí, chceme-li dosáhnout účinku.

## 1. Uvolněme rty

Rty mohou odrážet i nejjemnější odstíny myšlení i citů a být výmluvnější než slova. Od úsměvu k úšklebku či výrazu opovržení atd. mohou přejít ve zlomku vteřiny. Tato „mluva“ je univerzální a instinktivně srozumitelná každému. Rozumí jí i zvířata. Abychom rty uvolnili, musíme je „nastavit“ horizontálně, což odpovídá rodícímu se úsměvu. Je to skutečně náznak vnitřního úsměvu.

## 2. Brada

Na kulatý masitý polštářek brady vůbec nemyslíme, přestože je to velmi citlivý emoční rezonátor, zejména v dětství. Když vyhubujete dítěti, uvidíte, jak se mu velmi příznačně chvěje brada, než se da do pláče. U dospělého se tento typ výrazu, alespoň navenek, oslabuje, avšak zmíněné spojení zůstává zachováno.

Zaměříme tedy pozornost na bradu a uvolníme zde všechny svaly. Důležitější než svalové uvolnění je však soustředění – přesněji „vcítění“ – do toho místa.

Než budeme pokračovat, upřesníme si jeden detail důležitý pro celé cvičení. Každou etapu, kterou postupně popíšeme, můžeme prodlužovat podle libosti, v praxi však na každou stačí průměrné deset sekund. Je vhodnější „proběhnout“ celý okruh dvakrát třikrát za sebou, než se na každé „zastávce“ zdržovat.

## 3. Spodní čelist

Rozmrzelost či agresivita se lokalizují nejčastěji (mimo jiné) do čelistí. Zařáté zuby představují instinktivní přípravu k boji. I když žádný fyzický střet nehrozí, reflex sevření zubů přetrvává a projevuje se i při napadení slovním. Tuto fázi cvičení zahájíme uvolněním stisku zubů. Při tom si mnoho lidí uvědomí, že valnou část dne udržují čelisti sevřené, aniž si toho všimnou. Teď se zuby smějí sotva dotýkat. Jakmile je sevření uvolněno, zaměřujte postupně pozornost symetricky podél hrany spodní čelisti směrem k uším. Jestliže nám první „zastávky“ našeho miniokruhu nečiní žádné potíže, pak symetrický postup po hraně čelisti bude obtížnější, než jsme očekávali. Zvláště obtížné je nedovolit, aby vnímání pravé strany převážilo nad vnímáním levé. Není nezbytně nutné, aby se to



podářilo hned napoprve. Stačí se o to pokoušet. Když budeme toto cvičení systematicky provádět, stane se to snadným.

#### **4. Uši**

Prostě a jednoduše si uvědomte přítomnost obou uší. Bude na to stačit pět vteřin. Uvolnit svalstvo uší není možné: nejsme zajíci! To, že sem zaměříme pozornost, je spíše východiskem pro následující etapu než skutečnou „pocitovou“ zastávkou. Přesto si můžeme všimnout, že dost lidí umí ušima pohybovat.

#### **5. Spánky**

Od uší v duchu postupujeme symetricky ke spánkům. Zde se stejně jako ve všech ostatních etapách na deset vteřin zastavíme. Snažíme se „pocit'ovat“ stejně intenzivně pravou i levou stranu. Velmi rychle – někdy na první pokus – se da dosáhnout vnímání pulsací ve spánkové tepně.

#### **6. Čelo**

Přejdeme nyní k čelu, na kterém se v podobě vrásek projevují všechny naše starosti. Odrážejí se zde naše tenze, naše mrzutosti způsobují, že se čelo vraští, a zrcadlí se zde také údiv a překvapení. Vycházíme od spánků a pozornost pomalu a postupně zaměřujeme symetricky ke středu čela. Jakmile takto čelo „zameteme“, uvolníme je poté, co jsme cestou uhladili celý jeho povrch. Pozornost, v jedné chvíli rozdělená, se opět spojí uprostřed čela, přesně ve střední čáře, kde obvykle dochází ke sraštění kůže. Zde se na okamžik zastavíme a potom podél této linie pozornost zaměříme dolů, mezi obočí a ke kořeni nosu.

#### **7. Oči**

Opustíme si otřelé rčení „oko – do duše okno“. Přesto mají oči velké výrazové možnosti. Nejsou to snad z hlediska fyziologického dvě projekce mozku, jeho předsunutá stanoviště, nasměrovaná do vnějšího světa? Je důležité uvolnit je. Budeme nyní postupně zaměřovat pozornost podél pomyslné linie uprostřed čela, mezi obočí, a uvědomíme si oční víčka. Ta budou zavřena, ale ne sevřena.

Musí být lehká jako motýlí křídla a vzájemně se sotva dotýkat. Uvolníme stejně pečlivě dolní i horní víčka. Jakmile toho dosáhneme (musí to být u obou víček současně a ve vnímání nesmí převažovat pravé nad levým), jsou na řadě oční bulvy, na něž zaměříme svou pozornost. Nejdříve si uvědomíme, že oči jsou skutečně koule. Obvykle bereme v úvahu pouze tu část očí, která je viditelná zvenčí. Je třeba si projít současné obě oční bulvy zevnitř, pocítit jejich objem, jejich váhu. Oči jsou mnohem těžší, než si představujeme! Jsou obklopeny svaly určenými k otáčení očí zleva doprava i shora dolů a také k jejich sbíhání. Tím, že v duchu hladíme obě oční koule po celém povrchu, uvolňujeme oko-hybné svaly, které jsou u tolika lidí v trvalém napětí. To se týká především těch, kdo špatně vidí (zejména krátkozrakých a dalekozrakých). Zatímco naše myšlenka takto „hladí“ celý povrch očí, pohled směřuje mírně dolů. Je žádoucí pozdržet se u očí poněkud déle než u ostatních částí obličeje, které byly již „uhlazeny“. Od této chvíle se pokoušejte vnímat také pulsaci kolem očí.

## **8. Nos**

Asi tak po minutě si znovu uvědomte oční víčka a přeneste pozornost symetricky do očních koutků. Odtud sestupte po hrané nosu k jeho špičce. Uvědomte si obě chřípí a uvolněte je.

## **9. Tváře**

Tváře tvoří nejrozsáhlejší plochu našeho obličeje. Od chřípí nyní stoupáme k lícním kostem a potom za přísného dodržování pravidla symetrie postupně zaměřujeme pozornost na plochu tváří. Tím je uvolníme, a dostaneme se ke spodní hraně dolní čelisti –mandibuly. Tváře ochabnou a zůstanou bez výrazu.

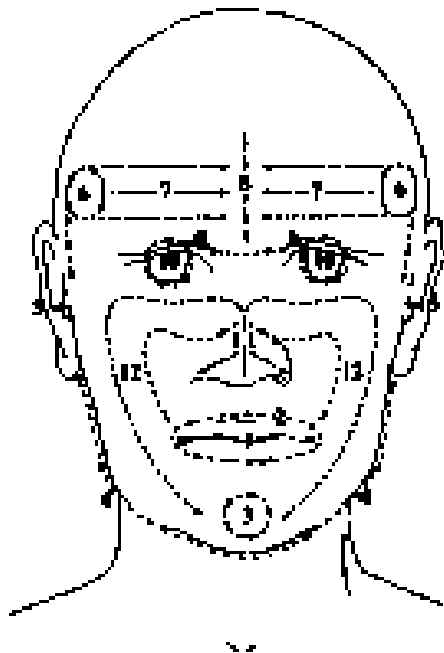
## **10. Ústa**

Na své cestě jsme se znovu dostali do blízkosti úst. Opět si uvědomíme rty, ale pouze na jednu dvě sekundy, potom prostor dutiny ústní, jeho ohraničení dásněmi a patrem, a zaměříme pozornost k jazyku a upevnění jeho kořene daleko v hloubi úst. Procítíme celý jazyk a potom ho necháme, aby se v ústech zploštil

jako platýz na písku mořského dna. Musíme pociťovat, jak je poddajný, teplý a měkký po celé své ploše. Nežřídka se v této chvíli dostaví mohutné slinění. Jednoduše sliny spolkněte. O tom se dočtete v kapitole týkající se relaxace úst.

### **Zopakujte si celý okruh**

Uvolnili jsme takto postupně celý obličej poprvé. Rozhodli jsme, že se nebudeme zdržovat na každé „zastávce“ déle než deset sekund, protože jsme usoudili, že vhodnější bude zopakovat okruh řekněme dvakrát až třikrát než věnovat příliš mnoho času jednotlivé etapě a omezit se na jedno „uhlazení“. Nyní si zopakujeme okruh znovu, aniž bychom něco měnili na pořadí. Nicméně při tomto druhém opakování se musíme začít ještě důkladněji „vcit'ovat“, pokud možno až do sledování pulsací v těch místech, která si uvědomujeme (není to však možné všude). Dobře postižitelné jsou pulsace ve rtech, na bradě, ve spáncích, uprostřed čela, v očních víčkách, za očima, v chřípí. Nezapomeňme ani na špičku nosu a jazyk. Není nezbytné sledovat pulsace, zvláště zpočátku ne. Vytrváme-li však, zakrátko se projeví nenápadně, potom se jejich vnímání zintenzivní, a v důsledku toho selepší i vcítění.



Obr. 1

1. rty
2. obvod úst
3. měkký hrbolek brady
4. spodní okraj mandibuly
5. uši
6. spánky
7. čelo
8. střed čela a kořen nosu
9. oční víčka
10. oční bulvy
11. hřbet a chřípí nosu
12. lícní kosti a tváře

## **Emoční uvolnění**

I když adept usoudí, že dosáhl uvolnění obličeje, cvičení ještě nekončí. Jeho důležitá závěrečná fáze spočívá v tom, že si uvědomíme uvolněný obličej jako celek a potom se necháme prostoupit svým vnitřním naladěním, které se v nás rozhostí díky tváři postrádající výraz. Emoční uvolnění není ani netečnost, ani lhostejnost, ale spíše uvolněná bdělost, důvěřivá, téměř usměvavá. Tuto část cvičení je možno prodlužovat podle libosti. V praxi by měla trvat přinejmenším stejně dlouho jako doba věnovaná jednomu úplnému „okruhu“, jak byl popsán.

## **Jak cvičení provádět**

Toto uvolnění obličeje můžeme provádět v každé volné chvíli během dne. Třeba v kanceláři, když čekáme na telefon. Nemáme sice vždycky tolik času, abychom mohli pokaždé provést cvičení celé, ale to není důležité. Užitečné by bylo přistoupit k němu před sestavou pozic a uvolněný obličej si udržet během celého trvání sestavy.

Jeden z nejvhodnějších okamžiků ke cvičení však přináší večer před usnutím. Tato chvíle zaručuje co nejrychlejší uvolnění emocí a navozuje klid a pohodu.

Popis jednotlivých etap by mohl vyvolávat dojem, že postup je složitý. Ve skutečnosti je jednoduchý a po druhém třetím pokusu se již obejdeme bez předchozího textu, protože jde o postup zcela logický.

Pro toto cvičení není stanovena žádná určitá poloha. Může se provádět v sedu, v meditační pozici nebo v lehu. I když večer na lůžku se může stát, že člověk usne, ještě než cvičení dokončí, není to žádné neštěstí.

## **13. Relaxujte ústa**

Žijeme ve věku strachu a úzkosti. Ne strachu živočišného, který tělo mobilizuje k obraně proti útoku nebo bezprostřednímu fyzickému nebezpečí a podněcuje síly pro boj či útek. Tohoto strachu člověka napadeného například medvědem jsme ušetřeni. Náš strach

se přeměnil v trvalou úzkost, neklid, který nás neopouští, ani když jdeme spát, a je živen všemi našimi svízeli a starostmi, ať již skutečnými, nebo pomyslnými, zesílenými navíc atmosférou neklidu, vyvolaného obecnou situací ve světě.

Zatímco původní strach podněcuje, chronická úzkost přechází ve stres, který rozkládá psychiku i tělo.

Závidíme Japoncům jejich klid, jejich chladnokrevnost: „Příklad dospělých, výchova, tradice a každodenní ovzduší poznamenává již povahu dětí způsobem mimořádným a hodným obdivu. Tento klid není nějakým příznakem lenosti ducha nebo duševní strnulosti, jak by se mohlo zdát při povrchním pozorování. Je to psychická a spirituální síla, díky které člověk vždycky vyvázne z jakékoliv situace. Osud by musel těmto lidem uštědřit velmi tvrdé rány, aby je zkušil nebo vyvedl z rovnováhy.“ (Herrigel, *Cesta zenu*)

Jak překonat naši zaslepenou a rozkladnou úzkost? Tato kapitola nepřináší zázračné recepty k rozptýlení úzkosti, zato nabízí hodně praktických postupů, sice jednoduchých, ale osvědčených. Jsou založeny na:

- uvědomění přirozeného a harmonického dýchání,
- úplné relaxaci úst...

## **Ponechme volnost dechu**

Za tím účelem stačí sledovat vlastní dech v lehu na zádech. Není to obtížné. Dech proniká samozřejmě pouze do plic, ale jestliže své dýchání sledujete pozorně a necháte je probíhat úplně samovolně, pocítíte vlnu, která prochází celým trupem. Představte si a pociťujte, jak dech proniká nosními dírkami, postupuje až do hloubi břicha, jež se lehce a rytmicky zvedá. Dovolte, aby se zpočátku bezpochyby trhavý a nepravidelný dech zklidnil a stal se pravidelným. Nepodmaňujte si dýchání, dovolte, aby si dýchání podmanilo vás! Nezapomínejte se ničím jiným. Obrací-li se vaše pozornost k běžným starostem, zaměřte ji jemně zpět k dýchání. Nezasahujte vůlí, neprohlubujte a nezrychlujte dech. Po asi minutovém pozorování přejděte k podstatě cvičení, k úplnému uvolnění úst.

Již dávní fyziognomové se shodovali na tom, že ústa jsou oblastí, kde se odrážejí city a pocity. Snad se tak docela nemýlili.

Obličej vyjadřuje naše pocity zejména prostřednictvím úst. Úsměv se rozšíří nejdříve na rtech, potom přechází na tváře a oči. Expresivita obličeje s jeho nekonečnými možnostmi závisí do značné míry na oblasti nejpohyblivější, na ústech.

Pozorujte úzkostného člověka: čelisti má zaťaté, rty sevřené, v koutcích úst smutný a nevrlý záhyb. To vše rozpoutává sérii řetězových reakcí, protože staženým ústům odpovídá sevřené hrdlo a spastická trávicí trubice, což se vysvětluje jejich společným embryonálním původem.

Od úst přechází svalová zatuhlost na krk, ramena, stoupá po tvářích k očím a udělá vrásky na čele. Naopak uvolníme-li ústa a tváře, prostoupí jas uvolněného obličeje celou psychiku. Starosti ustoupí, byť i jen pro tuto chvíli, obtíže přestávají být horami a stávají se kopci či spíše krtinami, jimiž často ve skutečnosti jsou.

#### Uvědomění úst

Abychom se mohli nežádoucích svalových ztuhlostí zbavit, musíme si je nejdříve uvědomit.

Možná že objevíte svá ústa, ústa, jimiž se tak široce *zabývá* moderní hlubinná psychologie. Stačí všimnout si, jakou důležitost přikládá oblasti orální a anální (dva póly trávicí trubice). Když se řekne „ústa“, rozumí se tím nejčastěji „rty“. Takže polibek na ústa je polibkem na rty. Co do objemu zaujímají ústa téměř polovinu hlavy. Sahají od rtů k hrdlu a zabírají veškerý prostor pod patrem. Prozkoumejte je nejdříve zvnějšku. Položte konečky prstů na místo, kde je připojena dolní čelist, pohybujte jí zleva doprava a pociťujte pohyb v kloubu směrem k uším. Nechte prsty sklouznout podél mandibuly k bradě. Ohmatejte i bradu: to je také důležitá oblast. Pozorujte dítě, které natahuje moldánky: dívejte se, jak se mu chvěje brada a pusa se smutně křiví. Potom se lehce dotkněte svých rtů, tváří. To vše dělejte tak, že se do tohoto průzkumu plně vcítíte.

Po průzkumu zvnějšku, který umožňuje uvědomit si objem úst, je začněte objevovat zevnitř. Uvolněte stisk zubů a uvolněte čelisti, aniž byste je nechali ochabnout. Naleznete znovu správný tonus úst. Je-li tonus normální, zuby se vzájemně lehce dotýkají, rty nejsou sevřené: ústa opět dostávají svůj pravý tvar. Najdete-li znovu pravý tvar svých úst a rtů, vaši blízcí možná objeví skutečnou podobu vašeho obličeje,

uvolněnou a bez napětí. Prozkoumejte jazykem vnitřek úst. Špičkou jazyka přejeďte zleva doprava a vnímejte zadní stranu zubů v dolní a potom v horní čelisti. Poté dásěň horní čelisti a nakonec patro, zvrásněné v blízkosti zubů a tak jemné v oblasti patra měkkého.

## **Uvolněte ústa**

Nyní, když jste si uvědomili oblast, kterou chcete relaxovat, přistoupíme systematicky k jejímu uvolňování:

### *1. Uvolněte čelist*

Agresivita a boj se okamžitě projeví stahem svalů dolní čelisti. Výraz „zatnout zuby“ je výmluvný! Snad je to atavistický reflex, zděděný z dávných časů, kdy zuby robustních prehistorických lidí, jež mohly hryzat kosti, byly současně obávanou zbraní. Ve dvacátém století namísto kousání zuby zatínáme. Skrytá agresivita se projevuje trvalým sevřením čelistí. V duchu si uvědomte připojení mandibuly v blízkosti uší. Uvolněte svaly, až se zuby budou vzájemně sotva dotýkat. Uvolněte také svaly brady a horní části čelisti. Potom rty. Nechte je trochu se roztáhnout, a dokonce naznačit úsměv. Uvolněte pečlivě svaly obkružující ústa (svaly zygomatické), díky nimž se můžeme smát a usmívat. Bezpochyby budou reagovat slinné žlázy. Polkněte sliny a současně vnímejte mechanismus polykání. Uvolněte svaly, které se na polykání podílely.

### *2. Uvolněte jazyk*

Jazyk patří mezi nejpohyblivější orgány s nejbohatší a nejjemnější inervací v těle. Jeho citlivost je téměř srovnatelná s citlivostí nosních dírek. Vzpomeňte si, že ochutnavač vína dokáže na základě chuťových počitků – pravda i s pomocí svého čichu – určit ročník tuzemských vín a vymezit jejich původ na okruh jednoho kilometru.

Z hlediska jógy je jazyk jedním z hlavních orgánů, v nichž se shromažďuje prána; jazyk zadržuje pránu uvolňovanou z potravy tak dlouho, dokud potrava neztratí svou chuť.



Jazyk jako důležitý orgán řeči je v přímém a úzkém spojení s mozgovými centry řeči a myšlení. Může být považován za prodloužení mozku stejně jako oko.

Nepřekvapí tedy, že relaxaci jazyka lze považovat za jednu z podstatných podmínek zklidnění mozku a psychiky, přičemž obojí je úzce propojeno. Většinou si uvědomujeme pouze špičku jazyka a jeho povrch, vybavený papilami. Uvědomte si jazyk jako celek a potom ho uvolněte od kořene až ke špičce. Nechte ho změknout a oploštit na spodině úst, jako platýse na písku. Udržujte ho v dokonalé nehybnosti a relaxovaný od špičky až k jeho úponům hodně daleko vzadu. Nechte i tváře, aby se uvolnily. Vciťujte se do celé této oblasti, dokud zde nepocítíte pulsaci.

Dýchejte klidně, pomalu, tiše a vědomě. Nechte se touto lahodnou relaxací prostoupit celí.

### **Kdy provádět relaxaci úst**

Relaxace úst se provádí buď jako samostatné relaxační cvičení, nebo jako doplněk celkové tělesné relaxace. Je také užitečné uvědomovat si během dne svalové ztuhlosti přetrvávající v této oblasti: stisknuté čelisti, tuhý jazyk, sevřené rty, hořký úšklebek. Uvolněte se pokaždé, když si toho všimnete, i při práci a zvláště při ní. Relaxace jazyka se provádí mlčky. Proč stále mluvit? Tolik zbytečných slov naši mysl rozvíříje při každé příležitosti! Neužitečné povídání se stává nesmyslným plýtváním nervovou energií, která je tak vzácná! Relaxace úst představuje základní podmínku meditace. Meditace se stisknutými čelistmi je nemyslitelná. K přípravě na meditaci tedy patří relaxace úst.

Relaxace úst (a hlasivkové štěrbiny) může, a dokonce by měla doprovázet provádění ásan.

## 14. Relaxujte glottis (hlasivkovou štěrbinu)

Mezi oblastí, do nichž se promítá napětí nebo nevědomé kontrakce, patří zejména hrdlo a hlasivková štěrbinu. Nevědomé, a v důsledku toho nekontrolované kontrakce této oblasti mají stejně jako všechna přetrvávající napětí jednu nepříjemnou vadu: ustavičně způsobují ztrátu nervové energie. Kromě toho tyto kontrakce mají tendenci rozšířit se na sousední svalové skupiny. I ti, kdo se považují za dobře relaxované, a často právem, mívají lehké stažení na úrovni hlasivkové štěrbinu a hrtanu. Každému se za všech okolností, ale zvláště před prováděním jógového dýchání a pránájámy, doporučuje tuto oblast důkladně relaxovat. Tím spíše, že je to poměrně snadné.

Než pomyslíme na vlastní cvičení, můžeme si představit plíce zavěšené – lze-li to tak říci – na stromě průdušek.

Představte si „trubicu“, která vychází zezadu z hrdla, a potom tuto oblast relaxujte. Budete mít zřetelný pocit, že „trubice“ sestoupila o jeden dva centimetry do hrudníku, jako by ji váha plic stáhla dolů, což je ostatně pravda. Současně uvolněte hrdlo, krk, šíji a ústa. Jakmile to provedete, zaměřte pozornost na dech a pozorujte, jak snadno proudí vzduch dolů při nádechu a jak volně vychází při výdechu. Budete mít pocit snadnosti, lehkosti svého jógového dýchání, dojem, který nemáte, je-li tato oblast blokována stažením.

Ještě musíme uvolnit hlasivky. Zívněte s pocitem, že se vám hrdlo rozšířilo a stalo se širokým komínem, do něhož vzduch volně vstupuje a z něhož volně vystupuje. Toto cvičení má odezvu v psychice a jejím fungování, zvláště pokud chceme zavřít zobák našemu „vnitřnímu papouškovi“. I když jsem úplně sám v přírodě a chci se např. poddat dojmu z podívané, kterou mi příroda nabízí, a těšit se z ní, přistihnu se, že jsem rozptýlen tím, jak v duchu tlachám, a že dokonce vedu sám se sebou rozhovor! Nedávné výzkumy prokázaly, že aniž vyslovíme jediné slovo nahlas, dává se do pohybu celý náš hlasový aparát: naznačuje různé pozice, které by musel zaujímat při skutečném mluvení. S přihlédnutím ke složitosti těchto pohybů vede vnitřní tlachání k význačné ztrátě nervové energie.



- Obr. 2 Horní cesty dýchací
1. nosní dírky
  2. měkké patro
  3. jazyk
  4. hrtanová přiklopka
  5. jazylka
  6. hrtan
  7. průdušnice
  8. čípek
  9. hltan
  10. krční obratle
  11. Jícen

Nikoliv bezdůvodně zařadili jóginové do arzenálu mentálních technik *maunu* (tj. ticho – mlčenlivost). Vnější mlčení však nestačí, jak jsme viděli, učme se zmlknout vnitřně. „Papouškování“ v duchu je obrovskou překážkou, když se začíná s mentální jógou, zvláště s meditací. Zjistíte, že když je hlasivková štěrbina dokonale uvolněna a stejně tak i hlasivky, jazyk, spodní čelist a rty, tato tendence se výrazně snižuje. Zajistíme-li navíc, aby jazyk, přesněji jeho špička, spočíval na bázi dásní horní čelisti, snadněji tím odstraníme nežádoucí žvatlání v duchu. Tato relaxace, prováděná několik minut a doprovázená pomalým a nenuceným dýcháním, nám zajistí pocit klidu a pokoje. Měla by předcházet každému procvičování jógového dýchání i každému cvičení pránájámy, ale je samozřejmé, že je na místě kdykoliv během dne.

Jakmile se naskytne volná chvíle, využijte ji k provádění tohoto uvolnění. Dosáhnete těch nejlepších výsledků z hlediska uvolnění všeobecně.

Může se zdát, že toto cvičení je v rozporu s udždžájí; dokonce se zdá, že představuje jeho protiklad (viz „Pránájáma, technika dechu“, Argo, Praha 1999, str. 215). Pravda, při udždžájí se doporučuje dýchat s částečně uzavřenou hlasivkovou štěrbinou, avšak i předtím je třeba uvolňovat glottis. Kontrakce hrdla při udždžájí by neměla být zaměňována s kontrakturou, jeho trvalým sevřením. Kontraktura, kterou si přejeme odstranit, je nevědomá, zatímco částečný uzávěr

při udždžájí je dobrovolný, vědomý a dočasný. Připomeňme také, že při udždžájí se musí dýchání přibrzdit tak, aby se vzduch netřel o hlasivky a lehký šelest, který vnímáme vnitřně i zvnějšku, vznikal výhradně třením v úrovni glottis.

Uvolnění hlasivkové štěrbiny, jazyka a čelistí přispívá také ke zlepšení hlasu, který se stává melodičtější a harmoničtější.

## Ideální den západního jógina

Existuje vůbec takový den? Můžeme si sice položit takovou otázku, ale žádný univerzální recept, použitelný za všech okolností pro každého, není. Ani zde uvedené techniky nemají jiný cíl než spojit určitý počet jógových praktik do hodinového „rozvrhu“ a ukázat, že je lze integrovat do životní praxe v moderním světě.

### Probuzení

Náš den se otevírá probuzením, a jím tedy začneme.

Jde o významnou událost, pokud ovšem nastane. Co kdybychom se vůbec neprobudili? Probuzení lze vnímat jako každodenní zázrak, ale protože se stále opakuje, nikoho ani neohromuje, ani neuvádí v úžas. Co je to za tajemnou sílu, která způsobí, že se ze spánkové malátnosti vynoří bdělé vědomí? Naším úmyslem však není filosofovat, spíše poskytnout praktické návody.

Nejde o namáhavé vymanění se ze spánkové zemdlenosti a rychlý spěch do každodenního kolotoče. Jógin bude velmi pečlivě obnovovat vládu nad svými „nástroji“, určenými k tělesné i duševní činnosti.

Ze všeho nejdříve se na lůžku slastně protáhne, zívne a protře si oči, aby obnovil kontakt se svým tělem a upozornil svaly, že začal nový den. Udělejte totéž! Vaše okno zůstává zajisté otevřené i v zimě, a tak můžete provést několik úplných jógových dechů, aniž byste opustili lůžko. Udržujte vědomí uvnitř těla, vcitujte se do něj a prociťujte, jak ve vašich tepnách a žilách koluje hřejivý Život. Tento život nestvořili naši rodiče! Byli pouze jeho přenašeči a jejich

prostřednictvím se dostal až k nám. Stejně tak naši prarodiče, praprarodiče atd. Takto bychom mohli procházet celou evolucí bez jediné sekundy přerušení řetězcem nespočetných lidských generací a skončit až u počátků života na naší planetě. Život, který v nás pulsuje, tak starý, a přece stále nový, přichází v přímé linii od počátku času až k nám. V průběhu věků vryl do našich chromozomů, do naší DNK a do všech ostatních nosičů dědičnosti, které ještě čekají na své objevení, celou zkušenost našich předků. Uvědomme si to a užasněme nad tím, že jsme zde, v lidském těle, fantastickém výtvoru, jehož složitost přesahuje naši představivost a které navzdory nespočetným překážkám civilizace funguje bez přílišných problémů. Jste-li aktivní věřící, nic vám nebrání doprovodit tento pocit modlitbou. Nebo jste snad ateista? Je to vaše právo, byť jste zároveň jógin, protože jóga byla odedávna, ne-li od počátku, spojena s filosofií „*sánkhja*“, která není teistická. To neznamená, že zavrhuje koncept „Boha“, ale že Boha nepotřebuje k vysvětlení kosmického projevu, neboť ten má vlastní dynamiku, vycházející z prvotní Prapříčiny. To však nebrání Pataňđžalimu, jehož jóga se na *sánkhju* váže, připustit, že „oddanost *íšvarovi*“ (osobnímu bohu, jehož pojetí odpovídá v hlavních rysech židovsko-křesťanskému teismu) je stejně hodnotná jako jeho psychická jóga.

To, co bylo uvedeno, nás však vůbec nemusí znepokojovat. Jóga jako taková není náboženstvím, ale všechna je připouští a stejně tak připouští i absenci náboženství.

Jakmile se ráno probudíme, je důležité zakořenit se v kosmickém aspektu vlastní existence, protože náš individuální život tím získá zcela jiný rozměr.

## Vstávání

Uplynulo pět, možná deset minut od chvíle, kdy se v nás znovu rozžehlo bdělé vědomí. Nyní musíme vstát. Pro řadu našich spoluobčanů obtížný úkon, zvláště mají-li za sebou nedobrou noc, to znamená neklidný nebo příliš krátký spánek. Ještě horší je to v zimním období, kdy vládne tma a chladno. Přimět se opustit pohodlné lůžko, které nás mateřsky chrání a udržuje v teple, bývá často kruté.

Naše vstávání by mohlo být méně svízelné a snad i snazší, kdybychom používali již zmiňované „techniky probouzení“ a pro své vstávání se motivovali. Můžeme si třeba představit pěkné cvičení jógy, které nás uvede do formy na celý den. Ještě poslední protažení a nadchází chvíle, kdy už je třeba vstát.

Západní jógin sice nevěří na pověru „vstávání levou nohou“, ale přijímá lidové rčení v tom smyslu, že to, jak opouštíme lůžko, je důležité pro celý den.

Lidé trpící bolestmi beder a zejména ti, kdo jsou ohroženi ústřelem, by si měli připomenout, jak rozhodující význam mají první gesta a pohyby. Nikdy se nezvedejte prudce! Je třeba překulit se na bok a posadit se, neboť jeden špatný pohyb může představovat cvaknutí spouště, které vyvolá ustřel.

Už stojíme! To však není ještě vhodná chvíle pro cvičení ásan. Nejprve se svaly musí uvolnit a začít s pohybem. Je však již možné naznačit první pohyb pozdravu slunci ve stoji na podložce. Nohy jsou přitom spojené, dlaně také. Nyní vzpažte a pomalu, nenásilně se prohněte současně s protažením páteře. Pohyb opakujte dvakrát trikrát i v případě, že ústřely netrpíte.

Rituál, jak se dostat do formy:

- Třete suchou žínkou celé tělo kromě obličeje a příliš choulostivých míst.
- Osprchujte se co nejchladnější vodou. Zvyknete-li si na to, oblíbíte si studenou vodu přímo z kohoutku a možná, že začnete toužit po ještě studenější!

Sprcha spolu s třením žínkou tonizuje celý sympatický nervový systém, probouzí kůži a aktivuje termoregulační mechanismy, které vás chrání před přehřátím či podchlazením, nebo spíše před jejich neblahými následky. Zbavuje vás také elektrického náboje. Voda tryskající ze sprchy pod tlakem nabíjí vzduch zápornými ionty, které vás opět naplňují pranou.

– Provádějte nětí (vnitřní promývání nosu vlažnou slanou vodou: viz *Učím se jógu*, str. 43 a *Pránájáma, technika dechu*, str. 81). Nětí lze provádět bezprostředně po osprchování.

Někdo se ještě před nětí raději věnuje:

- péči o dásně a zuby, zvláště masáži dásní, a holení.

Protože čas pro tuto činnost je omezen, doprovázejte rituál hlubokým dýcháním, případně uddijánabandhou (vtahení břicha při prázdných plicích).

Patří k duchu jógy setrvávat během všech těchto úkonů pozorně u svého těla, či přesněji ve svém těle. Prožívejte kontakt se studenou vodou, příliv krve vyvolaný třením žínkou atd. Nepředjímejte své každodenní starosti, brzy bude dost času věnovat se jim!

## **Jógová sestava**

Nyní nastává nevhodnější chvíle na sestavu ásan, pránájámu, eventuálně meditaci. Bude obsahovat průpravu vycházející z pozdravu slunci, zaměřeného na kloubní pohyblivost, svaly, srdce, oběhový systém, dýchání a na propustnost těla pro pozdější průchod prány. K otevření nádí, jemných vodičů životní energie protkávajících celé tělo, není nic vhodnější. Potom přicházejí na řadu ásany.

Existuje množství výborných sestav. Sestava označovaná jako rišikéšská, podrobně popsaná v mé knize *Učím se jógu*, není ani jediná, ani nutně nejlepší. Ale tato klasická, základní sestava obsahuje v logickém a vzestupném pořadí všechny hlavní, klasické ásany. Je ucelená, přizpůsobená začátečníkům i pokročilejším, a má mnoho předností. Pokud vám však vyhovuje některá jiná, držte se jí. Podstatné a důležité je sestavu ásan mít, ať už ji přijmete hotovou, nebo si ji vytvoříte sami. Pro usnadnění výběru vám zde nabídneme kompletní schémata sestav přizpůsobených potřebám a možnostem západních adeptů. Časem si tělo zvykne, podmíní se a připraví na určitou poslušnost. Bude na ni stále lépe reagovat, protože každou ásanu bude předjímat a předem připravovat své reakce. Náš organismus lze podmínit, ať se nám tato myšlenka líbí nebo ne. Nesmí to však vést k rutině, která s sebou přináší monotónnost nahlodávající zájem. Každá ásana musí být prožívána, jako byste ji cvičili poprvé.

Neztrácejte ze zřetele, že dech je vodící nití, která prostupuje celou sestavou.

Každá ásana je perla, a přesto hrst perel není náhrdelník. Nití, která prostupuje, spojuje a uspořádává ásany, je dech, kontrolovaný a oživovaný vědomím. Sestava ásan je dialog s vlastním tělem. Objevujte ho každý den o něco lépe. Vést dialog neznamená „střídavě mluvit“, ale především „naslouchat“. Učme se naslouchat svému tělu, vždyť má pro nás tolik sdělení! Tím, že mu nasloucháme, navazujeme přímé spojení s jeho moudrostí. Věhlasný fyziolog může svému intelektu předkládat k řešení problému týkající se trávicích procesů, a přitom je všechny ani nepostihnout. Zatímco se jeho intelekt snaží pochopit, jeho žaludek a trávicí trubice tyto procesy uskutečňuje. Neuvěřitelně složité fyzikálně chemické úkony provádí i tělo idiota. Měli bychom se častěji a lépe napojovat na tuto vrozenou a všeprostopupující moudrost. Jde o jeden z aspektů cvičení ásan. Každá sestava má obsahovat alespoň dvě ásany s prodlouženou nehybností. Ásana, to je především znehybnění. My na Západě máme však tendenci zapomínat na tento podstatný rys, charakteristický pro jógu, a jsme náchylní trvání pozic redukovat. Ásana, to je ustálenost a pohodlí, jak již bylo uvedeno. Nehybnost musí být prodloužená: zde je jeden z podstatných rozdílů mezi jógou a všemi ostatními tělesnými disciplínami. Právě v nehybnosti spočívá z velké části originalita a účinnost jógy. Je lépe snížit počet pozic ve prospěch jejich trvání než naopak. Pouze v dynamické nehybnosti (tj. oživené dechem a vědomou kontrolou) rozvíjí ásana všechny své účinky. Pokaždé, když mysl unikne a přeskočí náhle k vašim starostem a problémům, vraťte ji trpělivě k tělu a do těla. Nechť vás to nepřekvapuje, je to normální.

Shledáváme, že to vše staví do stejné situace začátečníka i pokročilého (či spíše toho, kdo se za pokročilého považuje). Nemá to tedy nic společného ani s věkem, ani s pružností, ani s roky praxe, ani s tím, zda je někdo adeptem západním, nebo Indem. Po ásanách bude sestava pokračovat rozumným podílem jednoduché či pokročilejší pránájámy podle zkušeností adepta a také relaxací, která ani nemusí být dlouhá.



## Do práce

Západní jógin není žádný snílek, odloučený od města, v němž žije. Jsme součástí moderního světa a jedním z našich základních úkolů je nejen přežít v civilizovaném světě, ale také začlenit se a vnést do něj nové myšlenky (nebo velmi staré?). Moderní svět není tak beznadějně odmítavý k myšlenkám jógy, jak by si někdo mohl myslet. Množství náznaků ukazuje, jak rychle se způsob myšlení našich spoluobčanů vyvíjí.

Před několika málo lety doslova vybuchla na televizní obrazovce šokující reklama: „*Kolik energie se skrývá v cukru!*“ Přitom průmyslový cukr je dokonalý protiklad potravin. Je to prakticky čistá chemická látka neobsahující ani enzymy, ani minerální soli, ale naopak útočící na tělo, jemuž rezervy minerálních solí a enzymů odebírá (vida, „hltavé enzymy“ se také vytratily), přičemž hluboce narušuje metabolismus a trávení. Nyní tatáž televize doporučuje příjmem cukru snížit!

Máme tedy své místo ve společnosti a jedním z našich úkolů je nějak se pozitivně vyrovnat s technologií. Právě jsme se odvolávali na televizi, která může být výborná nebo úplně špatná. Nejčastěji není ani jedno, ani druhé.

Naše místo je také v práci. Každý máme určité oprávněné ambice. Jednou z nich je mít obydlí, které by dovolilo rozvíjet se tělesně i duševně. Kdo by chtěl tvrdit, že nějaké doupě je pro tělesný a duševní rozvoj člověka nějak zvlášť příhodné? Získání obydlí však vyžaduje z naší strany protihodnotu – a tou je práce.

Jen tak mimochodem: existují všeobecně známí podnikatelé, kteří se obávají, že jejich spolupracovníci začnou praktikovat jógu, a stanou-li se „jóginy“, ztratí svou průbojnost a dravou ctižádost, že se tím „demobilizují“. Možná! Jógin se nemůže upínat na peníze jako na jediný cíl své existence, ani na moc pro moc. Může je nanejvýš považovat za prostředky sloužící k integraci své osobnosti. Řídící pracovníci si však neuvědomují, že namísto netrpělivých, agresivních spolupracovníků, kteří si „pořídí“ infarkt ve třiceti čtyřiceti letech, získají spojence soustředěné, svědomité, uvolněné, výkonné, schopné analyzovat situaci s klidnou prozíravostí, podávající spíše stálý,

pravidelný pracovní výkon než rychlá vzplanutí. Pochopíme-li toto všechno, budeme se ještě ptát, čemu nebo komu dát přednost?

Musíme si tedy najít práci, která by nás uspokojovala, což je v našem moderním světě stále obtížnější. Pokud se to nepodaří, bude třeba spokojit se s prací, kterou máme, a zajímat se o ni. Třesky plesky? Možná. Ale je tu jiná možnost? Díky vědě a technologii disponuje dnes člověk obrovskými možnostmi, které ještě nedokázal ani kontrolovat, ani ovládat. Proč by se právě jóginové nemohli ujmout tohoto úkolu? Bude třeba originálních myšlenek, aby se práce stala opět ne-li přitažlivou, tedy alespoň uspokojivou.

### **I v práci lze nalézt soulad s jógou.**

Snažte se pracovat v co nejčistším vzduchu. Minimem je mít v létě i v zimě alespoň trvale pootevřené okno – pokud ovšem příliš neprotestují vaši kolegové.

Dbejte na svou pracovní ásanu. Mám přítele jógina, zaměstnáním poštovního úředníka, který obsluhuje klienty za přepážkou a sedí přitom v lotosu. I když není nutné ho napodobovat, dbejme přinejmenším na to, abychom netrávili dlouhé hodiny v sedu s nahrbenými zády a sevřeným hrudníkem, který sotva dýchá, a to ještě znečištěný, zakouřený vzduch. Měli byste sedět s trupem co nejlépe vyváženým, hrudníkem uvolněným a neopírat se zády. Často se tvrdí, že jedním z charakteristických rysů moderního života je být odsouzen k životu vsedě. Je to ještě horší! Lidé zhroucení na svých sedadlech ve skutečnosti spíše leží, než sedí.

Na sklonku dne a zejména na konci své kariéry pocítíte blahodárný rozdíl, pokud jste pracovali v co nejčistším vzduchu, ve fyziologicky správné poloze a bez nervových tenzí.

Samozřejmě není možné soustředit se na práci a současně myslet na to, abychom dýchali zhluboka a pomalu. Měli bychom však využít každé volné chvílky, každé třeba i několikasekundové přestávky k zařazení plného jógového dechu. Co nám brání uvolnit se a dýchat, když vytáčíme telefonní číslo a čekáme na spojení?

Třebaže jde o úkol naléhavý, nenechme se nakazit často vzrušeným ovzduším pracovního prostředí. Během dne si občas

uvědomme vnitřní objem své lebky, prociťme přítomnost mozku a přikážme mu, aby se uvolnil. Brzy zjistíme, jak rychle a dobře toho lze dosáhnout. Čím naléhavější je práce, tím více si musíme zachovat chladnou hlavu. Spolehlivým prostředkem, jak toho dosáhnout, je uvolnit mozek. Ve spěchu dělá člověk chyby brzdící to, co chtěl původně urychlit.

## **Odolávejte používání výtahu**

Moderní člověk využívá stále méně svých nohou. Kdo ještě vůbec chodí? Stěžujeme si, že k tomu máme stále méně příležitostí.

Nepoužívejme výtah, nepotřebujeme-li se dostat výš než do čtvrtého poschodí. Jízdou se ostatně ušetří jen málo času. Čekání na výtah, nastupování a potom jízda do třetího poschodí. Za tu dobu tam jsme pěšky, stoupáme-li svižným tempem. Pro aktivaci krevního oběhu, který závisí do značné míry na kontrakcích svalů nohou, nemůže být nic lepšího. Tyto kontrakce se podílejí na návratu žilní krve k srdci. Zpočátku to bude bezpochyby únavné, ale brzy se vytrénujeme a vystoupíme nahoru jen nepatrně zadýchaní. Sestup po schodech představuje ještě méně problémů. K večeru zjistíme, že jsme bez časové ztráty zvládli slušnou dávku tělesného cvičení.

## **Večer**

Večer je přímo hroblem promeškaných příležitostí.

Je příjemné usadit se do křesla a číst si časopis nebo se dívat na televizi. Samozřejmě není zakázáno dozvídat se, co se děje v našem nepokojném světě. Není třeba cítit se provinile, že jsme strávili večer sledováním televize. Měli bychom se však alespoň jednou denně (a podvečer je k tomu často nejvhodnější) projít nebo ještě lépe projet na kole. Proč si nejít zaplavat? Sport a jóga se vzájemně nevylučují. Zcela zásadní je druhé, večerní cvičení jógy. Bude se samozřejmě od ranního lišit. Jaká má být jeho skladba? Ta bude hodně záviset na tom, čím jsme se zaměstnávali během dne. Protože téměř všichni ustavičně sedíme, nemáme dostatek pohybu, budeme opět zařazovat pozdrav slunci, zvláště pokud jsme během dne nejezdili na kole nebo neplavali.

Cvičení ásan můžeme zkrátit ve prospěch pránájámy, relaxace a meditace. Je nezbytné vytvořit si každý den odstup od nepřírozeného světa, v němž žijeme, a obnovit kontakt s hlubší realitou, ponořit se až ke kořenům vlastního bytí, což je cílem a podstatou meditace.

Můžete si vybrat jedno z meditačních témat nebo celou meditaci, popsanou v knize *Zdokonaluji se v józe* (Argo, Praha 1999, str. 293 a další).

### **Ukládání se ke spánku**

Považujme ho za stejně důležité jako vstávání. Doporučuje se sprcha, odstraňující statickou elektřinu, a nemusí být nutně studená. Těsně před spaním žádnou četbu, která by příliš rozrušila mysl! Některým lidem zvyšují večerní cvičení jógy a zvláště stimulační ásany nervový a psychický tonus natolik, že se jim nedaří ihned usnout. V těchto případech je třeba pozorovat osobní reakce, protože v této oblasti neexistují žádná všeobecně platná pravidla. K odhalení „viníka“, čili na večerní dobu příliš tonizujícího cvičení, postupujeme eliminací a zkoušením.

### **Usínání**

Usnout, to je přímo umění – jógové! Ano, je uměním uvést svou psychiku a tělo do stavu klidu. Večer těsně před usnutím můžeme k vypojení mysli použít relaxačních technik obličeje a jazyka, doprovázených plným, hlubokým a pomalým jógovým dýcháním. Je to také správná chvíle pro vložení pozitivních mentálních obrazů do psychiky. Představte si, že toho, čeho si přejete dosáhnout, je již dosaženo. Nemáte-li žádné zvláštní cíle, představte si své tělo takové, jaké byste si je přáli mít. Zdravé, dynamické, silné. Představte si sami sebe, jak nazítří ráno s radostí a účinně uskutečňujete celý svůj jógový program. Je téměř jisté, že usnete ještě před jeho dokončením. Během spánku bude vaše podvědomí zpracovávat pozitivní představy, které jsou pro ně jakýmsi plánem práce. Nejenže vám to nezabrání spát hluboce a šťastně, ale čím lepší spánek bude, tím lépe se budou uskutečňovat pozitivní obrazy.

Noc přináší radu, a více než pouhou radu. Je studnicí možnosti, kterých prakticky nikdo z nás nedbá, protože nezaměřujeme své podvědomí ke konstruktivnímu cíli.

Tak vyhlíží cesta budoucnosti, sice neúplná, ale zato nabízí hodnotný jógový program přizpůsobený Západu. Bezpochyby existují i lepší. Je však na vás si program přizpůsobit a zdokonalit. Dobrou jógu!

## Vyvažujte pránu a apánu

Následující cvičení spojuje jógovou jednoduchost s účinností. Vyhovuje všem, začátečníkům stejně jako zkušeným adeptům. K pochopení jeho důležitosti je třeba představit si lidskou bytost v její tělesné i mentální formě jako transformátor energií, prány.

Jsme součástí vesmíru, i když máme tendenci se od něj izolovat. Je tu „já“, tj. „mé“ tělo a „můj“ duch, a potom to, co zbývá, což zahrnuje všechny živé bytosti i neživou hmotu – či za neživou považovanou. Tento egocentrický pohled je pochybený. Nemůžeme se oddělit od svého bezprostředního, ale ani vzdáleného prostředí, protože jsme s ním ustavičně spjati výměnami na všech úrovních. Nepřetržitý proud částic, molekul a atomů prostupuje naším tělem nejen v podobě pevné a tekuté stravy, ale i v podobě plynné a subtilní. Víme, že vzduch nám poskytuje kyslík, ale je také nasycen vodními parami a různými výpary (velmi důležitou úlohu hrají přírodní pachy), které jsme nahradili pachem mazutu a unikajícího plynu. Kromě toho obsahuje vzduch také přímo vstřebatelnou pránickou energii, jejíž jednu formu představují negativní ionty.

Žít, to tedy znamená měnit a vyměňovat. Naše trvání je zajišťováno pouze ustavičnou nestálostí. Čím aktivnější budou v našem životě výměny se světem, který nás obklopuje, tím živější budeme v tom nejdynamičtějším smyslu. Izolovanost je neslučitelná se životem. Naše tělo – a nejen tělo – je vírem energie v univerzálním oceánu prány.

Jóginové postřehli tento ustavičný proud výměn mezi individuem a jeho prostředím. Dokonce rozlišili různé specializace těchto

energií, které nazvali „vāju“, tj. subtilní energie. Záměrně nepoužívám obvyklého překladu „vāju – vzduch“, protože neodpovídá duchu jógy, i když je bližší doslovnému významu v sanskrtu. Zatímco západní člověk si při vyslovení slova „vzduch“ představí skutečný vzduch, který dýcháme, tj. jeho chemické složky, jako je kyslík, kysličník uhličitý, vzácné plyny atd., jóginové myslí zejména na energie přenášené vzduchem. Různé vāju jsou tedy specializované životní energie, spíše funkce než orgány. Funkce, která nám umožňuje vstřebávat okolní pránickou energii, se nazývá „pránavāju“. Když jsou energie uvedeny do oběhu, je třeba je přizpůsobit osobnosti, personalizovat, asimilovat. To je úkol pro „samánavāju“. Asimilované energie musí v organismu obíhat, což zajišťuje „vjánavāju“. „Udánavāju“ umožňuje člověku vzpřímit se a vyjádřit. Konečným stadiem je vylučování, návrat do okolního prostředí a všechny funkce, které to zajišťují, jsou projevem „apánavāju“.

Dvě hlavní vāju jsou „pránavāju“, která řídí vstup energií a hmotných částic podle okamžitých životních potřeb, a „apánavāju“, energie vylučování, pověřená odstraňováním zbytků a odpadních látek po vstřebání energií. V průběhu celé své existence žijeme – nebo bychom měli žít – v přísné rovnováze příjmů a výdajů. Nefunguje-li dostatečně apána, organismus je zatěžován, znečišťován, ztrácí svou vitalitu, stárne. Dokonale zdravý organismus zajišťuje tuto rovnováhu automaticky. Jedním ze základních cílů hathajógy je harmonická stimulace všech vāju. Působí-li se na pránavāju, je nutné aktivovat apánavāju. Dalším důležitým úkolem hathajógy je zajistit vědomou kontrolu zmíněných vāju. Vědomá kontrola se děje regulací jediné funkce, která působí střídavě na pránavāju a apánavāju, a tou je samozřejmě dýchání. Nádech je ve skutečnosti nástrojem pránavāju, protože zajišťuje zásobování energií, zatímco výdech funguje jako apána, protože se v jeho průběhu vylučují nepotřebné plyny (CO<sub>2</sub> atd.) do vnějšího prostoru. Vyvážit nádech a výdech znamená tedy působit na vyváženost mezi pranou a apá-nou. K tomu účelu existuje v józe celá škála osvědčených technik. Cvičení, které nyní budeme společně provádět, patří sice k nejjednodušším, ale zároveň i nejučinnějším.

Další cvičení najdete také v mé knize *Pránájáma, technika dechu*, str. 229-235.

## **Technika**

### *Výchozí poloha*

V lehu na zádech uvolněte páteř tak, aby se celá dotýkala podložky, ale netiskněte ji k zemi silou. Abyste udrželi bedra u podložky po celou dobu cvičení, může a má být břišní stěna lehce stažena, nesmí však přitom ztvrdnout. Pečlivě protáhněte a prodlužte šíji, nohy jsou spojené, ale bez napětí, vnitřní kotníky se dotýkají.

Při vcítění je důležité vnímat tělesné pocity stejně intenzivně v obou polovinách těla, aniž necháte převládnout např. pravou (u praváků). Je třeba dosáhnout pocitu, že pravá i levá polovina těla doléhá na podložku stejnou vahou a obě jsou stejně objemné. Paže podél těla, dlaněmi otočené k zemi, se opírají o podložku po celé délce od ramen až po špičky prstů.

## **Cvičení**

Charakteristickým rysem tohoto cvičení je dokonalá synchronizace pohybu a dechu, přičemž obě poloviny těla pracují střídavě.

Nejdříve uvedeme do akce pravou polovinu. K ní zaměříme veškerou pozornost. Zpevníme svaly pravé nohy a přitáhneme špičku i s prsty směrem k holeni. Potom za *pomalého* nádechu přednožujeme stále zpevněnou pravou nohu. Zvedáme ji co nejbližší k trupu, aniž nadzvedáváme nebo pokrčujeme nohu levou. Většinou ji snadno přednožíme do svislé polohy. Už to je výborné. V této fázi je břišní stěna v silné kontrakci, zvláště na straně zvednuté nohy. Pohyb musí probíhat v souladu s trváním nádechu. Do vertikály se má noha dostat na konci *nádechu*. Je důležité udržovat svalstvo druhé poloviny těla dobře uvolněné. Také se soustředěně vcit'ujeme do pravé poloviny hrudníku a představme si, že dýcháme pouze touto stranou. Vzduch samozřejmě vstupuje do obou polovin plic, ale musíme maximálně rozšířit pravou. Jako bychom se chtěli

nadechnout pouze touto stranou. V ostatním vám napoví fotografie a jejich popis.

## **Výdech**

Po dokončení nádechu setrvejte dvě tři sekundy nehybní s naplněnými plícemi. Než začnete vydechovat, napněte špičku jako baletka. Pocítíte, že se stahují jiné svaly, stále však nohy pravé. Potom *pomalou vydechnete* a pokládejte nohu zpět na zem vedle levé. Pata se nemá dotknout země, dokud nejsou plíce prázdné.

## **Opakování**

Opakujte toutéž nohou, ale vždy před dalším nádechem posečkejte dvě tři sekundy. Teprve potom začněte přitahovat špičku k holeni atd. Popsané cvičení proved'te pětkrát pravou nohou a pětkrát úplně stejně levou.

## **Důležité pokyny**

Než dodáme cvičení maximum jeho jógového významu a účinnosti, dbejme na to, aby *nádech, a výdech trvaly přesně stejnou dobu a byly co nejpomalejší*. Musíme dosáhnout synchronizace a vyváženosti časové i prostorové (tj. pravolevé) tím, že nádech a výdech budou trvat stejné dlouho. Polovina těla, která nepracuje, musí zůstat dokonale pasivní.

## **Kterou stranou začít**

Jak jsme již popsali, pracuje se střídavě. Pokud jsme praváci, lépe začínat pravou nohou.

Opakujeme-li cvičení pětkrát (můžeme i vícekrát, protože neexistuje žádný limit a záleží jen na nás), je lépe začínat pravou stranou, protože stah břišní stěny stlačuje břicho a stimuluje tlusté střevo v přirozeném směru peristaltiky. To není příkaz, ale proč nerespektovat pokyn, který snadno dodržíme?

## **Kontraindikace**

Pro toto cvičení nejsou žádné zvláštní kontraindikace. Cvičení má ještě tu přednost, že ho lze provádět, aniž bychom se museli



převlékat do cvičebního úboru, což umožňuje zařadit ho kdykoliv v průběhu dne.

## **Blahodárné účinky**

Rozlišujeme účinky „zdravotní“, které jsou blahodárné z hlediska fyziologického, a účinky „jógové“, které vycházejí z jógové koncepce zákonitosti života.

## **Svaly**

Toto cvičení, je-li prováděno s maximálním vcítěním, umožňuje dobrou kontrolu svalstva a aktivuje vždy jednu polovinu těla. Svalstvo břišní stěny, tak oslabené u civilizovaného člověka dvacátého století, se postupně zpevňuje. Stejně i svalstvo nohou. Práce chodidla posiluje jeho svaly včetně našich ubohých prstů, zanedbávaných v sevření bot (často i špatně navržených). Někdy, zvláště zpočátku, se účinnost této práce projeví křečemi. Pokud se hlásí křeč, nedovolte, aby se rozvinula. Začněte ihned pohybovat chodidlem a protahujte je intenzivně v opačném směru, než křeč působí. To ji odstraní okamžitě. Když křeč odezní, jemně masírujte svaly, které byly strnulé, a příště postupujte s větší lehkostí. Pravidelné provádění cvičení pozvolna sníží tendenci ke křečím.

## **Kostru**

Na první pohled se vůbec nezdá, že by toto cvičení nějak zvlášť působilo na kostru, přitom však je-li prováděno řádně, tj. s přitisknutím bederní páteře na zem, pomáhá srovnat pánev do správného úhlu. U mnoha lidí, zvláště u žen, je totiž pánev příliš nakloněná vpřed. Kyčelní kloub si cvičením uchovává pohyblivost, která se běžně začíná zhoršovat již od věku čtyřiceti let. Protože se jedná o jeden z nejdůležitějších kloubů v těle, předchází se udržováním jeho pohyblivosti mnoha trápením. Vymizí-li pohyblivost zcela – ale stačí i pouhé její snížení – zhorší se celková pohyblivost těla a v krajních případech dojde k předčasné neschopnosti pohybovat se. Předností cvičení je, že kloub pracuje bez zatížení, tedy v nejvýhodnějších podmínkách.

## **Krevní oběh**

Pomalé a hluboké dýchání vyvolává automaticky mohutné sání v žilním oběhu. Práce nohou (jejich zvedání a kontrakce) sání ještě více zesiluje. Kromě celkového zlepšení krevního oběhu a celkové revitalizace, která z něj vyplývá, ovlivňuje toto cvičení příznivě případné varixy dolních končetin nebo jim alespoň předchází. Svalové kontrakce nohou při chůzi a běhu stlačují hluboko uložené žíly a představují jednu ze základních hybných sil žilního návratu. Civilizovaný člověk, který stále méně chodí, se zbavuje podstatné fyziologické stimulace svého srdečně cévního systému. V našem cvičení urychlují stahy svalstva nohy spolu s účinky hlubokého dýchání krevní oběh, aniž zatěžují srdce. Dalším důležitým prvkem je sama poloha, v níž se cvičení provádí. V lehu je skutečně fungování krevního oběhu mnohem snazší než ve stoji. Člověk, čtvernožec, který se postavil, s krevním oběhem uzpůsobeným původně pro horizontální polohu, jak je tomu u všech čtyřnohých savců, se víceméně adaptoval na polohu vertikální. Je však mnohem snazší nechat proudit tekutiny, v našem případě krev, v oběhu horizontálním, kde váha nehraje prakticky žádnou roli. Oběh je ve všech částech těla stejný, zatímco v systému vertikálním musí zápasit s tíží. Kromě toho, že leh je již sám o sobě příznivý, má ještě jednu přednost. Každý zná Pascalův zákon, podle kterého tlak kapaliny působí do všech směrů a je úměrný výši sloupce kapaliny. Tento hydrostatický zákon působí i v lidském těle, kde výška sloupce kapaliny (určovaná nohou, která se zvedá) přenáší tlak do celého těla a usnadňuje návrat žilní krve k srdci. Srdečnímu svaly se tím usnadní práce a navíc je sám správně zásobován okysličenou krví. Vynikající prevence všech srdečních onemocnění! Po prodělaném infarktu je možné zařazovat toto cvičení hned po zahájení rekonvalescence.

## **Břišní orgány**

Ke správné funkci potřebují břišní orgány stimulaci, již jim obstarává rytmická kontrakce břišní stěny, zejména při chůzi a také při všech ostatních přirozených aktivitách. U toho, kdo převážně sedí, tato stimulace po velkou část dne chybí, a z toho plyne snížení životního tonusu těchto důležitých orgánů. Přednožování spojené s

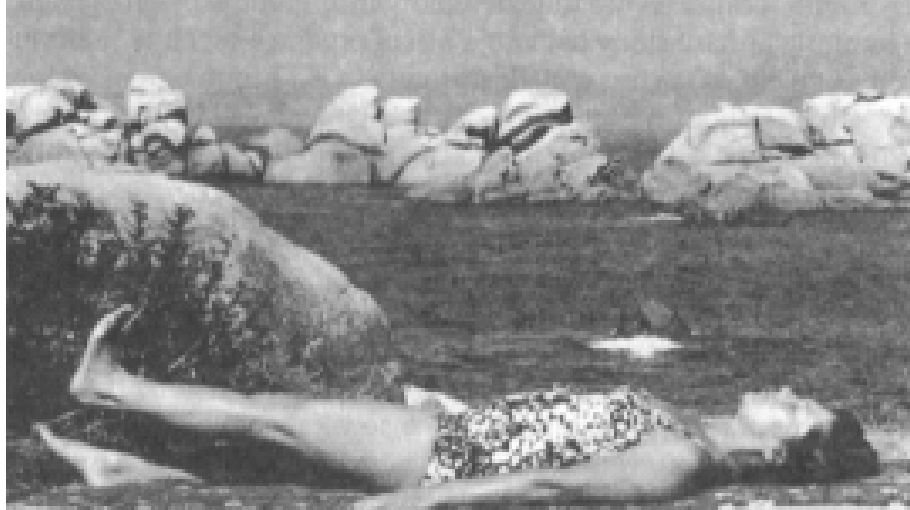
kontrakcí břišní stěny ovlivňuje břišní orgány a všechny je stimuluje. Cvičení masíruje vnitřnosti jemně a do hloubky, což velmi pomáhá v boji proti zácpě. Protože je břišní stěna v kontrakci, probíhá dýchání s její kontrolou, a to se všemi výhodami, které z toho plynou.

## **Jógové účinky**

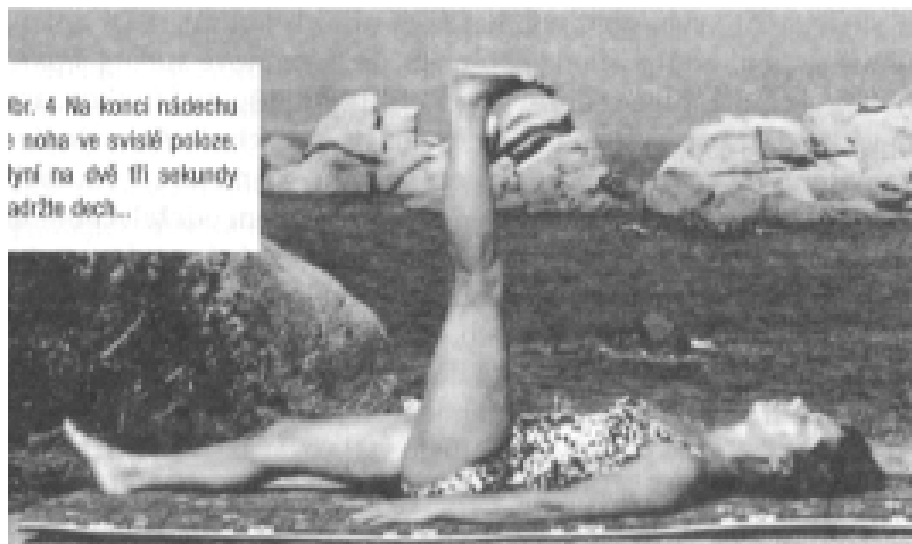
Vyváženost a symetrie jsou dva důležité prvky jógy. Rovnováhy tělesné a pránické dosahujeme pečlivým vyrovnáním doby nádechu a výdechu při plném vědomí toho, co se v každém okamžiku děje v našem vnitřním světě. Pozornost nemá být obrácena na vnější provádění, ale na vnitřní prožitek, což je ostatně obecné pravidlo platné pro pozice.

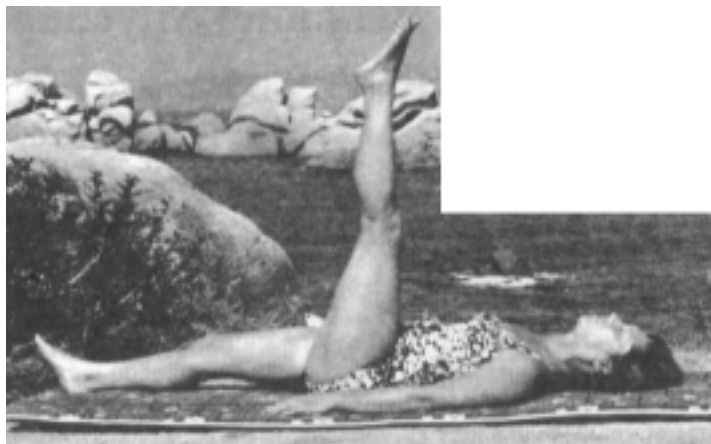
Věnujme pozornost dalšímu aspektu cvičení. Jak jsme se zmínili již v úvodu, životní energie se specializuje do velkých funkčních celků rozmístěných v celém těle, aniž by se lokalizovala nebo omezovala na určité orgány či skupiny orgánů. Avšak jsou oblasti, které řídí převážně ta či ona váju. Takže apánaváju, na niž je toto cvičení zaměřeno, ovládá a řídí oblast od pupku až k prstům na nohou. Prsty nohou a zvláště palce hrají důležitou úlohu v dobrém fungování apány – energie řídící vylučování moči, stolice, spermatu, menstruační krve, potu a řídící také porod. Pokud jde o apánu, určité to není pouhá shoda okolností, že ji jóginové spojují s palci nohou. Připomeňme si dnu – typickou chorobu špatné funkce „apánaváju“, která se projevuje především na palcích. Naše cvičení je zaměřeno na celou oblast řízenou apánou, zejména na chodidla a prsty nohou. Je třeba cvičit svědomitě, abychom udrželi chodidla a prsty maximálně pohyblivé. Cvičení tím získává maximum své jógové účinnosti. Také vcítění musíme zaměřit ještě aktivněji na to, co se děje v chodidlech a prstech.

Víme již, že pečlivé vyrovnání doby nádechu a výdechu směřuje k vyvážení prány a apány. Připojme ještě, že při tomto cvičení, při němž dbáme na to, aby jedna polovina těla byla aktivní, a druhá zůstala co nejpasivnější, stimulujeme pránu a apánu střídavě v jedné a druhé polovině těla. To je také důvod, proč se cvičení neprovádí oběma nohama současně.



Obr. 3 Dobře přitlačte záda k podložce, aby páteř doléhala na zem pokud možno celou délkou, včetně krčního úseku, a tvořila jednu přímkou. Svaly levé nohy jsou ve stahu, chodidlo vztyčené, špička přitážená k holeni. Druhá polovina těla zůstává nehybná a uvolněná.





Obr. 5 ...potom napněte levou špičku a pomalý výdech synchronizujte s pohybem nohy klesající zpět k zemi.



Obr. 6 Špička zůstává napjatá, dokud se pata nedotkne podložky. Následuje dvou až třísekundová přestávka, než začnete cvičení s dalším nádechem opakovat. Maximum je pět cyklů na každé straně.

# Dynamické dýchání

Toto cvičení je svým způsobem shodné s tím, které bylo popsáno v předcházející kapitole, až na to, že základní polohou je podpora na předloktích, a břicho je tedy otočené k zemi. Protože obě cvičení sledují stejný cíl, můžeme je v jógové sestavě zařadit po sobě, přičemž druhé zdůrazní účinky prvního.

## **Kontraindikace**

Nejsou prakticky žádné.

## **Opakování**

Pětkrát jednou nohou a potom stejným způsobem pětkrát druhou.

## **Dýchání udždžájí**

Doporučuje se zúžit hlasivkovou šterbinu, aby se přibrzdil proud vdechovaného vzduchu (dýchání udždžájí). To vyvolává lehký šelest, protože vzduch se tře o hlasivky, neměl by je však rozvibrovat. Z tohoto způsobu dýchání vyplyne zvýšení podtlaku během nádechu a přetlaku během výdechu, což výrazně zvýší účinnost cvičení.

## **Trvání**

Stanovený počet dechových cyklů (pět na každé straně) je čistě orientační. Samozřejmě bude příjemnější řídit se vlastním uvážením.

## **Blahodárné účinky**

Dynamické dýchání také vyvažuje pránu a apánu, viz předchozí cvičení. Nyní se věnujme podrobně specifickým účinkům cvičení.

## **Svalstvo**

Veškeré svalstvo podél páteře včetně šíjového je posilováno, což vždy prospívá, protože bez silného zádového svalstva nelze zajistit správné držení páteře, této životní osy těla.

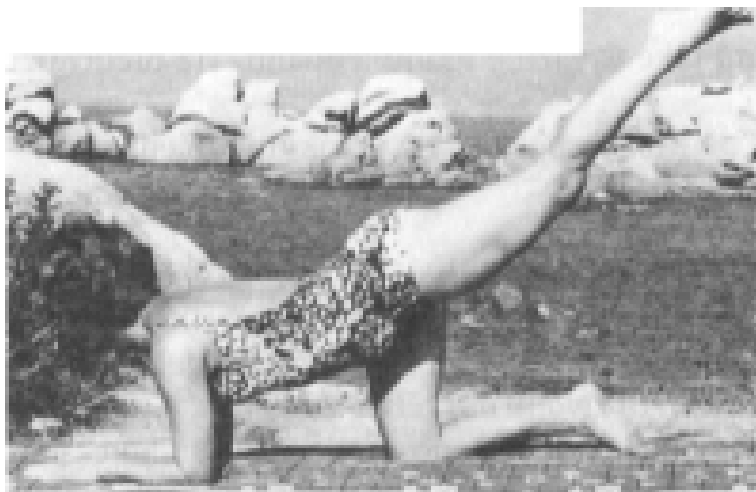
Břišní stěna se při pohybu kolena k nosu energicky stahuje. Tím se posiluje, což přispívá ke správné poloze břišních orgánů i správné statické páteře.

## Dýchací systém

Poloha a protažení hrudníku během *nádechu* působí příznivě na jeho rozšíření a umožňuje optimální rozvinutí plic. Během a ke konci *výdechu* přispívá sbalení těla a kontrakce břišní steny spolu se stlačením poloviny břicha k úplnému vyprázdnění plic. Tím se mechanicky zajistí velmi účinná ventilace plic.

## Páteř

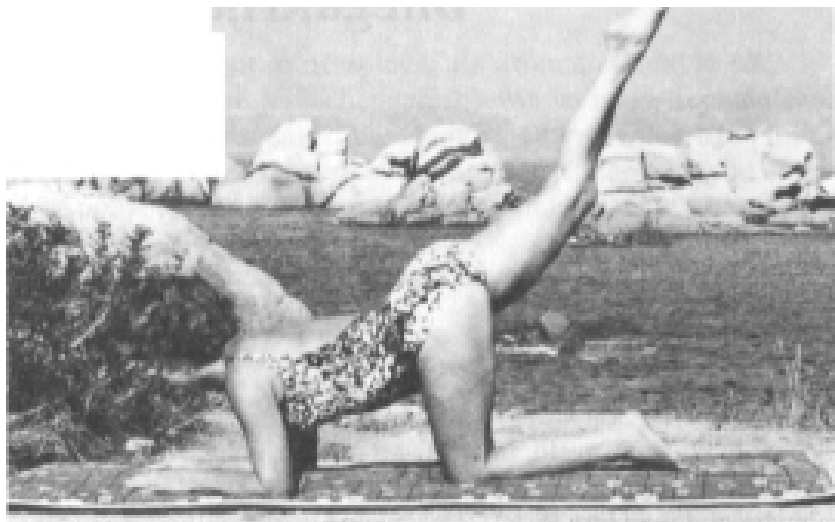
Kromě toho, že cvičení posiluje svalstvo páteře (účinky již byly uvedeny), jemně páteř uvolňuje, a to po celé délce, od lebky až po kost křížovou. Cvičení uvolňuje postupně všechny obratle a tonizuje všechny nervové kořeny vystupující z meziobratlových otvorů. Tato stimulace tonizuje všechny vnitřní orgány. Pro jeho uklidňující vliv je vhodné zařadit cvičení do sestavy, ale také jako poslední cvičení večer, před ulehnutím. Jemná masáž páteře a břišních orgánů zajišťuje hlubší a klidnější spánek. Ráno, když vstáváme, pomůže příjemně začít den a zaktivizovat organismus. Kromě toho důkladně provzdušní plíce.



Obr. 7 Výchozí polohou je podpor klečmo na předloktích. S nádechem zanožte levou a současně zakloňte hlavu. Záda jsou v napětí, bedra co nejvíce prohnutá. Zvednutá noha je zpevněná, špička napjatá.



Obr. 8 Na konci výdechu se koleno dotýká nosu. Noha je skrčená, holeň rovnoběžné se zemí, špička se nedotýká podložky. Před každým dalším nádechem setrvejte asi dvě sekundy s vyprázdněnými plícemi.



Obr. 9 Opakujte pětkrát jednou nohou a potom pětkrát druhou.





Obr. 10 Obvyklé chyby: špička skrčené nohy se dotýká podložky a lokty se zvedají od podložky. Zpočátku je možné tyto nedostatky tolerovat.

## Bhégakrijá – racek

### Etymologie

*Bhéga*: pták. *Krijá*: gesto, úkon.

V překladu tedy gesto ptáka. Aby byl název kratší, a protože se pohyby podobají letu racka, označujeme pozici jednoduše racek.

Racek vlastně ani ásanou není. Je to průprava k pozicím, jakési „zahájení cesty“. Najde své uplatnění v kterékoliv jógové sestavě bezprostředně před pozdravem slunci nebo jógovým dýcháním.

### Cíl cvičení

Hlavním úkolem je *dokonalé* vyprázdnění plic.

Houbovitá plicní tkáň se jen zřídka kdy vyprázdní zcela. I po důkladném výdechu (a ověříme si to prakticky) zůstává v plicích ještě značný objem reziduálního, rozumějte: „znečištěného“ vzduchu. Do míst, kde tento vydýchaný vzduch stagnuje, nemůže proniknout vzduch čerstvý, nositel prány a vitality. Proto jógová dechová cvičení začínají vždycky hlubokým a pomalým výdechem. Pokaždé, než přikročíme k vlastnímu cvičení jógy, je třeba nejdříve zbavit plíce

znečištěného vzduchu. Jen málo cvičení by v tomto ohledu předčilo svou účinností racka. Přes veškerou naši snahu však reziduální vzduch zůstává v plicích stále – dokud je člověk naživu.

### Technika

Je třeba vydechnout co nejúplněji, ale v tomto cvičení se plíce vyprazdňují postupně, výdechem přerušovaným namísto plynulého. Počet etap výdechu záleží na adeptovi. Obvykle jich bývá mezi deseti a dvaceti. K vypuzení maxima znečištěného vzduchu se využívá pohybu, při němž se opakovaně sbaluje tělo, čímž se stlačují plíce. Pochopíme-li cíl cvičení, snadno si osvojíme jeho techniku.

### Kontraindikace

Žádné zvláštní nejsou.

### Test účinnosti

Pro otestování účinnosti racka ve srovnání s normálním hlubokým, ba dokonce velmi hlubokým výdechem postupujte takto: místo abyste začali cvičení normálně s naplněnými plícemi, vyprázdňte je. Až usoudíte, že jste je vyprázdнили úplně, zacvičte si bez nového nádechu racka. Budete překvapeni, kolik znečištěného vzduchu je možné ještě z plic vypudit.

### Zdravotní účinky

Kvalita nádechu je podmíněna výdechem. Čím důkladněji se plíce vyprázdní, tím více čerstvého vzduchu do nich následně pronikne a tím větší bude styčná alveolární plocha nabízející se pro výměny. To je hlavní opodstatnění tohoto cvičení. Podružnější, ale přesto důležitý je pohyb v bedrech. Pohyby trupu jsou řízeny pouze a výhradně bederním svalstvem, takže se tato oblast uvolňuje a zároveň se posiluje její svalstvo. Kromě toho přitom dochází také ke stimulaci páteřních a sympatických nervových kořenů.



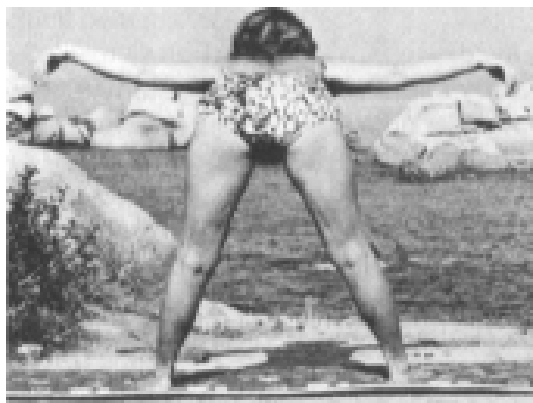
Obr. 11 Ve stoji rozkročném upažte, napřimte záda a zhluboka se nadechněte.



Obr. 12 S rovným předklonem mírně vydechnete a na okamžik dýchání zastavte. Potom bez nadechnutí nadzvedněte o několik centimetrů trup...



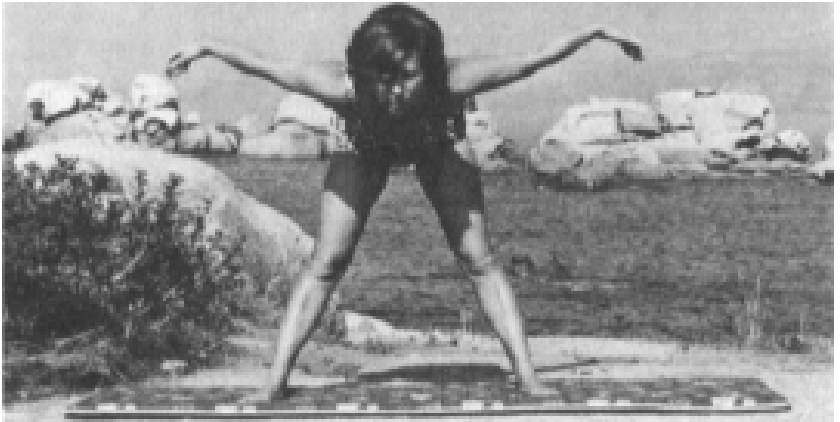
Obr. 13 ...zvětšete předklon a přitom částečně vydechnete. Paže nesledují pohyb trupu, jsou uvolněné a měkce hmitají kolem horizontály – jako křídla. Napjaté by blokovaly horní část hrudníku.



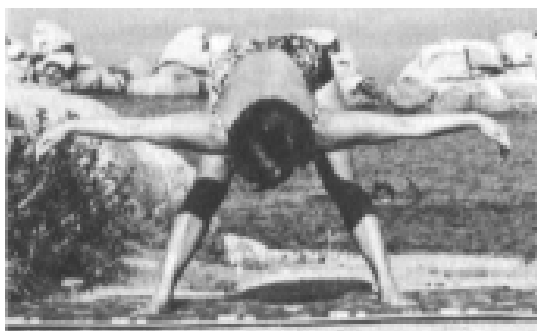
Obr. 14 Pokračujte s vydechováním na etapy a zastavením dechu při zvedání trupu. Vydechujte pouze při prohlubování předklonu. Cvičení končí, když je všechen vzduch z plic vypuzen, což trvá asi jednu minutu.



Obr. 15 Zepředu je vidět, že hlava je zakloněná. Tím je zajištěno, že záda zůstanou rovná a pohyb bude vycházet z beder. Pažemi pohybujte lehce jako křídly.



Obr. 16 Vydechujte při předklánění. Páteř má zůstat poněkud nad horizontálou.



Obr. 17 Po posledním prohloubení předklonu (desátém, dvacátém?), když je všechn znečištěný vzduch vypuzen z plic, se napřimte na jeden nádech pomalým a plynulým pohybem. Po několika normálních dechových cyklech zopakujte cvičení ještě dvakrát až čtyřikrát. S prázdnými plícemi vždy několikrát „mávněte křídly“ s dobře uvolněnými pažemi a zápěstími a potom se s plynulým nádechem napřimte. Pouze vydechování je přerušované.

## Dandásana – tyč

### Etymologie

*Danda* v sanskrtu znamená tyč.

Dobrá pohyblivost páteře je základním předpokladem celkového zdraví. Ztuhlá páteř postupně degeneruje, vzniká artróza a objeví se bolesti. Mícha, uložená v páteřním kanálu, tuto pohyblivost potřebuje; je podmínkou jejího dobrého prokrvování. Člověk je tak mladý a tak zdravý, jak pružná je jeho páteř. Bohužel na Západě je dobrá pohyblivost páteře spíše výjimkou – alespoň u lidí. Podívejte se na dokonalou pružnost páteře kočičí. Nezáviděli jste jí někdy? Tato pohyblivost se musí týkat *každého* obratle. Dosáhne se jí teprve tehdy, když je možné narovnat páteř jako tyč. Když vymizí všechna její zakřivení a páteř se dotýká podložky celou svou délkou.

Nechcete se o to pokusit?

Zkuste se v lehu na zemi protáhnout s nohama nataženýma, zády přiléhajícími k podložce od kosti křížové až po krční obratle, s pažemi ve vzpažení dotýkajícími se země od ramen přes lokty až po

konečky prstů. Potom si někým nechte zkontrolovat dotyk těla s podložkou. Jen vzácně se někomu podaří dosáhnout úplného kontaktu. Často přetrvává bederní prohnutí, na zem doléhají kulatá záda, lokty vzpurně odstávají od podložky. Dandásana je jednou z nejučinnějších pozic pro dosažení tolik žádané pružnosti páteře.

### **Jak dýchat při cvičení**

Abychom popis nekomplikovali, vyhradili jsme jeden odstavec dýchání během cvičení.

Celkem vzato by ke správnému cvičení stačilo v celém jeho průběhu plynule dýchat. Inteligentním využitím dechu však můžeme kvalitu cvičení zlepšit a usnadnit jeho provádění,

K tomu musíme rozvíjet páteř výhradně při výdechu, nikoliv ovšem během jediného výdechu. Bylo by to obtížné – ledaže bychom to provedli rychle, což se nedoporučuje. Budeme tedy postupovat po etapách. Při nádechu vždycky znehybníme a při následujícím výdechu začneme znovu s odvíjením. Zjistíme, že postup po etapách, kdy se využívá synchronizace dechu s rozvíjením pozice, usnadňuje zaujímání ásany a zlepšuje vcítění.

### **Blahodárné účinky**

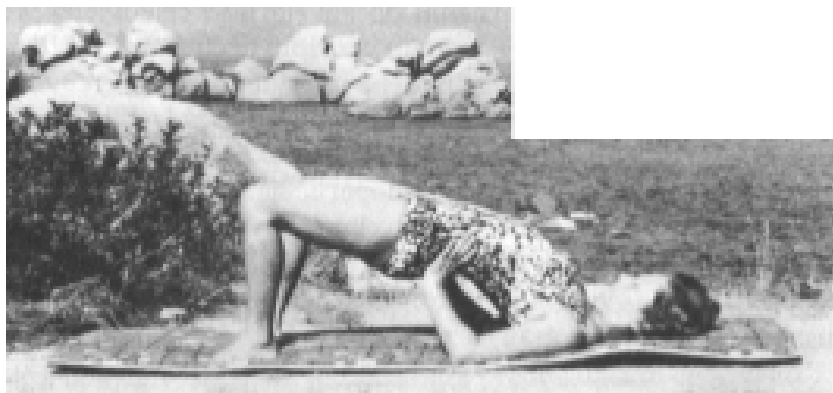
Dandásana je všestranným cvičením páteře. Příznivě ovlivňuje jakékoliv nepatologické deformace páteře, které se mohou vyskytnout. Mimo jiné i bederní lordózu, protože působí na kompenzační zakřivení v oblasti hrudní, a tedy i na zvýšené zakřivení bederní. Kontraindikací nejsou ani skoliózy, poněvadž cvičení udržuje pružnou páteř.

Kromě uvedeného korektivního účinku představuje ásana jemnou, ale účinnou stimulaci všech nervových kořenů vystupujících z meziobratlových otvorů.

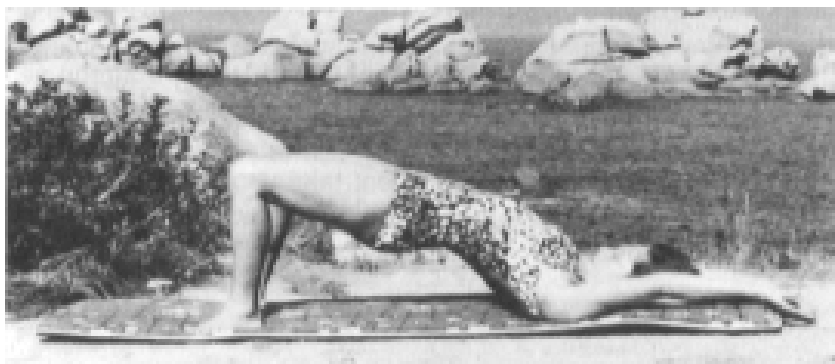
Dochází tak k hluboké páteřní automasáži. Cvičení probíhá bez jakéhokoliv vnějšího tlaku, a proto nevyvolává žádné nepříjemnosti.

Ásana zajišťuje nezbytnou každodenní stimulaci centrálního nervového systému i sympatických ganglií táhnoucích se podél páteře od hrudního až po bederní úsek.

Pravidelné provádění tohoto cvičení také usnadňuje provádění klasických ásán a umožňuje zdokonalovat jak předklonové, tak i záklonové ásany.

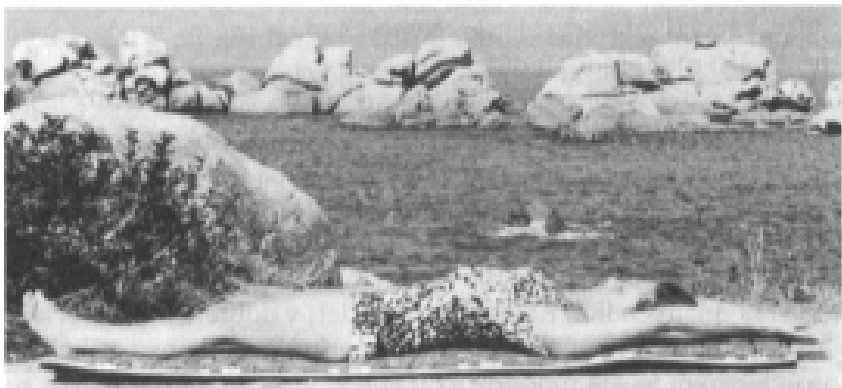


Obr. 18 Výchozí polohou je Sétubandhásana. Ruce podpírají bedra, palce směřují k páteři, ramena a šije doléhají na zem. Bez úsilí můžeme dýchat pouze břichem. Setrvejte tak po dobu pěti šesti dechových cyklů.

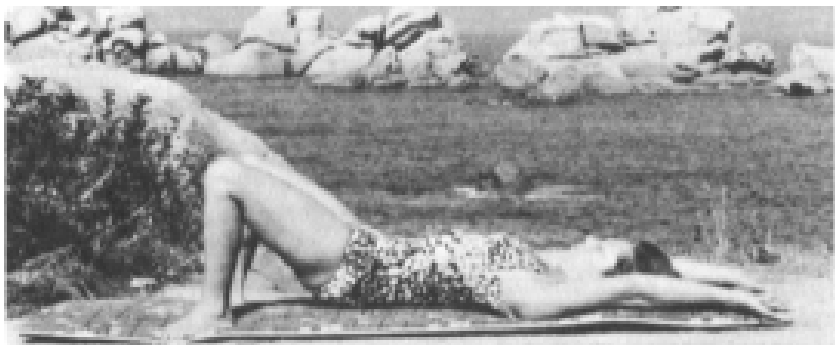


Obr. 20 Stěžejním místem jsou bedra. Často se hýždě dotknou země dřív než bedra. Pak je třeba na okamžik zastavit pohyb, stahem břišních svalů podsadit pánev, rozvinout bederní obratle a jeden po druhém je přitisknout k zemi dříve než kost křížovou. Zpočátku se to obvykle nedaří, ale s trochou trpělivosti to lze dokázat.





Obr. 19 Uvolněte ruce, vzpažte a přitisknete páteř postupně, obratel po obratli, k zemi. Dýchejte na etapy: viz text.



Obr. 21 Po natažení nohou jsme konečné v dandásaně. Obvykle přetrvává určité napětí, zejména břišních svalů. Tohoto cvičení se využívá současně k nácviku hraničního dýchání (v poloze, kterou vidíte na obr. 18) a k dýchání s kontrolovanou břišní stěnou. Setrvejte tak po dobu šesti dechových cyklů a potom se v této poloze uvolněte.

# Méruandásana – tyč v napětí

## Etymologie

*Méru:* jméno posvátné indické hory považované za osu a střed světa.

*Banda:* tyč.

Již z etymologie názvu této ásany je patrná důležitost, jakou jóginové přisuzují páteři. Páteř (tyč) znamená pro tělo totéž, co hora Méru pro svět. Podpírá ho a představuje jeho osu.

Snad ani není třeba připomínat, že páteř je hlavní kosterní strukturou, která podpírá naše tělo. Bez ní bychom nemohli vzpřímeně stát, ba dokonce ani přežít. Je v ní uzavřena mícha, centrální spínač nervového řízení organismu. Nepřekvapuje proto, že jóginové jí přikládají mimořádnou důležitost.

Není-li páteř v dobrém stavu, není dobrého zdraví a není ani skutečné meditace. Jedině výborný stav páteře může zajistit dlouhotrvající nehybnost, která dovolí zapomenout na tělo.

Díky ásánám se páteř systematicky předklání, zaklání a uvádí do torzí. Ostatně ásany vděčí za svou účinnost do značné míry důkladné práci s páteří. Na Západě je stav páteře katastrofální často již u velmi mladých lidí. Kolik procent páteří v dobrém stavu bychom asi napočítali? Bohužel jen málo. Hyperlordózy, kyfózy a skoliózy jsou běžným jevem mnohdy již u dětí.

## Bederní hyperlordóza

Mezi nejběžnější vady, s nimiž se na Západě setkáváme, patří nadměrná bederní lordóza. Požádejte deset osob, aby si lehly na záda a přitiskly páteř celou délkou k zemi. U sedmi osmi z nich (zvláště žen) budou bedra tvořit oblouk, pod který by se dala vsunout ruka, někdy dokonce celá pěst. Tento stav je příčinou mnoha bolestí v bedrech, nemluvě ani o nesnázích, které z toho vyplývají pro pánevní orgány.

Tato vada bývá dokonce tak častá, že mnoho žen v obavě z jejího zhoršení váhá cvičit kobru a další záklonové pozice. Zkušenosti ukazují, že tato obava není opodstatněná. I s bederní hyperlordózou můžete provádět všechny záklonové pozice, protože tlak vyvíjený v konečné, statické fázi je rozložen na celou délku páteře a neomezuje

se pouze na oblast beder. Při takovém působení na kompenzační zakřivení hrudní a krční páteře se neriskuje zhoršení vady, ale právě naopak. Kromě toho, když se v dynamické fázi kobry zvedá trup co nejvýše bez pomoci paží, posilují se mocně namáhané zádové svaly. Žádná, ať jakkoli velká námaha, pokud jsou s ní zádové svaly svolné, nemůže narušit a zvětšit přirozené zakřivení páteře. Není zde tedy ani žádné riziko zhoršení již existující hyperlordózy.

Každý chápe, že posilování zádových svalů zlepšuje statiku páteře a uvádí ji do normálního stavu. Mnozí však podceňují význam břišní stěny pro statiku páteře. Bez dobře vyvinuté břišní stěny není žádná naděje na obnovení žádoucího stavu páteře ani na její udržení v dobrém stavu. Abychom mohli doufat, že se nám podaří vady páteře odstranit, musíme posilovat břišní svaly (přímé, šikmé atd.). Tato ásana působí velmi účinně proti nadměrné bederní lordóze jednak mechanicky, jednak intenzivní prací břišní stěny.

### **Opakování**

Doporučuje se cvičení po kratším odpočinku zopakovat ještě alespoň jednou.

Při provádění tohoto cvičení můžeme udělat jen málo chyb. Dokážeme-li spodní část páteře dobře přitisknout k zemi, je všechno v pořádku. Doporučuje se nestahovat hýždě ani lýtka, aby se neomezovala kontrakce břišní stěny. Lokty musí podpírat a nadzvedávat hlavu. To je důležité!

### **Blahodárné účinky**

Příznivé účinky ásany, alespoň ty, které se týkají narovnání páteře, byly již částečně uvedeny. Posílení břišní stěny je však důležité nejen pro páteř, ale i pro zdraví všech břišních orgánů. Dýcháte-li stanoveným způsobem, s břišní stěnou v kontrakci, probíhá dýchání automaticky s kontrolou břicha a se všemi příznivými účinky, které z toho vyplývají zejména pro srdce a krevní oběh. Toto cvičení je vynikající srdeční tonikum, stimuluje všechny břišní orgány a zabraňuje vzniku zácpy.



Obr. 22 Zde vidíte přesnou polohu rukou, předloktí a loktů. Dlaně jsou mezi lopatkami, palce směřují k ramenům, malíkové hrany se dotýkají. Ruce jsou staženy co nejnižše mezi lopatky, lokty blízko sebe podpírají hlavu. Tím se pěkně napřímí páteř.



Obr. 23 První fáze: uvolněte se v lehu na zádech, uvědomte si páteř s jejími zakřiveními a ruce umístěte podle předchozího popisu. Nohy zůstávají uvolněné.



Obr. 24 Zaujímání ásany: přitisknete bradu ke sternu (džálandharabandha), lokty pomáhají předklonit hlavu. V tomto stadiu není břišní stěna téměř vůbec v napětí. Vše se odehrává v horní části zad a v šíji. Záda, zejména bedra, postupně doléhají na podložku.



Obr. 25 Konečná pozice: stáhnete břišní svaly, vytáhnete hlavu i ramena co nejvýš, až se rozechvěje břišní svalstvo. Pokračujte v normálním dýchání, případně dýchejte způsobem udždžájí (s lehce sevřenou hlasivkovou štěrbinou), vydržte co nejdéle a potom se vraťte do lehu. Stehna a lýtka jsou uvolněná, břišní stěna v maximální kontrakci. V průběhu celé ásany dýchejte co nejhlouběji a setrvejte tak asi po dobu patnácti dechových cyklů.

# Zdokonalujme sarvangásanu

Sarvangásana je příliš klasická pozice, než aby bylo nutné zabývat se běžně známou technikou jejího provádění. Pokud si chcete osvěžit paměť, v knize *Učím se jógu* na str. 99 si o této technice můžete přečíst celou kapitolu.

## Význam obrácených pozic

Bude dobré si připomenout hlavní přednosti obrácených pozic, které tak příznivě ovlivňují žilní návrat. Jím je podmíněna dobrá funkce srdce, které může uvádět do oběhu pouze krev navracející se k němu žilním oběhem. Jde zejména o krevní oběh v dolních končetinách a v břišních orgánech. Mimoto obrácené pozice přivádějí větší množství tepenné, čerstvé, dobře okysličené krve do hlavy a tím k hlavním smyslovým orgánům (oči, uši atd.), ale také – a to především – k mozku.

Vědomi si všech těchto předností prohlásili jóginové stoj na hlavě za „krále pozic“. Přesto se na Západě v určitých případech stoj na hlavě nedoporučuje. Např. jsou-li krční obratle křehké, postižené artrózou nebo nejsou-li podpírány správně vyvinutým svalstvem. Sarvangásana nemá tyto nevýhody stoje na hlavě, protože v této pozici nejsou krční obratle stlačovány, ale naopak šíje je protahována a mnohé bolesti se zmírňují.

Sarvangásana je pozicí, v níž může setrvat poměrně dlouho bez pocitu nepohodlí i průměrný adept jógy. Prodlouženou nehybnost vyžadují i varianty pozice, mají-li přinést co nejvíce příznivých účinků, a tedy i ta, kterou budeme nyní studovat a která vyžaduje určité napětí ve svalech. Uvidíme jak a proč, ale ještě předtím se budeme věnovat zdokonalení klasické techniky.

## Technika

### *Výchozí poloha*

Tato poloha je dobře známá: leh na zádech, paže podél těla, aniž by se ho dotýkaly, dlaně otočené k zemi. Se zaujímáním pozice nespěchejte! Stahem břišních svalů důkladně přitiskněte bedra k zemi, a je-li to nutné, pokrčte mírně nohy. Bradu zatáhněte.

Soustřed'te se na centrum síly, které se nachází asi pět centimetrů pod pupkem a sedm uvnitř břicha.

### *Tři trojúhelníky:*

Aby provedení pozice bylo co nejdokonalejší, je třeba ji stavět postupně na třech trojúhelnících. Z čeho se skládají?

Jejich neměnným vrcholem je týl a *směrem k němu* („špičce“ trojúhelníku) musíme přenášet váhu těla.

Strany prvního trojúhelníku tvoří paže a jeho základnu představuje pomyslná spojnice rukou. S představou tohoto velkého trojúhelníku a jeho využitím jako podstavce se můžeme zvedat od země pomalu, snáze a s větší lehkostí.

Když zvedneme chodidla co nejvýše a hrudní kost se opře o bradu, přecházíme prostým pokrčením paží a položením dlaní na záda k druhému trojúhelníku. Častou chybou je umístění dlaní nestejně vysoko.

Tento druhý, podstatně menší trojúhelník tedy tvoří:

- týl jako společný neměnný vrchol,
- lokty a nadloktí,
- pomyslná spojnice loktů jako základna.

Třetí, nejmenší trojúhelník vznikne, když připažíme a ruce položíme na stehna. Tak vyhlíží konečná poloha.

Základnou tohoto posledního trojúhelníku jsou ramena, vrcholem zůstává týl. Právě v této poloze je protažení šíje, a tedy i intenzita pozice maximální.

Připomeňme ještě, že není vhodné zaujímat konečnou polohu příliš brzy. Nepocítujeme-li během připažování zřetelně výraznější protažení šíje, tělo netvoří přímku a není kolmo k zemi od ramen až po špičky nohou, je pozice nesprávná. V konečné poloze musíme přenést veškerou váhu těla na týl a být přitom schopni stále bez potíží dýchat. Není-li to možné, zůstaňme raději u druhého trojúhelníku.

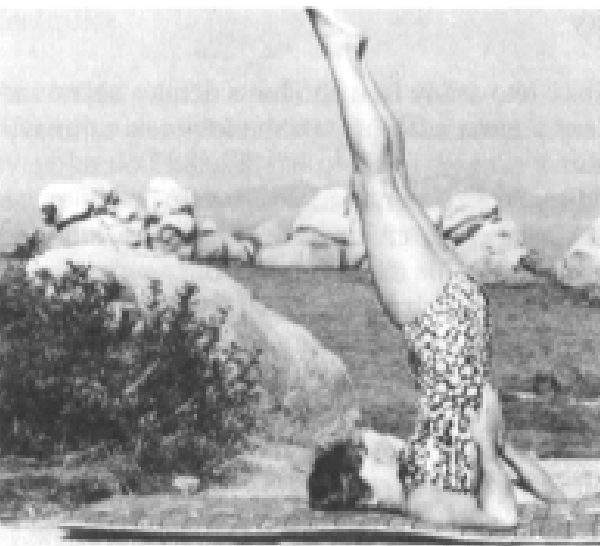
## **Blahodárné účinky**

Hlavní příznivé účinky této ásany jsou shodné s účinky běžné sarvangásany, provádění v tenzi však přináší navíc prvek zajímavý z hlediska oběhového.

Mohutná svalová kontrakce zejména zádových svalů posiluje svalstvo páteře, často tak oslabené u civilizovaného člověka, který se buď vůbec, nebo jen málo věnuje tělesnému cvičení.

Současná kontrakce téměř všech svalů připojí k účinkům vyvolaným obrácenou polohou těla ještě výrazné účinky oběhové. Víme, že jednou z hnacích sil žilního oběhu jsou svalové kontrakce, které stlačováním hlubokých žil vytlačují krev k srdci. Tato „celková jednosměrka“ je zajištěna zpětnými záklopkami – chlopněmi. Žilní krev proudí k srdci, jež ji vhání do plic. Tam se pročišťuje, než znovu zamíří do velkého oběhu. Výsledkem je celková Ionizace organismu.

Tato varianta nezabere mnoho času a zaslouží si, aby se stala součástí každodenního provádění sarvangásany.

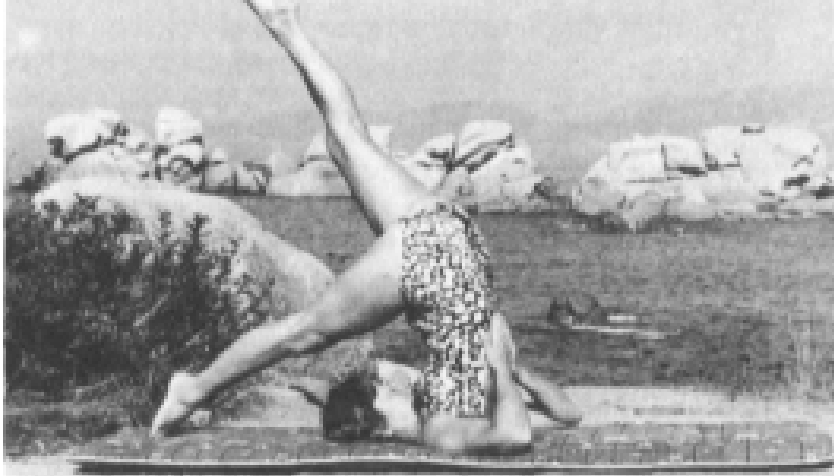


Obr. 26 Výchozí polohou je sarvangásana na trojúhelníku, jehož strany představuje nadloktí a vrchol tvoří týl. Dlaně jsou položeny celou svou plochou na zádech. Pro zintenzivnění ásany:

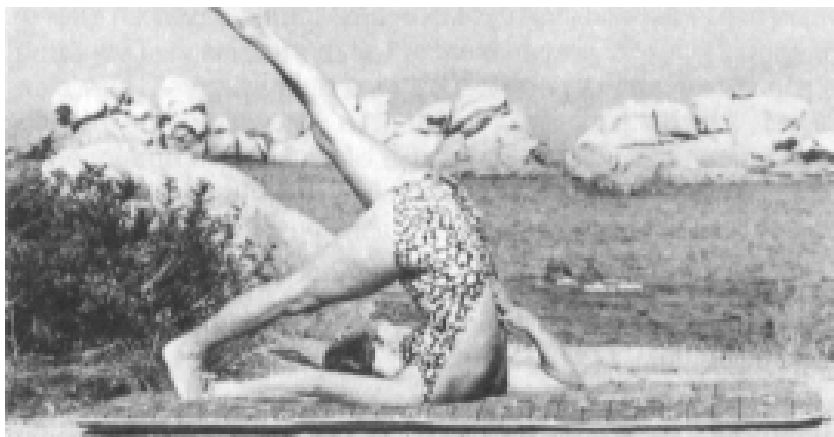
1. přibližujte postupně ruce k lopatkám,
- 2., sblížujte vzájemné lokty.

Nohy jsou uvolněné, hýždě, pánevní dno a svěrače konečnicku v kontrakci (múlabandha).

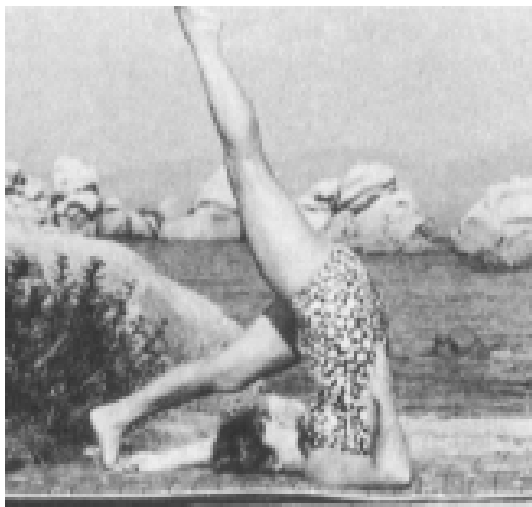




Obr. 27 Spouštění pravé nohy za hlavu k zemi protahuje šíji a váha se ještě víc přenáší na týl.



Obr. 28 Vzpažte stejnostrannou paži (zde pravá) a uchopte pevně palec pravé nohy, jejíž svaly však stále ještě nejsou aktivní.



Obr. 29 Napněte špičku zvednuté nohy a zpevněte všechny svaly. Čím svislejší bude poloha těla, tím lépe.

Současné odtlačte spuštěnou nohu co nejdále za hlavu. Napětí celého těla se dostane pod vědomou kontrolu. Průměrná výdrž v této poloze činí deset dechových cyklů. Je lépe cvičení zopakovat než se pokoušet o nepřetržité setrvání v pozici po dobu dvaceti třiceti dechových cyklů.

## **Halásana – pluh v napětí**

Tato ásana představuje snadno dostupnou variantu halásany, klasického pluhu.

### **Technika**

Až do zaujmutí konečné polohy je technika stejná jako u známého pluhu klasického, viz *Učím se jógu*, str. 119.

### **Kontraindikace**

Toto cvičení může provádět každý, komu kontraindikace nebrání zaujímat pluh a kleště, viz *Učím, se jógu*, str. 123.

## **Blahodárné účinky**

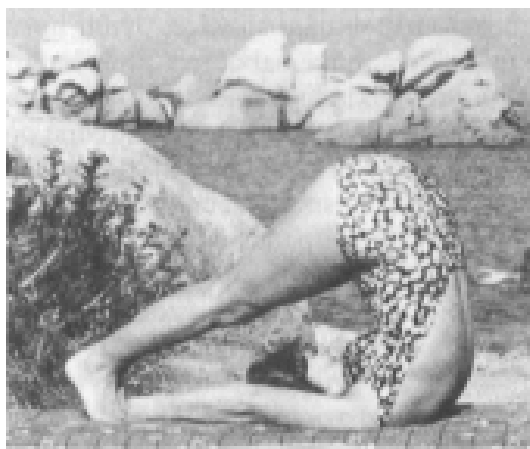
Nikoho nepřekvapí, že účinky této pozice jsou stejné jako účinky jak pluhu, tak i klešti, K tomu se přidružuje ještě polarizace tělesných energií. Adepti jógy vědí, že naším tělem procházejí subtilní energie zvané pránické proudy, které obíhají podél vodičů nazývaných „nádí“.

Podrobnosti najdete v knize *Pránájáma, technika dechu*, str. 91.

Jednou z podstatných rolí ásan je učinit tělo prostupným pro tyto pránické proudy a vyrovnat jejich proudění v obou polovinách těla. Pluh v napětí toto poslání velmi dobře splňuje. Abychom si to uvědomili, stačí podrobit tuto ásanu následujícímu testu: je normální, že v každém okamžiku je jedna nosní dírka zcela nebo přinejmenším částečně neprůchodná. Podle jógových pozorování přechází za normální situace tato neprůchodnost každé dvě hodiny z jedné strany na druhou. Způsobuje to nabobtnání sliznice. Uvnitř nosu se totiž nachází erektilní tkáň, která může nabobtnat překrvením. Tento jev je zcela normální. Předpokládejme, že tentokrát se to stalo vám. Zaujměte pluh v napětí a zjistíte, že bezprostředně po jeho dokončení jsou obě nosní dírky průchodné a dýchá se vám lehce, pokud ovšem nebylo ucpání nosu způsobeno zaplněním nosních dírek zaschlým hlenem. V tom případě bude třeba nejdříve hlen odstranit provedením *néti* – proplachem slanou vodou. Během provádění ásan i pránájámy je však žádoucí, aby vzduch vstupoval stejně volně oběma nosními dírkami. Pluh v napětí to zajistí v několika sekundách, čímž prokáže svou účinnost pro vyvážení oběhu energií v obou polovinách těla. Pozice kromě toho polarizuje subtilní energie a tento polarizační efekt se šíří na celý organismus. Takto aktivované subtilní energie dynamizují tělo až do nejzazších koutů.



Obr. 30 Výchozí poloha je stejná jako u pluhu. Při zaujímání ásany zastavte pohyb, když jsou nohy v úhlu  $45^\circ$ , a proveďte tři až šest hlubokých nádechů a výdechů (i více, pokud se vám to podaří). Uvolněte paže, stehna i lýtka. Soustřeďte se na „centrum síly“ (pět cm pod pupkem v podbříšku), který řídí průběh a zaujímání pozice. Dobře přitisknete bedra k podložce. Bez prohnutí a žádné chytračení!



Obr. 31 Po tradičním trojím následném opakování znehybněte, vzpažte a uchopte rukama palce nohou. Potom silou odtláče chodidla vzad, za hlavu. Tím, že ruce drží pevně palce, vzniká velmi silné napětí. Průměrná doba setrvání v poloze představuje dvacet dechových cyklů, což zabere asi dvě minuty.



Obr. 32 Po fázi napětí následuje protažení zad. Ruce s propletenými prsty obejmou paty. Přitahujte prsty nohou, které se lehce dotýkají podložky, co nejbližší k hlavě. Napněte nohy, setrvejte tak po dobu deseti dechových cyklů a vraťte se do výchozí polohy stejným způsobem jako u klasického pluhu.

## **Ardhašalabhásana s oporou**

Šalabhásana neboli kobylka je klasická jógová pozice a měla by být zařazena do každého cvičení ásan bezprostředně po kobře, kterou doplňuje. Klasická kobylka však vyžaduje poměrně velké svalové úsilí, a proto ji lze udržovat nanejvýš několik sekund. Výdrž v pozici kobylky i kobry by však měla trvat stejně dlouho. To umožňuje a dokonce usnadňuje právě ardhašalabhásana.

### **Pozor!**

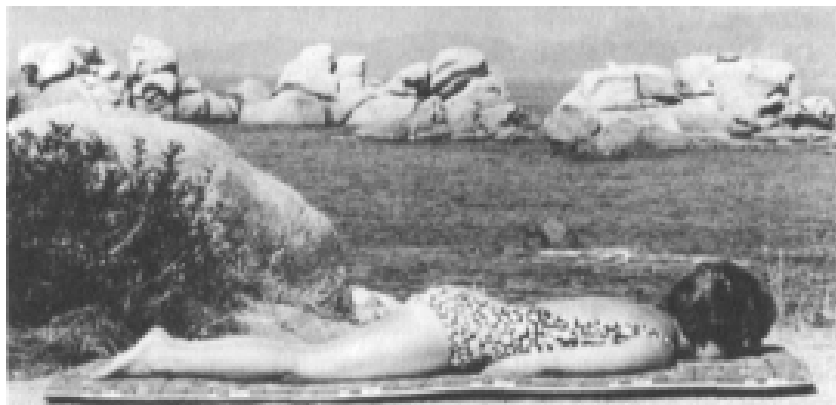
- Nestahujte bederní svalstvo, cvičení by ztratilo část svých příznivých účinků.
- Nepokrčujte nohy a nestanujte svaly lýtkové a stehenní.
- Nenadzvedávejte ramena ani netlačte nos do podložky, té se má dotýkat pouze brada.

## Kontraindikace

Pro toto cvičení nejsou žádné zvláštní kontraindikace. Kobytku s oporou mohou provádět i ti, pro které by úplná kobyłka byla nežádoucí. Tato pozice může být zařazována před kobyłku klasickou, která se provádí s oboustranným zanožením.

## Blahodárné účinky

Jsou stejné jako u klasické poloviční kobyłky, viz *Učím se jógu*, str. 165.



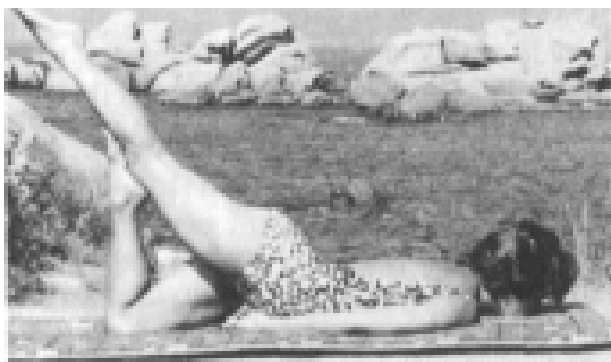
Obr. 33 Výchozí poloha je téměř stejná jako u kobyłky klasické. Všimnete si brady vysunuté daleko dopředu, ramen přitisknutých k zemi, pěstí pod předními kyčelními trny, nohou spojených, ale uvolněných. Dýchání je normální, celá zadní strana těla od chodidel až po šíji uvolněná.



Obr. 34 První fáze: Aniž byste změnil polohu, zejména pánve, pokrčte levou (nebo pravou) nohu tak, aby holeň byla kolmo k zemi.



Obr. 35 Chyby: Pánev je příliš nakloněná, podepřená noha pokrčená.



Obr. 36 Konečná pozice: Pravá kolenní česka je položena do klenby levého chodidla. Pravý kyčelní trn přitlačujte co nejvíce k zemi, aby se pánev nepřetáčela příliš. Neuvolňujte zádové a zejména bederní svalstvo. Stáhněte svaly dolní části zad, jako by pravá noha ani nebyla podepřená. Uvolněte lýtka a stehna. Setrvejte na patnáct dechových cyklů, vyrovnejte a zpomalte přitom dech. Celé zopakujte na druhou stranu.

# Vírásana (guptásana) – hrdina nebo mužná pozice

Stává se, že někdy má tatáž ásana dvě různá jména. V tomto případě ponecháme obě, protože teprve spojením jejich významu nám budou zřejmé její skryté účinky.

## Etymologie

*Víra* znamená muž ve smyslu mužný, a protože každý muž je považován za válečníka, a tedy hrdinu (souhlasíte, pánové, že?), označuje slovo *víra* v sanskrtu podobně jako v latině současně muže, válečníka i hrdinu.

Druhé jméno pozice, *gupta*, znamená „skrytý“, „utajený“.

Co vlastně skrývá tato ásana, to se dozvíme z popisu její techniky, a současně objevíme, proč je tato pozice mužná.

## Zdravotní účinky

Tato pozice vyvolává účinky hlavně v těchto dvou oblastech:

- kyčelní kloub a výstup ischiadického nervu (nerv sedací);
- mužské pohlavní žlázy.

## Působení na ischiadický nerv

Mnozí, kdo trpěli obtížným kořenovým syndromem, se díky této ásaně svých potíží úplně zbavili. Upozorněme předem ty, jichž se postižení týká, že zpočátku může ásana vyvolat mírnou bolest. Přesto, pokud se bolest nezvětšuje, vytrvejme. Pokud se zvětšuje, je třeba cvičení dočasně přerušit, přinejmenším do té doby, než bolest odezní. Tím, že se uvolní kyčelní kloub, zmírní se i bolest.

Tento mimořádný účinek ásany se týká adeptů obou pohlaví, zatímco další již výhradně mužů.

## Působení na mužské pohlavní žlázy

V konečné pozici je levé koleno umístěno nad pravým (nebo obráceně) a ruce s propletenými prsty ho přitahují k hrudníku. Jde o tah, který působí na kyčelní kloub. Proč ale *gupta*, „co je skryto“?



Zaujmete-li, pánové, pozici tak, jak je popsána, zpozorujete prohlubeň, prázdný prostor mezi patou skrčené nohy a pánevním dnem. Skrýš, velká právě tak na uložení... mužského orgánu, a najednou zde máme vysvětlení druhého názvu pozice. Samozřejmě, mužský orgán je třeba umístit do této prohlubně *předtím*, než se skrčí druhá noha, která zaklíní a stlačí kořen mužského údu (nikoliv varlata!). To předpokládá, že se cvičí bez slipů.

Toto stlačení bezpochyby značně sníží krevní oběh v mužském orgánu, ale ne zase natolik, aby to způsobilo nějakou nepříjemnost, i kdyby výdrž v pozici trvala mnohem déle, než bylo stanoveno. Není se čeho obávat, protože jakmile je pozice ukončena, nastane jako reakce mocný příliv krve, který zaplaví celou oblast. Svědčí o tom pocit tepla vnímaný zejména v šourku. Pozice tedy vyvolává rozdílné účinky během výdrže a „potom“, což ospravedlňuje její dvě pojmenování: *guptaásana* – pozice skrytá, tajná a *vírásana* – pozice mužná. *Ásana* má však své opodstatnění nejen z hlediska mužnosti, neméně důležitá je i z hlediska endokrinního, protože stimuluje tvorbu omlazujících mužských hormonů.

## Svědectví

Pro doplnění a ilustraci blahodárných účinků této pozice v případech kořenového syndromu uvedeme skutečnou událost. Bude zajímat všechny, kdo trpí bolestmi v kříži, které se vyskytují stále častěji, neboť k vyvolání ústřelu neboli akutního kořenového syndromu stačí jen málo. *Vírásana* může v mnoha případech pomoci a ulevit. Zde je svědectví:

„Kromě různých sportů, kterým jsem se mnoho let věnoval závodně (atletika, kopaná, tenis, košíková), jsem také cvičil jógu, zejména kleště, ale i řadu dalších předklonových *ásan*, a to bez sebemenší bolesti v bedrech.

Protože jsem díky józe získal větší pružnost, než jaké se dá dosáhnout sportem, vůbec mě samozřejmě nenapadlo, že bych někdy mohl být postižen bolestivým ústřelem. A přece se to stalo! Jednoho dne, když jsem odcházel z domova s velmi těžkým filmovým materiálem v každé ruce, do mě vrazil chlapec běžící po chodníku.

Dostal jsem ránu do spodní části zad, ztratil rovnováhu a upadl, aniž jsem pustil z rukou své těžké břemeno.

O tři týdny později mě schválil akutní kořenový syndrom a na několik dní mě odsoudil k nehybnosti na lůžku. Návštěvy lékaře, injekce, léky a chiropraxe mi ulevily... dočasně. O několik měsíců později jsem opět pocítil první bolesti a v naději, že se vyhnu akutnímu postižení, uchýlil jsem se k osvědčeným prostředkům a využil tři způsoby léčení současně: chiropraxi, akupunkturu a fyzioterapii s radiacemi, masážemi a trakcemi na speciálním zařízení. Nepomohlo to. Bolesti se den za dnem zhoršovaly, až jsem téměř nemohl chodit. Pokaždé, když jsem si sedal, jsem prožíval trýznivou bolest v celé levé noze, od prstů až po bedra. Jedinou mírnou úlevou bylo položit se na stůl se spuštěnými nohama.

Tato silná bolest přetrvávala dva měsíce navzdory veškerému uvedenému léčení. Mírné zlepšení sice nastalo, ale vůbec jsem nemohl cvičit ásany, zejména ne předklony (ani ve stoji, ani v sedu), což mne, dlouholetého adepta jógy, trápilo. Také nepřipadalo v úvahu nosit zavazadla nebo těžké kufry. Zkrátka výhřez meziobratlové ploténky v celé své nádheře! Navrhovali mi chirurgický zákrok, protože podle odborníků se prý budou bolesti pravidelně vracet.

Abych se vyhnul této krajnosti, zkoušel jsem najít ásanu, která by uvolnila ischiadický nerv nebo bederní ploténku. Torze, jako např. ardhamatsjéन्द्रásana, mi sice ulevovaly, ale nestačilo to.

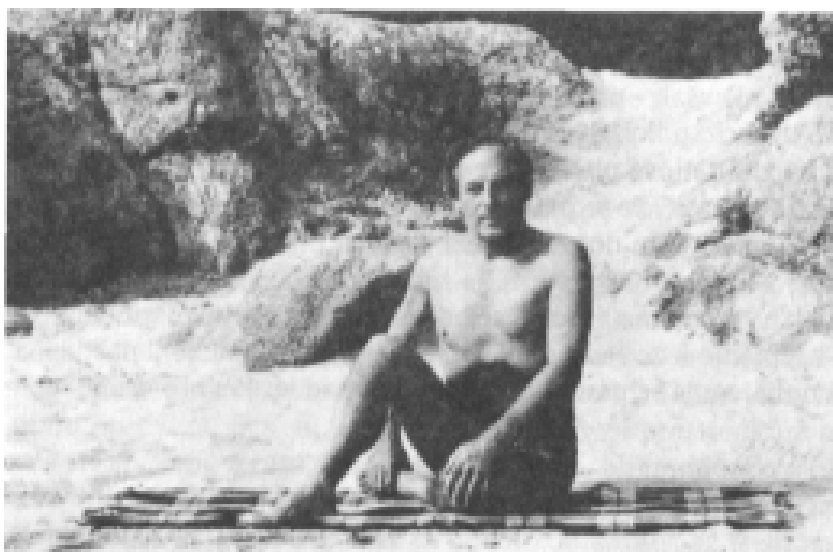
Pak se stal zázrak. Objevil jsem pozici, která mi dokonale ulevila. Byla to Vírásana. Cvičil jsem ji denně na začátku a na konci své sestavy ásan a po třech dnech jsem již při běžných činnostech nepocíťoval vůbec žádné bolesti.

Mohl jsem tedy opět začít s předklonovými ásanami. Od té doby již uplynulo pět let a problém se už nevrátil, kromě menších bolesti, které jsem si dvakrát vyvolal sám příliš usilovným prováděním pozdravu slunci brzy ráno za chladného a vlhkého počasí. Pokaždé však Vírásana do dvou dnů bolesti zastavila.

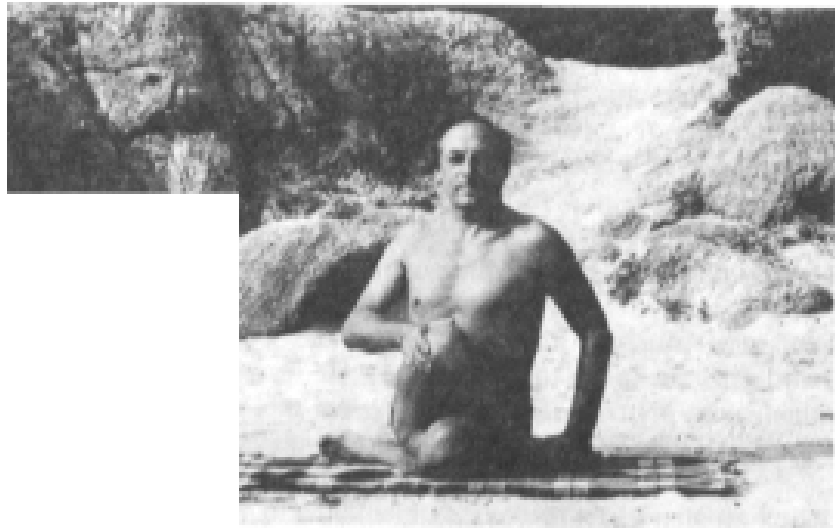
Pokračoval jsem v pravidelném zařazování této ásanu na konec každého cvičení jógy a domnívám se, že mi pomohla vrátit dobrou pohyblivost páteře. Mohu to posoudit, když hraji tenis.“

Důležitá je však – přinejmenším pro odstranění ischiadických bolestí – výchozí poloha. K maximálnímu uvolnění ischiadického nervu a meziobratlové ploténky je nejdříve nutné si kleknout, potom zkřížit nohy tak, že je pravé koleno před levým, chodidla oddálena. Potom pomalu dosedat mezi paty za pomoci dlaní opřených o zem.

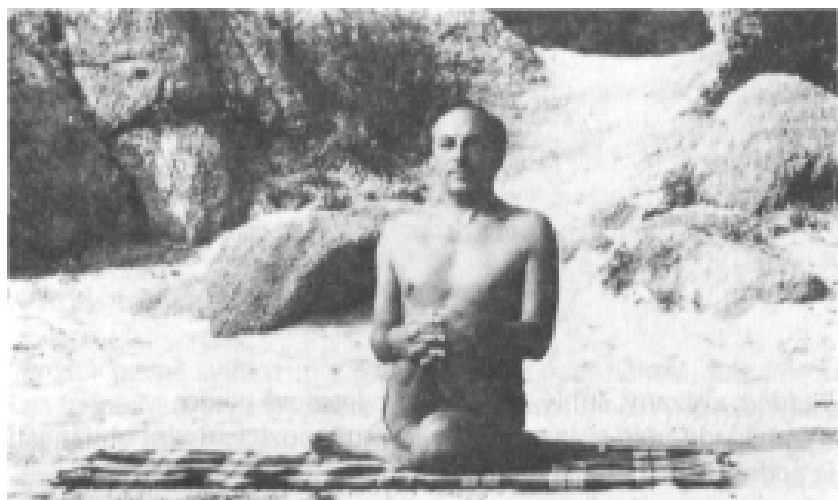
Tím, že vycházíme z kleku, se bederní oblast uvolní mnohem lépe, než začínáme-li ze sedu. Další důležitá připomínka: je-li postižena levá noha, musí se pravé koleno umístit nad levé, a obráceně.



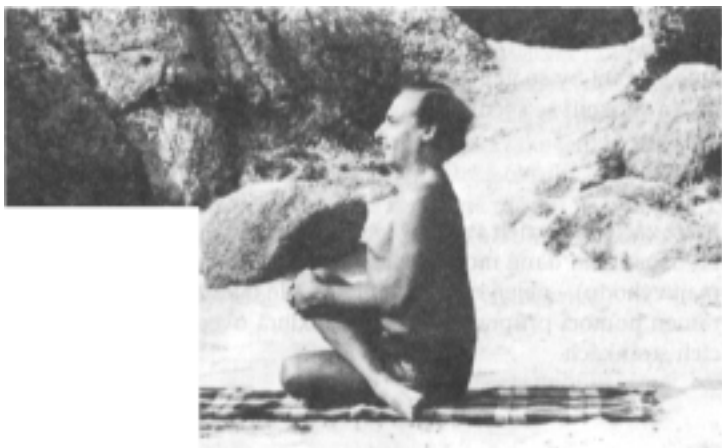
Obr. 37 Skrčte nohu, zde levou, a přitáhnete její patu k pravé hýždi.



Obr. 38 Skrčte druhou nohu a přemístěte její chodidlo na vnější stranu levého stehna, co nejdále vzad, tak, aby byla obě chodidla v symetrii Liché poloze vůči stehnům.



Obr. 39 Propleťte prsty a přitáhněte pravé koleno k tělu, čímž se zvýší intenzita ásany a napřímí páteř. Setrvejte tak po dobu dvaceti dechových cyklů.



Obr. 40 Z profilu je vidět poloha pravého chodidla u levého stehna a vzpřímenost páteře.

## **Baddhapadmásana – svázaný lotos**

**Badána:** svázaný, štíhlý. **Padmásana:** lotosová pozice. V překladu je to svázaný lotos. Pro tuto pozici střední obtížnosti je podmínkou a předpokladem dokonalé zvládnutí lotosu.

### **Dýchání**

Musíme si nacvičit tak dlouhou výdrž v pozici, aby bylo možné setrvat v ní na dvacet co nejmalejších a co nejhlubších úplných dechových cyklů. Připouští se zadržení dechu po nádechu, v tom případě však s džálandarabandhou (viz *Pránájáma, technika dechu.*, str. 175 a další).

### **Opakování**

Toto cvičení by se nemělo opakovat. Je třeba setrvat v něm co nejdéle a spokojit se s jedním provedením.

## **Nácvik**

Když začínáme cvičit svázaný lotos, potřebujeme k tomu – nehledě na usnadnění dané morfologickými dispozicemi (štíhlí dlouhání mají výhodu) – nejen zdokonalit lotos, ale také zlepšit pohyblivost ramen pomocí průpravných cvičení, která uvedeme na následujících stránkách.

## **Kontraindikace**

Tato pozice je dostupná pouze těm adeptům jógy, kteří jsou zvyklí cvičit lotos. Ti ji mohou provádět bez obav. Ásana je velmi intenzivní z hlediska proudění pránických energií, a proto se nedoporučuje setrávat v ní déle než na dvacet dechových cyklů. Toto maximum nemá být překračováno bez kvalifikovaného učitele.

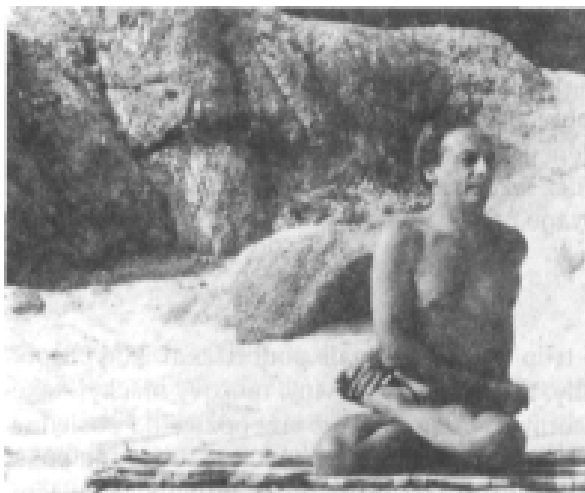
## **Zdravotní účinky**

Pozice pevně svírá trup v pase, počínaje podbříškem, kde působí na vylučovací orgány: tlusté střevo, ledviny, močový měchýř, také na nadledvinky a slinivku břišní, i když vliv pozice na poslední jmenovanou žlázu je menší než při klasické torzi. Maximum působení je na úrovni tlustého střeva. Tato ásana aktivuje asimilační procesy a také vylučování odpadu z organismu, takže pomáhá např. při zácpě. Svým působením dynamizuje nadledvinky (vylučování adrenalinu). U některých adeptů, cvičí-li pozici večer, může taková stimulace oddálit usínání. Je třeba s tím počítat, případně cvičit pozici ráno. Svázaný lotos výrazně působí na oblast lopatek a uvolňuje celé lopatkové pásmo.

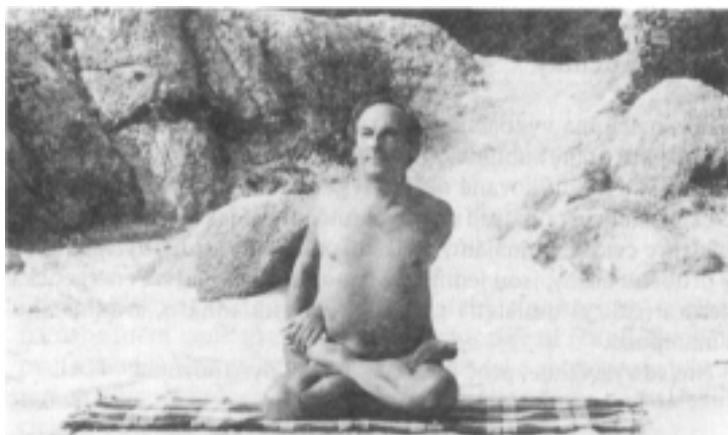
## **Pránické účinky**

Tato pozice má význačné pránické účinky. Poloha nohou a paží vytváří pro určité subtilní kanály pránických energií (nádí) takovou situaci, že modifikované okruhy vyvíjejí v těle množství energie. Někteří učitelé používají dokonce tuto pozici jako jednu ze základních pro cvičení pránájámy. Zvláštní pránické okruhy, vytvářející se v průběhu ásany, jsou jedinečné a mohutně působí na energetická centra (čakry) umístěná pod pupkem: múladharu,

svadhištánu i manipuru. Tím se vysvětluje, proč je tato ásana tak dynamizující.



Obr. 41 Ve velmi sevřeném lotosu položte levé předloktí zezadu do pasu, pootočte ramena a uchopte špičku levé nohy.



Obr. 42 Abyste mohli uchopit druhou špičku, musíte zdokonalit lotos a uvolnit rameno. Potom může vzniknout silný tah mezi levou špičkou a levým ramenem.



Obr. 43 Položte pravou paži zezadu do pasu a rukou uchopte pravou špičku. Při nácvičku pomůžte vyvinout náležitý tah popruh uvázaný kolem levé špičky.



Obr. 44 Konečná pozice zepředu: paty jsou zabořené hluboko do silně stlačeného břicha. Následuje setrvání po dobu dvaceti pomalých hlubokých dechových cyklů.



# Sinhásana – lev

## Etymologie

*Sinha*: v sanskrtu lev. *Sinhásana*: pozice lva. Všeobecné poznámky

Dvě základní podoby této ásany se od sebe liší podle toho, zda jsou, nebo nejsou prováděny v lotosu.

I když je tato pozice na Západě známá – popisují ji mnozí autoři – vyučuje se málo, zvláště ne v kurzech jógy, a to bezpochyby kvůli grimase. Vysvětlení je přijatelné, ale nepodceňuje se tato ásana?

## V pozici

Když jste zaujali ásanu, vyprázdněte důkladným výdechem plíce. Následuje rozšíření hrudníku a břišní stěna je vtažena (uddijána: viz *Učím se jógu*, str. 227).

Vlastní cvičení provádějte se zadržným dechem – rozumí se po výdechu. Bradu vysuňte co nejdále vpřed a vzhůru. Potom otevřete ústa (jako lev tlamu) a energicky vyplázněte jazyk co nejdále na bradu.

## Bandhy

Tato pozice se běžně doprovází – a proč si to tedy odříci – múlabandhou, kontrakcí obou svěračů konečníku (viz *Pránájána, technika dechu*, str. 251). Pokud k tomu připojíme ještě džálandharabandhu

(viz tamtéž, str. 175), bude konečné provedení poněkud odlišné: místo vysunutí brady co nejdále vpřed a vzhůru vytvoříme, ještě než se ústa otevřou, džálandharandhu. Jinými slovy, brada se přitiskne do jamky nad hrudní kostí a ústa otevřeme až potom, čímž se zvýší tlak brady na sternum.

## Opakování

Je možno spokojit se s dvěma provedeními, ale nic nebrání postupnému zvyšování jejich počtu.

## **Kontraindikace**

Není vhodné provádět pozici lva, je-li zbytnělá štítná žláza (vole). Ti, kdo trpí zvýšenou činností štítné žlázy (hypertyreózou), by měli pozici provádět opatrně a pozorovat reakce na ni během dne. Nejistí-li žádné, další kontraindikace pro toto cvičení nejsou.

## **Zdravotní účinky**

Tato ásana může být považována za kombinaci ásany a pránájámy, protože obsahuje zadržení dechu (nebo „šumění“ udždžájí) a je doplněna o bandhy. Její účinky můžeme rozdělit na ovlivnění svalů a působení na žlázy s vnitřní sekrecí,

## **Svaly**

Působení se omezuje na krk a obličej včetně čelistí. Aniž bychom tvrdili, že tyto svaly jsou pasivní po celý den – vždyť pracují, když žvýkáme a mluvíme – přesto se jen zřídka stáhnou opravdu důkladně. Kontrakce, která tyto svaly posiluje, povzbuzuje také krevní oběh v celé oblasti. Jde o skutečnou lícní automasáž.

Nezapomeňme ani na maximální rozevření očí a jejich stočení buď dovnitř, nebo na špičku nosu. Máme-li co nejvíce zašilhat, musíme uvést do činnosti okohybné svaly, čímž dojde k přílivu krve k očím. Zrychlí se cirkulace viskózního moku, kterým je oko vyplněno. Očím to velmi prospívá.

Maximálním otevřením úst napodobujeme tak trochu zívání, reflex vyvolávající dobře známé uvolnění. Do činnosti se uvádí také svalstvo čela, které k tomu má málokdy příležitost. Dámy, neobávejte se, vrásky na čele ani vějířky v očních koutcích se vám tím nevytvoří. Právě naopak!

## **Žlázy s vnitřní sekrecí**

Maximální stah krčních svalů stlačuje a tonizuje oblast štítné žlázy, aniž by ji stimuloval přespříliš. Naopak, funkci příliš aktivní štítné žlázy stabilizuje a postupně uvádí do normálního stavu, vyjma skutečně patologické případy. Připomeňme také, že vypláznutí a maximální protažení jazyka působí na jazykohltanový komplex.

Pozice Iva ovlivňuje příznivě hlasivky a podle jóginů zlepšuje barvu hlasu.

Lev také zajišťuje dobrou funkci pohlavních žláz. Jednak tlakem na oblast pánevního dna kolem konečníku (k tomu je však nutné umístit konečník přesně na patu), jednak múlabandhou, která je k ásaně připojena.

Tato pozice má příznivý vliv na mužnost, tj. na sexuální výkonnost muže.

## Vazy

Pozice působí hlavně na vazy zápěstí a prstů, které procvičuje. Usnadňuje tím provádění silově balančních pozic s oporou, jako je např. páv, vrána a další (viz *Zdokonaluji se v józe*, str. 243).



Obr. 45 Výchozí polohou je vadžrásana s hodně oddálenými koleny a nohama zkříženými v kotnících.

Obr. 46 Ruce jsou na stehnech, palce otočené vně, vnitřní strana předloktí vpřed. Prsty s konečky blízko slabin jsou spojené.



Obr. 47 Provedení: Klasický postup vyžaduje umístit patu pod konečník, vytvořit múlabandhu (stah análních svěračů) a uddijánabandhu (vtažení břicha), potom stáhnout svaly hrdla, krku, čelistí a obličeje. Bradu vysuňte vpřed a dolů. Široce rozevřete oči a dívejte se mezi obočí nebo na špičku nosu. Dýchejte povrchné a s lehkým šelestem. Setrvejte tak po dobu deseti patnácti dechových cyklů.





Obr. 49 Konečná pozice z profilu.



Obr. 48 Všimněte si polohy chodidel, prstů rukou a protaženého zápěstí. Prsty mají být spojené, i když se to možná zpočátku nedaří.

# Sinhásana (pokračování) – lev v lotosu

Sinhásana v lotosu je jedinečná pro správnou statiku pánve jak ve vztahu k dolním končetinám (stehenní kosti), tak ve vztahu k páteři, zejména v oblasti beder.

Správné postavení pánve má zásadní význam pro celkovou vyváženost páteře. Špatné postavení mění statiku páteře a časem vede k deformacím, především k jejímu nadměrnému zakřivení. Lev v lotosu protahuje svaly a vazy zajišťující správné postavení pánve, a uvolňuje tak důležitý kyčelní kloub.

Jedinečné účinky lva v lotosu se však projevují nejvíce na spojení pánve a kostrče.

Nezapomínejme, že pánev není jednolitý blok, ale skládá se ze dvou kostí kyčelních, které jí dávají vyduť tvar, a kosti křížové s jejím přívěskem, kostrčí. Je důležité uvědomit si, že kyčelní kosti jsou *vzájemně spojeny* sponou stydkou a na protější straně dvěma klouby křížokyčelními s kostí křížovou. Zapomenout nesmíme ani na spojení mezi kostí křížovou a kostrčí. Pohyby v těchto „kloubech“ jsou sice velmi omezené, ale i ony mají svůj význam. Příroda totiž odstraňuje to, co je neúčinné. Nejsou-li skloubení přesně na svém místě, mohou z toho vyplynout houževnaté bolesti ve spodní části zad – chronické lumbalgie. Pozice lva v lotosu tyto klouby namáhá, udržuje jejich normální pohyblivost a mnohdy při pravidelném provádění pozice – samozřejmě vyjma období akutních bolestí – zmizí lumbalgie odolávající běžnému léčení. Při akutním ústřelu je třeba počkat, až odezní – časem nebo v důsledku vhodného lékařského zásahu.

Lev v lotosu také pomáhá udržovat pohyblivost a celistvost kyčelního kloubu. K tomu do značné míry přispívá samotný lotosový sed.

## Kostrč

Kostrč můžeme považovat za zcela bezvýznamnou strukturu, které si není třeba všímat. Ovšem jen do té doby, než začne bolet. Každý, kdo někdy spadl na zadek, a polštář hýždí neztlumil náraz tak, aby kostrč neutrpěla, ví, jak velká bolest to může být. I bez nárazu je tato oblast někdy místem, odkud vystřelují bolesti, např.

když člověk dlouho sedí v autě. Kromě toho v oblasti kostrče vystupují velmi důležité svazky nervů. Jde zejména o pleteň křížovokostrční, tvořenou především pátým nervem křížovým a nervem kostrčním, vystupující ze spodní části křížového úseku páteřního kanálu. Aniž bychom se dále zabývali anatomii této oblasti, zapamatujme si, že kostrční pleteň se větví až k pleteni podbřiškové. Kostrč je spojena s kostí křížovou a kostmi kyčelními pevnými vazy, které Sinhásana silně namáhá. Zkušenost ukázala, že lev v lotosu dokáže jako jediná z jógových pozic kostrč posunutou sice jen mírně, ale dost na to, aby vyvolala bolest, vrátit na její místo. Mnoho lidí se takto zbavilo bolestí kostrče, jimiž léta trpěli. Ti, jichž se to týká, jistě tuto informaci ocení. Upřesněme však, že lev nikdy nevrátí do původního postavení kostrč špatně orientovanou.

Lev v lotosu se však osvědčuje nejen v případě bolestí, prospívá každému. Vyvolává totiž reflexy, jimiž příznivě ovlivňuje zdraví všech pánevních orgánů.

Jak již víme, tato pozice se může provádět spolu s múlabandhou. O jejím významu pro kostrč se zmiňují v knize *Pránájáma, technika dechu*. Zde je výňatek: „Protože jsme se pustili do anatomie, věnujme pozornost jednomu odstavci z knihy holandského lékaře a jógového terapeuta Rámy Poldermana *Další krok v józe udělej sám* (Doe zelf de volgende stap in yoga), vydané nakladatelstvím Stichting Yoga Nederland, str. 59: „Obraťme pozornost na Luschkovu kostrční žlázu, známou jako Luschkovo tělísko, jejíž fyziologická úloha a praktický význam jsou málo známy. Jde o nepravidelný útvar buněk nahromaděných na špičce kostrče. Má velikost hrášku, oválný tvar, je zásoben kapilárami a vybaven autonomními nervovými vlákny. Tato žláza se podobá karotickému tělísku, umístěnému v krku u karotické tepny, které ovlivňuje tepenný tlak, dýchání a spánek. Nerv, který řídí karotické tělísko, se v józe nazývá „vidžňánadí“. Kostrční tělísko má obdobnou funkci. Múlabandha, stah análních svěračů, stimuluje nervová zakončení kostrčního tělíska, napojeného přímo na nepárovou uzlinu autonomního nervového centra. Západní fyziologie tomuto sice nepatrnému, ale velmi důležitému útvaru zatím nevěnovala příliš pozornosti.“

## **Sinhakrijá**

Lev, ať již s lotosem nebo bez něj, je zpravidla doprovázen hlasovým projevem, jakýmsi „hučením“. Pokud se provádí bez ásany, a to je možné kdykoliv v průběhu dne, stává se z něj sinhakrijá – lví řev.

Vypláznutí jazyka můžeme provádět také takto: ústa jsou zavřená, jazyk otočený špičkou k měkkému patru se k němu vší silou tiskne. Tento tlak udržujeme po celou dobu trvání pomalého, hlubokého nádechu. Když se plíce naplní, rychle otevřeme ústa a vymrštíme jazyk jako pružinu (nebo čertíka z krabičky) co nejdál na bradu. *Současně* vydechujeme a se zvukem „hááá“ dokonale vyprázdníme plíce. Znělost „hááá“ je důležitá. Zvuk musíme tvořit hluboko v hrdle a jeho vibrace má být zřetelná po celou dobu trvání. Zvuk musí být silný a jasný, tlumený nestačí. Po vyprázdnění plic, se opět nadechneme se zavřenými ústy a jazykem přitisknutým na patro. To celé se opakuje desetkrát, máme-li dost času i vícekrát. Pokyny týkající se očí se nemění, platí i pro tuto krijá.

## **Mandle**

Lví grimasa podle indických jóginů velmi prospívá mandlím. Na Západě jsou mandle považovány spíše za škodlivé než užitečné pro svou náchylnost k opakovaným infekcím, a proto si je mnoho lidí dává vyjmout. Nepouštějme se však do diskuse na toto téma, přesahovala by rámec naší knihy. Poznamenejme pouze, že v této záležitosti udělal Západ krok zpátky.

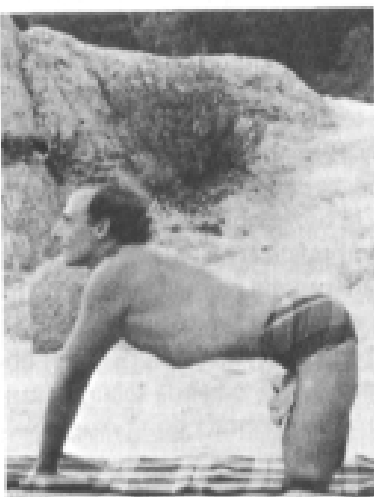
Lví grimasa zrychluje krevní oběh v celé oblasti hrdla a kromě toho odvádí lymfu z lymfatických uzlin hrdla a zadní části jazyka. Zesiluje tím naše obranné reakce proti bakteriím.

## **Slinné žlázy**

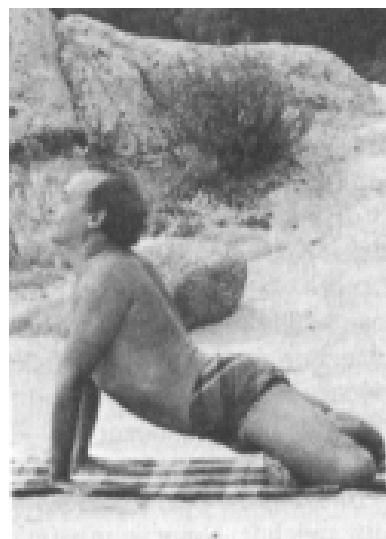
Lví grimasa stlačuje a tonizuje slinné žlázy, což vede k hojnějšímu vylučování slin nezbytných ke správnému trávení potravy. Protože většinou jíme spíše proto, že je právě čas k jídlu, než proto, že máme skutečně hlad, a protože přijímáme tepelně upravenou, měkkou potravu, kterou lze polykat téměř bez žvýkání, nemají naše slinné žlázy čas ani příležitost pracovat normálně. Sinhásana je pro ně



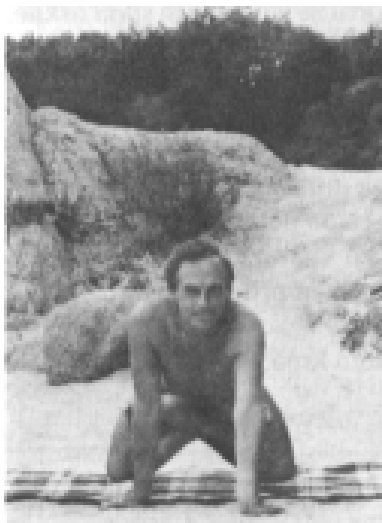
blahodárnou vnitřní masáží, stejně jako pro všechna nervová centra, žlázy atd. v oblasti úst a zadní části hrdla.



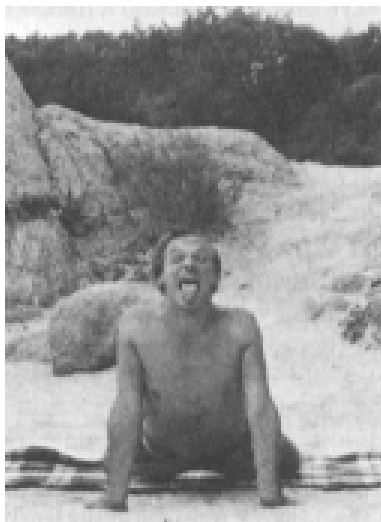
Obr. 50 Výchozí polohou je lotos. Nadzvednutím hýždí přeneseme váhu těla na kolena a ruce. Dlaně jsou opřené před tělem, palce směřují vně, prsty vzad, vnitřní strana předloktí je otočena vpřed. Hlava je vytažena z ramen.



Obr. 51 Silným stahem svalstva zad a hýždí přitlačujeme pánev k zemi. Aniž bychom pokrčili paže, provedeme sinhakrijá.



Obr. 52 Ruce jsou před rovinou ramen a díky otočení vnitřní strany předloktí vpřed mohou být paže kolmo k zemi bez svalového úsilí.



Obr. 53 Konečná pozice bez sinhakrijá. V této poloze působí mocné páky na všechny pánevní vazy a klouby včetně křížokyčelního a křížo-kostrčního skloubení.

# Padmasarvangásana – svíčka s lotosem

## Upozornění

Pokud nejste (či ještě nejste) schopni zaujmout lotos, nedělejte z toho závěr, že tato pozice pro vás není. Můžete ji provádět i s polovičním lotosem s účinky, které se téměř neliší od účinků, jež má při provedení s lotosem úplným. Je výborné, že v tomto případě jsou zaujímány dvě pozice současně: samozřejmě svíčka, ale také lotos, což představuje úsporu času. Je bezpochyby paradoxní chtít „získat čas“ v józe, která staví na první místo trpělivost a pomalost. Protože však tak mnoho západních adeptů má na cvičení jógy málo času kvůli přeplněnému rozvrhu, musíme to také vzít v úvahu.

Mezi originálními a specifickými prostředky jógy představují obrácené pozice geniálně jednoduchý prvek. Proto každá sestava ásan obsahuje obvykle na začátku alespoň jednu obrácenou pozici. Nejčastěji to je sarvangásana.

Protože jde o první pozici v sestavě, není nutné s jejím zaujímáním spěchat. Nejprve musíme pečlivě vytvořit všechny náležité podmínky a ze všeho nejdříve obrátit proud myšlenek. V průběhu celého dne jsou totiž všechny aktivity naší mysli zaměřeny k činnosti, k vnějšímu světu. Jóga je však opakem tohoto zaměření navenek, a proto musíme vnitřní pohled obrátit od vnějšího prostředí ke zkoumání světa vnitřního. K tomu je zapotřebí nasměrovat pozornost ke světu těla, ztišit intelekt a všimát si přednostně tělesných pocitů, ať jsou jakékoliv, abychom si uvědomili přítomnost a skrytý život svého těla.

Před první ásanou musíme také upravit dech, tj. vyrovnat trvání nádechu a výdechu na stejnou dobu, dýchání zpomalit a prohloubit, jinak řečeno vyvážit pránu a apánu.

Potom, stále ještě než začneme zaujímat ásanu, zaměříme pozornost na centrum síly, asi pět centimetrů pod pupek.

## Kontraindikace

Kontraindikace jsou stejné jako u klasické sarvangásany, běžné svíčky (viz *Učím se jógu*, str. 104).

## **Blahodárné účinky**

Přednosti vyplývající z obrácené polohy těla jsou podobné jako u běžné svíčky. Připomeňme si její význam pro správnou činnost štítné žlázy, která je důležitá z hlediska organické rovnováhy, protože řídí přeměnu látek a má další četné funkce. Její nadměrnou nebo naopak nedostatečnou funkci svíčka upravuje.

## **Dýchací systém**

Je důležité připomenout prospěšnost pozice pro uvolnění bránice, což je velmi cenné zejména pro astmatiky. Pozice usnadňuje výdech, uvolňuje bránici a hrudník a protažením krční páteře působí příznivě na dýchací centrum. I když sarvangásana neovlivňuje přímo rozedmu plic, pomáhá dýchacímu ústrojí zbavovat se hlenu, který se zde hromadí. Astmatikovi, který pozici pravidelně cvičí, značně prospívá kterákoliv z variant sarvangásany, avšak s jedním omezením: musí se vyhnout přílišnému stlačení brady k hrudní kosti. Měl by také snížit intenzitu pozice, pracovat s ní citlivě a spíše na výdrž než příliš usilovně. Z toho důvodu je pro něj nevhodná poslední fáze ásany a měl by ji raději vypustit.

## **Křížokyčelní skloubení**

Varianta sarvangásany s lotosem nebo s polovičním lotosem zajišťuje normální pohyblivost tohoto skloubení. Příčinou většiny bederních bolestí, „bolestí v kříži“, nebývá naštěstí výhřez meziobratlové ploténky. Ten je vzácnější, než si myslíme. Spíše jde o mikroposun v křížokyčelním kloubu, tam, kde jsou kyčelní kosti spojeny s kostí křížovou. Tyto kosti nejsou spojeny napevno, ale tuhými vazy. Omezená, přesto však existující pohyblivost v těchto kloubech musí být udržována. Již v úvodní fázi pozice, tj. v lotosu v lehu, ovlivňují svalové stahy a postavení bederních obratlů pohyblivost těchto kloubů a přispívají k odstranění kontraktur v této oblasti. Kdyby však pozice vyvolala bolesti, museli bychom si ji odříci. Ve většině případů nastane buď bezprostředně, nebo nejpozději za několik dnů až týdnů úleva. Zesílení bolestí nastává jen výjimečně.



Obr. 54 Výchozí polohou je lotos. Potom se položte na záda, bedra a celou páteř přitisknete k zemi. Setrvejte tak po dobu deseti dechových cyklů.



Obr. 55 Kolena tlačte k zemi a pokuste se udržet páteř přitisknutou na zem. Břišní stěna je ve stahu, dýchání prohloubené.

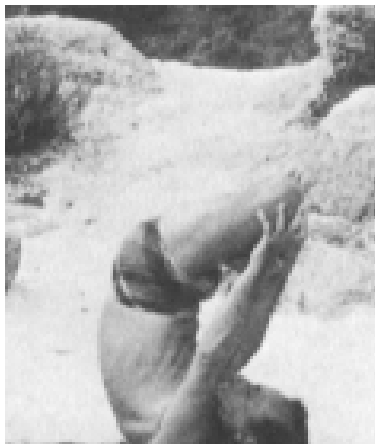


Obr. 56 Zvedněte se zvolna do pozice a přeneste váhu těla na týl. Podepřete záda rukama a odtláče trup tak, aby se hrudní kost důkladně přitiskla k bradě a šíje protáhla.



Obr. 57 Spusťte jedno koleno na střed čela, setrvejte tak po dobu deseti dechových cyklů, vraťte koleno zpět a na čelo spusťte druhé.

Obr. 58 Úplná pozice: s dlaněmi položenými na stehnech vysunujte kolena vzhůru.



# Viparítakaranímudra – obrácená mudra

## Co je to mudra?

Toto cvičení se provádí s lotosem nebo *bez* něj, v obou případech s příznivými účinky. Protože neexistuje uspokojivý překlad ani skutečně výstižné pojmenování, používám sanskrtský termín.

Poznamenejme, že navzdory tomu, co vidíme, nejde o ásanu, ale o mudru, což se velmi nevhodně překládá jako „gesto“. V Indii se jako mudry označují různá postavení rukou mající symbolický význam a používaná tanečnický a tanečnicemi, aniž by se jednalo v pravém slova smyslu o gesta. V klasickém indickém tanci představují polohy rukou a prstů jakýsi kód, velmi důmyslnou řeč beze slov. V józe se za mudru označují speciální polohy prstů, v určitých případech ruky, v jiných tělesné postoje. Důležité je pochopit dynamiku mudr. Ve skutečnosti jsou to techniky určené k lokální úpravě pránického proudu, jemné životní energie. Důležité je slovo „lokální“. U této mudry se to, co je podstatné, projevívá v oblasti ledvin a nadledvin.

Jógová technika, kterou zde uvádíme, nezabere víc než minutu. Dost času na to, aby rozvinula veškerou svoji účinnost a připojila se ke klasické, dříve popsané sarvangásaně bez nohou složených v lotosu.

## Technika

Popisy u fotografií budou sice stačit jako návod, jak cvičení provádět, nikoliv však k pochopení toho, co je podstatné, tj. přesné polohy rukou a jejich skutečné úlohy.

O co v podstatě jde v „obrácené mudře“? O nic jiného než o vytvoření silného tlaku v bederní oblasti s cílem výrazně zde aktivovat krevní oběh. Tento příliv krve přetrvává ještě dlouhé minuty po ukončení cvičení. Hlavní je úloha palce a ukazováku, či spíše vidlice, kterou spolu vytvářejí. Vidlice se umístí tak, aby na ní spočívalo maximum váhy těla. Žáda tedy nespočívají na dlaních, jejichž plocha by byla příliš velká, ale na vidlici „palec-ukazovák“ s

omezeným, téměř ostrým povrchem, který se musí protlačit do oblasti beder. Palce směřují k páteři a bedra jsou v prohnutí, aby váha nohou a pánve spočinula na dvou vidlicích, které se protlačují do měkké masy orgánů. Ruce se musí umístit přesně mezi kosti kyčelní a volná žebra.

Zpočátku to v prstech a loktech vyvolává nepříjemný pocit, protože se na ně přenáší celá váha pánve a dolních končetin. Tento pocit vznikající současně v palcích, ukazovacích a loktech nám umožňuje uvědomit si, že provádíme mudru správně.

Jinou známkou správného provádění mudry je intenzivní zčervenání v oblasti beder a také místní zvýšení teploty, přetrvávající často déle než půl hodiny.

### **Umístění v sestavě**

Bezprostředně po sarvangásaně, aniž se vrátíme do lehu.

### **Dýchání**

Vyrovnat trvání nádechu a výdechu a dýchání zpomalit.

### **Kontraindikace**

Pro toto cvičení nejsou žádné zvláštní kontraindikace. Mohou je provádět i osoby s nadměrným bederním prohnutím, aniž riskují zhoršení.

### **Závěr**

Před návratem do lehu přemístěte ruce, položte pánev na dlaně, prohněte se v bedrech a pokuste se přenést nohy v lotosu do horizontální polohy. Potom se vraťte do lehu a odpočívejte; přitom klidně dýchejte a procíťujte bederní oblast, kde se projeví pocit tepla.

### **Chyby**

Nejčastější chyby:

- Příliš málo se prohnout v bedrech; v tom případě není tlak dostatečný k tomu, aby vyvolal místní účinky mudry;
- nepoložit bedra na vidlici palec-ukazovák, jak bylo předepsáno, a namísto toho rozložit váhu těla na dlaně.



Tyto chyby pouze zmenší účinky mudry, ale zdravotní účinky sarvangásany zůstanou zachovány. Místo viparítakaránímudry tak provádíme variantu svíčky. Proč se však ochuzovat o účinky mudry tím, že ji provádíme nesprávně?

## **Zdravotní účinky**

Během znehybnění těžší adept průběžně z příznivého působení sarvangásany. Vlastní účinky viparítakaránímudry se týkají ledvin a nadledvin. Tyto životně důležité orgány jsou účinně a přitom fyziologicky stimulovány bez rizika hyperfunkce.

Bude dobré si připomenout, že ledviny jsou životně důležité pro detoxikaci organismu. Pokud by přestaly pracovat, následovala by bez okamžitého lékařského zákroku v několika málo hodinách smrt. S dobrými ledvinami a třeba i špatným srdcem se stále ještě můžeme dožít i stovky. Úloha ledvin pro očišťování krve a její složení je zásadní, protože filtrují smrtelné jedy, které naše tělo vyrábí, dokud jsme naživu. Život v civilizaci velmi často ledvinám nesvědčí. Nadměrně je zatěžuje např. potrava s příliš vysokým obsahem purinů, původců toxického močového odpadu. Několik vteřin viparítakaránímudry denně představuje pro ledviny tonikum, a jedno z nejlepších. Působí zejména na nadledviny, malé žlázy, jejichž důležitost je nesmírná, přestože váha jedné z nich jen zřídka přesáhne sedm gramů. Podobně jako u ovoce má i u nadledvin kůra odlišnou úlohu než dřeň. Kůra nadledvin je mimořádně významná laboratoř vyrábějící přes své nepatrné rozměry nesmírně složité látky. Vzniká zde několik hormonů, mezi něž patří kortizon, tak obávaný a tak choulostivý na dávkování, je-li předepsán jako lék. Náš vlastní kortizon však prospívá celému organismu, protože jeho složení i dávkování je fyziologické. Tyto hormony ze skupiny steroidů řídí rovnováhu elektrolytů, metabolismus bílkovin a cukrů a také sekreci pohlavních hormonů rozhodujících o tom, jak je organismus „mladý“. Pokud jde o dřeň, ta vylučuje adrenalin, který zvyšuje zejména krevní tlak a mobilizuje organismus v ohrožení. V moderním světě trpí většina lidí úzkostí, udržující je ve stavu stresu. Stres pak podněcuje nadprodukcí adrenalinu, jenž se stává toxickým. Jóga neutralizuje stresy správným postojem k životu pomocí relaxace

a dýchání, ale také technikami, jako je Viparítakaránímudra. Moderní člověk potřebuje více než co jiného dobře fungující nadledviny, a zvýšený příliv krve, k němuž dochází díky viparítakaránímudře, obnovuje a udržuje funkci nadledvin na optimální úrovni,

### Svalové účinky

Zesílený příliv krve do bederní oblasti velmi prospívá každému, kdo trpí svalovými kontrakturami v této oblasti, a zvláště tomu, u koho se občas vyskytuje ustřel. Účinky na svalstvo doplníme přemístěním rukou, tedy podložení dlaní pod kost křížovou (zde není možné použít vidlice palec-ukazovák) a prohnutím v bedrech, jak již bylo popsáno. Tlak udržujeme o minutu déle. Po návratu do lehu pocítíme příjemné teplo ve svalech upínajících se na kost křížovou, které je známkou zvýšeného prokrvení,

### Jógové účinky

Viparítakarání zaujímá důležité místo v jógové literatuře. Zde máme účinky, které jí přisuzují dávné klasické texty:

- jógin si uchovává mladé tělo i ducha až do pokročilého věku;
- vlasy zůstávají lesklé; pokud byly šedivé, vrací se jim přirozená barva, a mohou také začít znovu růst;
- zuby zůstávají zdravé a vydrží až do konce života;
- sexuální potence se uchovává do pokročilého věku.

Tyto účinky nastávají – stále podle starých textů – díky tomu, že *sómagranthi*, jógový“zdroj nektaru“ v mozku, posílá „ambrózií životní síly“ do celého těla.

Protože jsme nikdy nepřistihli jóginy ani při zjevné mýlce, ani při nadsázce, považujeme tyto účinky za reálné, ovšem vyžadované výdrže dosahují jedné až dvou hodin denně.

Dokladem toho budiž výňatek z původního textu z knihy *Ghérandaśāhita*:

अथ विपरीतकरणीशुद्धाकथनम् ।

वाग्निभूते वसेत्सूर्यस्ताम्रभूते च चन्द्रमाः ।

अमृतं मसते सूर्यस्ततो मृत्सुवशो नरः ॥ १९ ॥

उर्ध्वं च शोणितसूर्मं चन्द्रं चाप्यथ आनयेत् ।

विपरीतकरणी शुद्धा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ २४ ॥

भूमौ स्थितश्च संस्थाप्य कृत्वाहं समाहितः ।

## **Překlad:**

„Slunce (solární plexus) sídlí u kořene pupku a luna u kořene patra. Když slunce pojídá nektar, zakouší člověk chátrání a smrt. Proces, kterým se obrátí postavení slunce a luny, se nazývá viparítakarání. Je posvátný ve všech tantrách.“

Tyto záměrně utajované texty jsou srozumitelné, pouze pokud je učitel vykládá v duchu tradice.



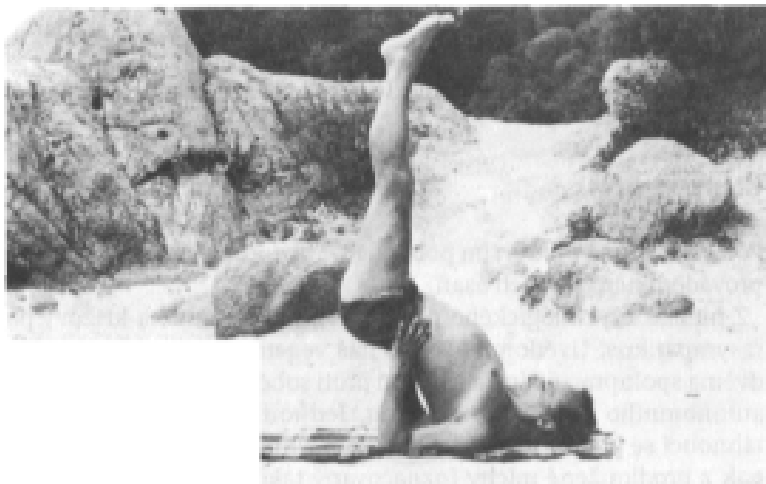
Obr. 59 Výchozí polohou je Padmasarvangāsana. Ruce jsou zabořené do měkké masy vnitřních orgánů. Viz vidlice palec-ukazovák.



Obr. 60 Toto je Viparítakaranímudra. Bedra jsou silně prohnutá a vidlice palec-ukazovák nese veškerou váhu pánve a dolních končetin. Brada je přitlačena proti hrudní kosti. Výdrž asi jedna minuta.



Obr. 61 Pro zintenzivnění cvičení uvolněte ruce a umístěte dlaně pod pánev. Nohy v lotosu spusťte co nejnižše a maximálně prohněte bedra.



Obr. 62 Totéž, ale výchozí polohou je sarvangásana bez lotosu.

## Sétubandhásana – most

### Etymologie

*Setu*: most. *Bandha*: stah, uzávěr. Sétubandhásana: pozice mostu (v napětí).

### Chyby

Nejčastěji se dopouštíme chyb u polohy rukou. Při jejich nesprávném umístění není možné kontrolovat spouštění nohou, a kromě toho jsou-li ruce příliš daleko pod pánví, mohou nás začít bolet nepružné prsty.

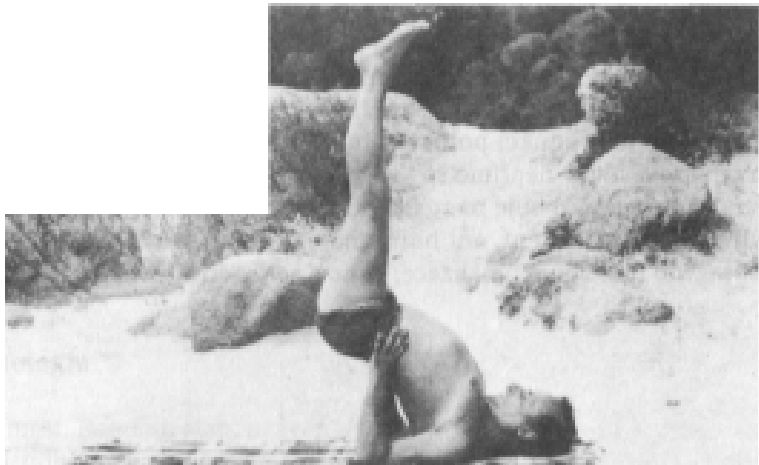
### Kontraindikace

V případě nadměrné bederní lordózy raději vynechte nejnáročnější fáze.

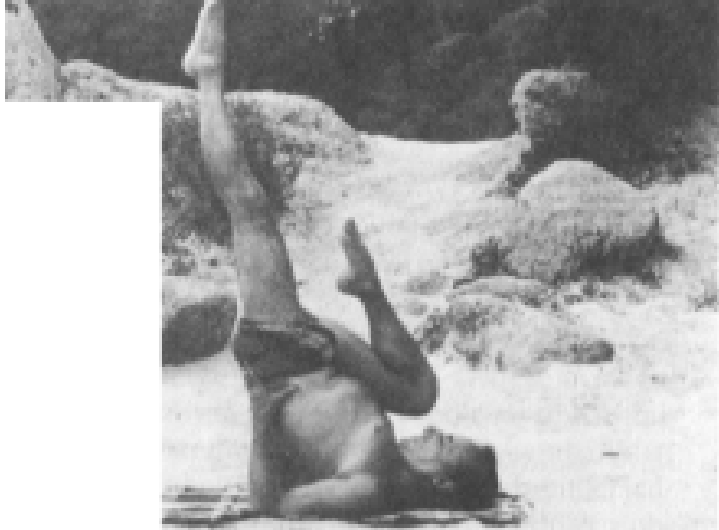
### Účinky ásany

Pozice zajišťuje především pohyblivost bederní páteře a usnadňuje provádění náročnějších ásán.

Z hlediska fyziologického působí pozice zejména na křížový parasympatikus. Uvědomme si, že náš vegetativní život je ovládán dvěma spolupracujícími a zároveň proti sobě působícími součástmi autonomního nervového systému. Jednou z nich je sympatikus, táhnoucí se podél páteře, druhou parasympatikus, vystupující jednak z prodloužené míchy (označovaný také vagus) a jednak z oblasti křížové. Tato pánevní část parasympatiku, často opomíjená, ale přesto důležitá, řídí zejména urogenitální systém. Sétubandhásana působí mocně na pánevní parasympatikus a tonizuje pohlavní orgány jak z hlediska sexuálního, tak i hormonálního. Tím, že stimuluje produkci pohlavních hormonů, se její regenerační a omlazovací vliv nepřímo šíří na celé tělo. Tato čistě fyziologická stimulace nezpůsobuje na rozdíl od chemických a jiných náhlých vlivů ani předráždění, ani hormonální nadprodukcii. Jakmile je dosaženo funkční optimalizace, obnoví se rovnováha.



Obr. 63 Výchozí polohou je sarvangásana. Potom přemístíte ruce k pánvi a znehybníte (Viparítakaránímudra). Když začínáte s klesáním pánve, nasměrujte palce



Obr. 64 Ruce jsou opěrnými body a jejich spojnice osou, kolem níž se otáčí pánev a nohy klesající k zemi. Pozor, palce musí být mimo budoucí dráhu pánve, která se zhoupne a spočine na dlaních a prstech, nikoliv na palcích! Skrčená pravá noha je protiváhou spouštějící se nohy levé.



Obr. 65 Napjatou levou nohu necháváme klesat k zemi po centimetrech. Zpočátku obvykle ztrácíme kontrolu nad pohybem a noha padá. Postupně se však daří pohyb klesající nohy kontrolovat.



Obr. 66 Levá noha se lehce dotýká podložky. Pokrčujeme ji co nejméně a pokládáme na zem celou ploškou co nejdále.

Obr. 67 Nohy jsou spojené, chodidla celou plochou na zemi, vnitřní kotníky se vzájemně dotýkají. To je sētuásana. Pro přechod k Sétubandhásana, mostu v napětí, posunujte chodidla vpřed, stále však celou plochou na zemi. Důležitá je změna polohy rukou. Nyní jsou na bedrech, jinak by nebylo možné důkladně prohnout bederní páter. Přes intenzivní napětí v bedrech se pokuste setrvat tak po dobu deseti velmi pomalých dechových cyklů.

Obr. 68 Konečná pozice. Přednožte pravou kolmo k zemi a setrvejte tak po dobu deseti dechových cyklů. Potom nohy vystřídejte. Následuje návrat do lehu a minuta odpočinku s důkladným uvolněním bederní oblasti.



# Ardhabaddhapadmapaščimóttanášana – poloviční kleště v polovičním lotosu

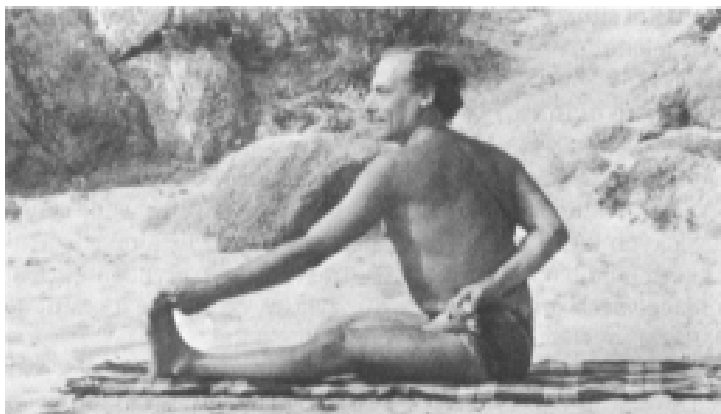
## **Chyby a kontraindikace**

Tuto Ášanu může cvičit každý, kdo dokáže provést kleště. Poznámka: tato pozice vystavuje kolena velmi silnému tlaku, a proto je třeba cvičit nějaký čas poloviční lotos, aby bylo možné provádět ji bez rizika pro kolenní vazy. V žádném případě nesmíme přepínat. Stlačení, ke kterému dochází zabořením chodidla do břicha při předklonu, nesmí vyvolat skutečnou bolest. Ta by byla známkou nenormální situace uvnitř břicha. Vzniká-li bolest, je vhodné poradit se s lékařem.

## **Blahodárné účinky**

Tato pozice má všechny příznivé účinky klasických kleští, pokud jde o páteř. Stimulace břišních orgánů je však mnohem silnější než u klasických kleští polovičních, protože břicho je silně stlačeno, když se chodidlo opírá do masy vnitřností. Z toho plyne intenzivní stimulace všech orgánů podbříšku, zvláště vzestupné a sestupné části tlustého střeva.





Obr. 69 Výchozí polohou je sed s jednou nohou nataženou, druhou v lotosu. Úhel tvořený stehny má být co nejmenší.

Obr. 70 Levou rukou uchopte a pevně obemknete palec levé nohy. Pravou rukou uchopte zezadu špičku pravé nohy a napřimte záda. Palec napjaté nohy silně přitáhnete, abyste nemuseli pokrčít nohu v kolenu.



Obr. 71 Předklánějte se obratel po obratli postupně od kosti křížové až po páteř krční. Pravé chodidlo se neopírá o žebra, ale boří se do břicha. Protože horní část páteře se má uvolnit až nakonec, musíme zpočátku držet hlavu zvednutou.



Obr. 72 Konečná pozice: brada je vysunutá daleko dopředu, čelo blízko nártu. Setrvání v nehybnosti po dobu patnácti až dvaceti dechových cyklů. Návrat do výchozí polohy v opačném sledu pohybů a zakončení fází v napětí.



Obr. 73 Průběh předklonu po vystředění polohy nohou.



Obr. 74 Konečná fáze. Kolena jsou velmi blízko sebe (asi dvacet cm).

## **Kontrapozice polovičních kleští v polovičním lotosu**

Poloviční kleště v polovičním svázaném lotosu mají kontrapozici, která vyvažuje a zesiluje jejich účinky.

### **Kontraindikace**

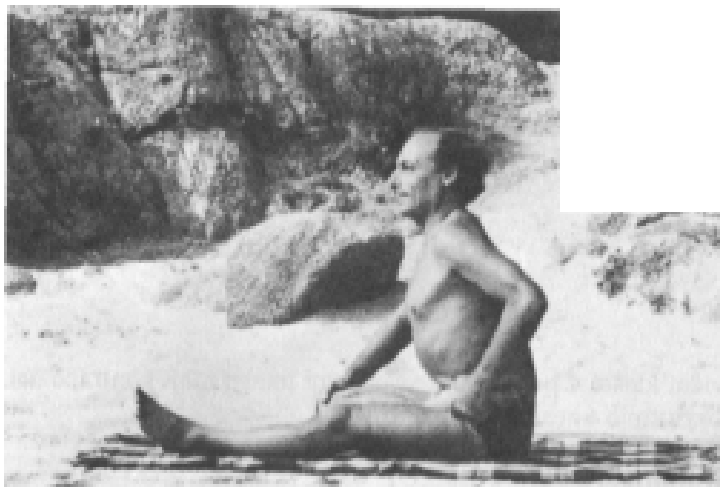
Případné kontraindikace jsou tytéž jako u předcházející pozice. Opatrnosti je však třeba, namáháme-li příliš intenzivně kolena, zvláště nejsou-li lotosu uvyklá.

### **Dýchání**

Dýcháme co nejhlouběji s dobře uvolněnými zády.

### **Blahodárné účinky**

Tato pozice vyvažuje a doplňuje základní polohu tím, že navíc zaměstnává celou páteř po diagonále. To stimuluje páteřní nervové kořeny a zvyšuje životní tonus.



Obr. 75 Výchozí polohou je sed s jednou nohou nataženou a druhou v polovičním lotosu. Úhel mezi stehny je co nejmenší.



Obr. 76 Abychom se nesesuli na zem, musíme nejdříve opřít ruku za tělem a potom...



Obr. 77...i loket pokrčené paže. Teprve potom se položíme na záda. Všimnete si tahu napříč přes záda.



Obr. 78 Konečná pozice. V lehu na zádech (pravá ruka stále drží špičku pravé nohy) vzpažte levou a protáhnete ji daleko za hlavu. Dýchejte pomalu a uvolníte se. Zpočátku bude obtížné udržet špičku nohy, ale s postupující praxí...

# Zdokonalujme paščimóttanásanu

## – bez pomoci paží

V této variantě se provádějí kleště bez dopomoci paží a s uvolněnými zádovými svaly. Předklon tak může probíhat obratel po obratli. Protážení bude sice méně výrazné, než když se prsty nohou přidržují rukama, zato relaxace zádových svalů bude lépe kontrolována a pociťována. Předklánění páteře obratel po obratli od kosti křížové až po krční úsek bude důslednější,

### **Chyby, jimž je třeba se vyhnout**

Základní chybou, kterou zvnějšku uvidíme teprve v konečné fázi, kdy adeptovi brání dostatečně se předklonit, je nesprávný postup při odvíjení páteře. Chtít provést ásanu aktivně, stahem zádových svalů, znamená omezení předklonu. Pasivita svalstva musí být totiž úplná.

Další chyba spočívá v příliš rychlém předklánění horní části trupu a „přeskočení“ některých úseků páteře. Zpočátku člověk není schopen uvolnit všechny obratle jeden po druhém od dolního k hornímu konci páteře, aniž by některý vynechal. Tento nedostatek není sice závažný, ale musíme si ho být neustále vědomi a trpělivě ho odstraňovat.

### **Kontraindikace**

Je-li tato pozice prováděna správně, nemá žádné kontraindikace ani v případě, že páteř není v dobrém stavu. Pokud *se* na pohybu podílejí pouze břišní svaly a váha trupu, není třeba se obávat potíží.

### **Blahodárné účinky**

Blahodárné účinky této varianty paščimóttanásanu jsou vcelku tytéž jako u kleští klasických. Přesto, a to nám pomůže lépe pochopit techniku i sledované cíle, jsou její účinky na statiku páteře dosti odlišné.

Život v civilizaci nás příliš často nutí sedět a zaměstnání k tomu mnohdy ještě přispívá další přitěžující okolností, jíž je nutnost setrvávat v předklonu, což je příčinou kulatých zad. Kulatá záda jsou

na prvý pohled dobrým předpokladem pro kleště a vypadá to, že by jejich provádění měla usnadňovat, protože přibližují nos ke kolenům – pokud by ovšem právě to bylo cílem ásany, jenomže není! Cílem ásany, skrytým za „rukama na zádech“, je znehybnit horní část zad a tím přimět adepta, aby správně odvíjel páteř do předklonu. Prospívá to každému, ale zvláště lidem s kulatými zády. Ti při zaujímání kleští bez pomoci paží nebudou se svým výkonem příliš spokojeni. Měli by pochopit, že čím víc přirozená tendence překáží třeba i nedokonalému provedení ásany, tím je ásana užitečnější a představuje jedinou příležitost, jak situaci upravit. Závěr: je-li člověk zklamán svým výkonem – tím lépe! Vydržme!

Pozice prospívá zejména zádovým svalům, které jsou u mnoha lidí místem chronických svalových kontraktur, projevujících se na sklonku dne bolestmi v zádech: „strhnout se“, tak zní opravdu výstižný výraz. Dnes však nejsme „stržení“ proto, že bychom těžce dřeli na polích, ale proto, že naše dlouhotrvající nehybnost v nesprávné poloze uvádí do kontraktury celé svalové skupiny. Kleště svým předkláněním páteře, které začíná u kosti křížové, ulehčují nesrovnatelným způsobem od bolestí zad postižených kontrakturami. Musíme však také dbát na pracovní polohu a korigovat ji, jinak během dne pokazíme to, co cvičením jógy napravujeme. Často ke zlepšení pracovní polohy stačí docela málo: používat židli se sedadlem vhodné výšky; neopírat se při práci zády; často měnit polohu těla; občas se protáhnout atd.



Obr. 79 Výchozí poloha. Sed, nohy spojené, vnitřní hrany chodidel se lehce dotýkají, spojené dlaně na zádech. Dýchání klidné, celá páteř dobře napříměná.





Obr. 80 Bederní předklon. Předklánějte se zvolna a při každém pomalém výdechu ohýbejte páteř obratel po obratli. Předklon, vyvolávající pocit protažení, postupuje od kosti křížové k horní části páteře. Bradu vysunujeme vpřed, aby nedošlo k předklonu krční, a tím i hrudní páteře.



Obr. 81 Konečná pozice. Brada je mezi kolena, hlava zakloněná, pohled směřuje k chodidlům. Hrudník doléhá na stehna, pokud možno bez pokrčení nohou. Po setrvání v poloze po dobu dvaceti dechových cyklů návrat do výchozí polohy v opačném sledu, což znamená začít zvedáním hlavy.

# Statická kobra zaujímaná na etapy

Statická kobra se zaujímáním po etapách není určena k tomu, aby nahrazovala kobru klasickou. Spíše ji má zdokonalovat a doplňovat. Charakteristické pro ni je, že zlepšuje pohyblivost krční páteře pro záklonové pohyby, čímž zdokonaluje nejen kobru a její varianty, ale i všechny ostatní záklonové pozice.

## Technika

*Výchozí poloha* (není zobrazena)

Začínáme z lehu na břicho s mírným vzpažením zevnitř (paže do tvaru ,V) pro získání lepší opory. Protože tato kobra musí být co nejpasivnější, nesmíme spěchat s jejím zaujímáním. Nejdříve se důkladně uvolníme za pomalého dýchání. Uvolnit musíme všechny svaly plosky, chodidel, lýtek, stehen, hýždí, svaly upínající se na kost křížovou a potom ty, které se táhnou podél páteře až po krční obratle.

Toto „zametení“ můžeme několikrát opakovat a přitom uvolněně dýchat.

Když je svalstvo zadní strany těla dobře uvolněno (nespěchejte), je možno zahájit první „etapu“ – viz fotografie a jejich popis. Při každé etapě musíte:

- posunout dlaně napjatých paží trochu vzad;
- během *nádechu* si uvědomit celou oblast zad, kde právě došlo k prohnutí. Během *výdechu* uvolnit svaly této oblasti;
- *pětkrát* tímto způsobem nadechnout a vydechnout. Při nádechu si uvědomte zapojené svaly, abyste je mohli při každém výdechu ještě lépe uvolnit.

Poslední etapa, dynamické provedení

Prohnutí páteře postupující po etapách se nakonec rozšíří až na poslední, bederní obratle. V této chvíli už se samozřejmě pupek nedotýká země.

Cvičení zakončete důrazným provedením kobry. K tomu musíte změnit polohu rukou. Namísto dlaní, položených na zemi celou plochou, zůstanou opřené pouze prsty s palcem odtaženým od nich

co nejdále do protisměru. Dlaně se již země nedotýkají vůbec. Tím se umožní vydatné odtlačení paží.

Když prohnutí zad dosáhne maxima, dbejme na: rovnoměrné rozložení tlaku na celou délku páteře; stah zádových svalů, aby byl pupek tlačěn k zemi. Ásana se tak maximálně zintenzivní a kobra bude velmi důrazná.

### **Upozornění!**

Toto provedení je vyhrazeno adeptům pokročilým, jejichž páteř je skutečně pružná a dobře svalově vybavená. V konečné fázi je dýchání povrchní a rychlé. Výdrž má trvat dvacet dechových cyklů.

Návrat k zemi...

... se neprovádí v opačném sledu, ani na etapy!

Páteř uvolněte pomalu a současně po celé její délce, aniž byste přemístili ruce. Následuje celkové uvolnění v lehu na břicho s pažemi podél těla. Dýchejte pomalu a v duchu projděte celou páteř.

### **Zvláštní doporučení**

Při bederní hyperlordóze neprohýbejte páteř pod úroveň pasu. Zastavte pohyb, jakmile pocítíte, že maximální tlak postoupil na dolní část zad, a vynechte poslední fázi svalového stahu. Vraťte se do lehu a vzápětí proveďte *normální* kobru s její dynamickou a statickou fází.

### **Blahodárné účinky**

Toto cvičení uvolňuje všechny obratle pro záklonové pohyby tím, že uvolní a protáhne veškeré svalstvo zad.

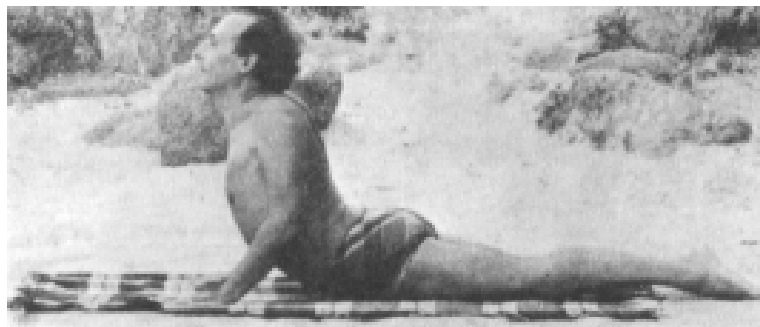
Postupná a stále se zvyšující stimulace celé nervové osy představované míchou tonizuje všechny životní funkce. Toto cvičení má pozoruhodné revitalizační účinky. Několik dnů jeho provádění vás o tom přesvědčí.

Obr. 82a Tato poloha se liší od popisu výchozí polohy v textu. Paže jsou ve tvaru „V“ před tělem, dlaně opřené o zem. Nejdříve uvolněte celou páteř. První etapa působí mezi lopatkami. Paže nejsou pokrčené. Na každou etapu připadá pět dechových cyklů. Během

nádechu prociťte oblast, kde dochází k prohnutí (zde mezi lopatkami), během výdechu tuto oblast uvolněte.

Jedna unce praxe má větší hodnotu než tuny teorie.  
(*švární Šivánanda*)

Obr. 82b Po etapách (pět dechových cyklů pro každou) přibližujte ruce k linii ramen a tím postupně zvedejte trup. Tlak postupuje úsek po úseku shora dolů po páteři. Na obrázku je tlak ještě nad úrovní pasu. Při bederní hyperlordóze musíme věnovat více pozornosti této úrovni (např. setrvávat po dobu deseti místo pěti dechových cyklů) a nepokračovat níže, abychom chránili bedra. Potom se vrátíme do lehu. Není-li bederní lordóza nadměrná, můžeme bez obav pokračovat dalšími etapami.



Obr. 82c Tato etapa je v uvolňování zad prakticky poslední. Paže jsou mírně pokrčené. Tlak je rovnoměrné rozložen na celá záda, a ta se při každé z pěti etap uvolňují o něco víc. Dlaně jsou ještě celou plochou na zemi.



Obr. 82d Fáze aktivní, dokonce velmi aktivní! Ruce jsou umístěny tak, aby vytvořily maximální tlak v zádech. Toto intenzivní provedení kobyry je vyhrazeno pro páteře zdravé a dobře svalově vybavené. Všimněte si polohy dlaní a prstů: palec směřuje vzad, dlaně už se nedotýkají země, ramena jsou stažena dolů. Opření o ruce působí na celá záda, která se stáhnou a stlačují pupek k zemi. Tím dojde k intenzivnímu prohnutí v zádech. Dýchání se zrychluje a stává se povrchním. Setrvání v poloze asi po dobu dvaceti dechových cyklů.

## Zdokonalujme kobru

Kobra, význačná klasická pozice jógy, je současně jednou z nejužitečnějších pro věčně sedícího západního člověka, který velkou část života stráví skloněn nad prací nebo četbou. Proto má tolik lidí kulatá záda! Kobra představuje snad vůbec nejlepší protilek, protože zajišťuje páteři maximální pohyblivost pro záklonové pohyby. Málo známá varianta, kterou uvádíme, umožňuje zdokonalit všechny formy kobyry.

### **Kontraindikace**

Žádné zvláštní kontraindikace pro tuto pozici nejsou. Osoby s přílišným bederním prohnutím se možná budou obávat, že by mohly cvičením této varianty kobyry svou vadu zhoršit. Tato obava však není

opodstatněná, pokud dbají, aby prohnutí bylo rovnoměrně rozložené na celou délku páteře a neomezovalo se pouze na bedra.

### **Blahodárné účinky**

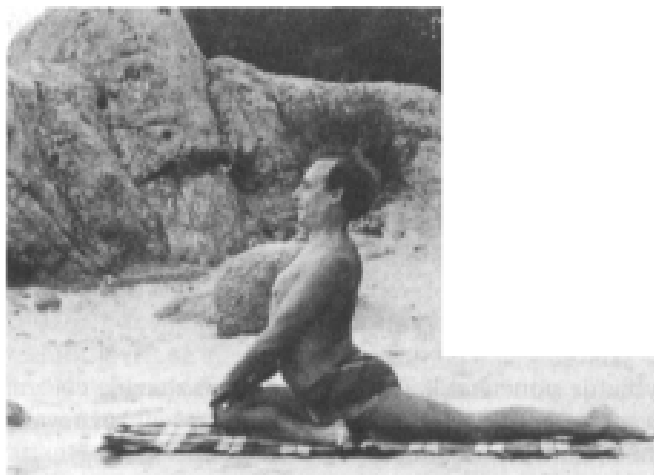
Blahodárné účinky jsou vcelku tytéž jako u kobry klasické. Tato varianta se vyznačuje mnohem výraznějším zapojením paží a zintenzivněním záklonu. Nemá nahrazovat klasickou kobru, ale doplňovat a zdokonalovat ji. Ve srovnání s klasickou kobrou jí chybí dynamická fáze se stahem páteřních svalů. Přesto si zaslouží být zařazena do každodenní série ásan, protože přispívá k napřímení kulatých zad a uvolnění kyčelního kloubu, ohroženého naším způsobem života.



Obr. 83 V kleku sedmo zanožte pravou a vysuňte ji co nejdále vzad. Aby se to podařilo, musíte položit ruce před sebe na zem, naklonit se vpřed a protáhnout se.



Obr. 84 Ruce položte na koleno skrčené nohy. Je-li skrčena levá, položte na koleno nejdříve ruku levou, a opačně. Trup se dostává do bederního prohnutí stlačováním břicha k zemi a tlakem paží na koleno. Pro zvýšení účinnosti ásany stahujte ramena směrem dolů. Setrvejte tak po dobu deseti dechových cyklů.



Obr. 85 Než vystřídáte nohy, zopakujte ásanu. Ploska natažené nohy je otočena vzhůru, ne stranou. Ani koleno a chodidlo se nesmějí vytáčet, protože nesprávné postavení stehenní kosti by ochudilo cvičení o jeho účinnost. Brada se musí zatáhnout, avšak bez záklonu hlavy. Cvičení je provedeno správně, když tlak působí na celou páteř.

# Úrdhvadhanurásana – obrácený luk

## **Etymologie**

*Úrdhva*: obrácený vzhůru. *Dhanurásana*: pozice luku.

Celková pružnost páteře jak pro předklony, tak pro základy je jedním z hlavních cílů ásana. Jestliže je pravda, že „pružnost rovná se mládí“, je pružnost páteře docela určitě hlavní věcí. Uváděná varianta doplňuje a zdokonaluje luk (*dhanurásana*). Kromě toho je zvláštním cvičením rovnováhy a vedle výrazných účinků na páteř zajišťuje také ohebnost chodidel.

Škoda, že tato ásana je na Západě prakticky neznámá.

## **Kontraindikace**

Žádné zvláštní kontraindikace pro tuto ásanu nejsou. Přesto raději upozorníme ty, kdo pociťují nevolnost (např. nauzeu) při provádění ryby, že riskují stejné nepříjemnosti při provádění této pozice. Mohou se jim však vyhnout, nebudou-li v poslední fázi zaklánět hlavu. Příčina těchto nepříjemností spočívá většinou ve středním uchu. Vytrvalý a postupný nácvik zaklánění hlavy však přece jen může situaci zlepšit.

## **Chyby, kterým je třeba se vyhnout**

Hlavní chybou je ponechat kolena na zemi, což zbavuje cvičení hned dvou z jeho specifických účinků, totiž zlepšení rovnováhy a procvičení chodidel.

## **Blahodárné účinky**

Blahodárné účinky této ásany odpovídají zhruba účinkům luku (viz *Učím se jógu*, str. 183). Liší se však od nich následujícími zvláštnostmi:

## **Páteř**

Tato ásana nevyžaduje tak velké prohnutí jako pozice kola, a je proto dosažitelná mnoha adeptům, jimž je kolo nedostupné. Těm může posloužit jako průpravné cvičení. Důležitou zvláštností pozice je, že její působení se automaticky rozprostírá na celou páteř



stejnoměrně. Pozice působí také na kompenzační zakřivení u těch, kdo trpí nadměrnou bederní lordózou. V žádném případě tuto vadu nezhoršuje, účinky pozice ji naopak zmírňují,

## **Chodidla**

Pokus přesvědčí každého, jak je tato ásana účinná pro ohebnost chodidla, jehož skutečný význam dnes není doceněn. Chodidlo se stalo popelkou, zatímco přinejmenším po statisíce let bylo jediným prostředkem pohybu člověka z místa na místo. Vzhledem k velkému počtu reflexních bodů (akupunkturální body), které lze na chodidle najít, prospívá zdraví všechno, co zajišťuje dobrou pohyblivost a pružnost chodidla, protože zabezpečuje zároveň volné proudění prány v celém těle. Mírné a postupné protahování všech vazů chodidla prospívá jeho pružnosti.

## **Rovnováha**

Množství rovnovážných cvičení, která zavedli do jógy ršiové, tito mudrci starověké Indie, ukazuje na důležitost těchto cvičení. Rovnovážná cvičení usnadňují koncentraci a vyžadují jemné nervové řízení. Člověk se stává pánem svého těla, teprve když dokáže setrvat dlouho a nehybně v nestabilní pozici. Na rozdíl od jiných rovnovážných cvičení prováděných s hlavou vzpřímenou je v této variantě hlava zakloněna. Nervové mechanismy zajišťující rovnováhu, umístěné ve středním uchu, jsou však zavedené na práci s hlavou v normální poloze. Zakloněním hlavy se vytvoří nezvyklá situace, vyžadující nácvik a prospívající ovládnutí těla.

## **Pro ženy**

Zatímco luk na zemi se nedoporučuje ženám při menstruaci, protože se stlačuje břicho, tato varianta je povolena, neboť v ní dochází pouze k mírnému protažení břicha, které není stlačeno.

Obr. 86 Výchozí polohou je hluboká vadžrásana s koleny a chodidly široce oddálenými. Dbejte na správné umístění dlaní na střed nožní klenby; prsty kromě palce směřují vně. Jsou-li ruce blízko pat, není možné nadzdvihnout kolena, jsou-li blízko špiček, je

pozice nestabilní. Stáhnete lopatky k sobě a vnitřní stranu předloktí otočte vpřed, zabrání to pokrčení paží.

Obr. 87 Zakloňte se a nadzvednete kolena i pánev. Váha těla spočívá zčásti na nártách, zčásti na pažích. Dívejte se stále vpřed a nezadržujte dech. Břicho tlačte vzhůru. Nepokrčujte paže.

Obr. 88 Vytlačte břicho co nejvýše. Potom zakloňte hlavu, a břicho se zvedne ještě o něco výš. Pokuste se setrvat v dosažené poloze po dobu deseti až dvaceti dechových cyklů. Při návratu spusťte kolena na zem až na konci pohybu.

## Makarásana – krokodýl

*Makám:* v sanskrtu krokodýl. Etymologie nám nečiní potíže. Ve skutečnosti jde o relaxační polohu, která se používá před záklonovými ásanami (kobra, kobyłka, luk nebo jejich varianty) nebo mezi dvěma pozicemi tohoto typu. Při samostatném provádění slouží jako dechové a relaxační cvičení.

### Prospěšnost

Při relaxaci v lehu na zádech máme přirozenou tendenci uvolňovat spíše přední stranu těla a zanedbávat stranu zadní, aniž si toho jsme vědomi. V krokodýlu bude naopak mnohem snazší uvolnit všechny svaly „západní“ (zadní) strany těla od chodidel až po temeno hlavy.

### „Zametání“

Jakmile zaujmeme správnou polohu – pozná se podle toho, že je pohodlná – zaměřujeme postupně pozornost po zadní straně těla od plosek nohou až po krční páteř poprvé. Při druhém „zametání“ přikážeme všem svalům, aby se uvolnily. Po třetím čtvrtém využijeme k hlubokému uvolnění dech.

Protože v této pozici ležíme na břicho s lokty vysunutými daleko vpřed, promítá se dýchání samovolně do oblasti břicha. Můžeme sledovat, jak se při nádechu břicho zvětšuje a opírá o zem, zatímco dolní část zad se lehce zvedá. Adept zaměří své prociťování na tyto dva jevy:

1. rozpínání břicha

2. zvýšení nitrobřišního tlaku, které z něj vyplyne a je doprovázeno rytmickým nadzvedáváním páteře, začínajícím od beder. S prohlubujícím se dýcháním – musíme se o ně snažit – se zvětšuje nadzvedávání zad. Vcítíme-li se do oblasti páteře, můžeme pociťovat vlnovitý pohyb postupující obratel po obratli směrem k lopatkám. Při výdechu se směr pohybu samozřejmě obrátí. Ve cvičení lze pokračovat libovolně dlouho. Zařadíme-li je mezi dvě záklonové pozice, stačí setrvat po dobu pěti šesti dechových cyklů.

### **Blahodárné účinky**

Zaujmeme-li pozici správně (ověříme to několika pokusy), *už tím* zajistíme rychle hodnotnou relaxaci, která má již dříve zmiňovanou výhodu: uvolnění těch svalových oblastí, které jen zřídka uvolníme při relaxaci v lehu na zádech. Jde o oblasti patřící mezi nejdůležitější v těle, protože do značné míry zajišťují správnou statiku páteře během dne.

Relaxace v této pozici však přesahuje prosté svalové uvolnění, V makarásaně můžeme mnohem lépe než v lehu na zádech pociťovat kolébaté vlnění dechu. Je téměř vyloučeno neuvědomovat si v této poloze dech. Kromě toho nádech probíhá proti odporu váhy těla. Břišní stěna se opírá o zem, proto nemá kam ustoupit, a nitro-břišní tlak se zvyšuje při každém nádechu, když bránice klesne.

Výsledkem je v první řadě zvýšený tlak v plicích, sice nepřilíš intenzivní, ale dostatečný k tomu, aby rozvinul několik milionů alveol (uvádí se, že jich je v plicích více než 70 milionů).

Rytmické zvyšování nitrobřišního tlaku představuje jemnou a hlubokou masáž břišních orgánů, v nichž často dochází ke značnému městnání krve.

Také solární plexus, na němž se často projevují tenze a stresy, které narušují sympatický nervový systém, je masírován a

uvolňován. Euforii, již pociťujeme v makarásaně, můžeme do značné míry přisoudit tomuto uvolnění solární oblasti. To vše nastává automaticky a nenásilně.

Svalstvo páteře se dobře uvolní a prohýbání šířící se obratel po obratli působí na nervové kořeny vystupující z míchy meziobratlovými otvory. I uvnitř míchy dochází k fyziologické stimulaci krevního oběhu.

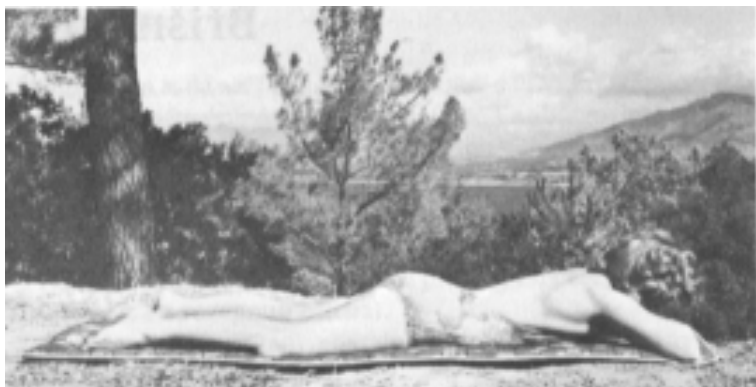
Makarásana prováděná jednu dvě minuty bezprostředně před sledem záklonových pozic připravuje výborně páteř a její svalstvo na tento typ pozic. Na několik okamžiků ji můžeme zařadit také mezi dvě záklonové ásany.

Pokud tuto ásanu provádíme mimo sestavu pozic a setrváme v ní pro ni samu nebo pro dokonalejší relaxaci (nebo při opalování), umožňuje naprosté uvolnění bez problémů pro krční páteř. Pokud máme ve zvyku lehnout si na břicho bez opření o lokty, což hlubší relaxaci vylučuje, nevíme, jak si položit hlavu. Zpravidla ji otočíme na stranu, čímž se zkroutí krční páteř. Zpočátku je to přijatelné, ale brzy se tato torze stane nepohodlnou a donutí nás změnit polohu, což relaxaci nesvědčí.

V makarásaně můžeme také snadno vnímat krevní pulsace v podbřišku asi pět sedm centimetrů pod pupkem. Na toto místo se musíme soustředit a sladit s pulsacemi rytmus dechu. Dosáhne se tím vysoké úrovně mentálního ztišení.

Obr. 89 Chyby:

roznožení je sice správné, ale špičky směřují vzad;



položení brady na předloktích je nepohodlné a neumožňuje dobře uvolnit šíji;

přílišný záklon hlavy ovlivňuje hrudní páteř, což znesnadňuje relaxaci.



Obr. 90 Správná poloha. Špičky nohou musí být vytočeny vně. Lokty jsou vysunuty co nejvíce vpřed, aby blokovaly horní část hrudníku. Předloktí směřují k tělu, zkřížená zápěstí poskytují oporu pro čelo. Brada se dotýká podložky, nos není stlačován, šíje je uvolněná.

## Břišní krijje

Etymologie

*Krijá*: čin, činnost, proces. Technika

Budeme se zabývat sérií čtyř krijí určených ke stimulaci břišních orgánů.

Tyto krijje se provádějí v lehu se zády co nejdokonaleji přitisknutými k podložce. Nedotýká-li se spodní část zad, cvičíme s pokrčenými nohama a vzájemně se dotýkajícími koleny i chodidly. Mezi dvěma krijemi se můžeme uvolnit a na tu dobu roznožíme.

### První krijá

První krijá se, stejně jako pak druhá, provádí s *prázdny*mi *plícemi*. Dokonale vydechnete, a to tak důkladně, až už z plic nevychází žádný vzduch. Potom, aniž se znovu nadechnete (tedy při

zadrželi s prázdnými plicemi), rozepněte hrudník a setrvejte s vtaženým břichem, jak nejdéle to dokážete bez pocitu nepohodlí.

Ve skutečnosti je to uddijánabandha (viz *Učím se jógu*, str. 227), ale v lehu na zádech. Břišní svaly nejsou aktivní: hrudník se rozpíná a stoupající bránice vyvolá vtažení břišní stěny, břicho je tedy propadlé.

Když tělo vyšle signál, že potřebuje nádech, nechte vzduch pomalu pronikat do plic. Nikdy neuvolňujte krijá náhle, protože vzduch by vtrhl do plic příliš násilně. Opakujte tentýž postup podruhé, potom ještě potřetí a nakonec se uvolněte za normálního dýchání.

## **Druhá krijá**

I tato druhá krijá se, jak již víme, provádí s prázdnými plicemi.

Po opětovném úplném vyprázdnění plic a zadržení dechu začněte co nejusilovněji vtahovat a rozpínat břicho.

To se má dít co nejrychleji, aniž byste však rychlosti obětovali rozsah pohybu. Průměrem je jeden pohyb tam a zpět za jednu vteřinu.

Na dobu jednoho zadržení dechu připadá asi deset úplných pohybů (vtažení + rozepnutí břicha).

Tím jsou břišní orgány energicky nárazovitě stlačovány, což je ostatně cílem cvičení.

Když se organismus dožaduje vzduchu, pak se stejně jako u předchozí krijá znovu nadechněte a po dvou třech normálních dechových cyklech zopakujte celý postup podruhé nebo potřetí. Nakonec se opět uvolněte za normálního dýchání.

## **Třetí krijá**

Tato krijá se stejně jako čtvrtá provádí s *plnými plicemi*, avšak nádech nemá být úplný. Prázdný rezervní prostor totiž usnadňuje provádění krijá s plnými plicemi.

Jakmile jste připraveni začít, nadechněte a mírně zpevněte břišní stěnu. Potom vytlačte břišní orgány, jako byste chtěli nafouknout břicho. Důsledkem tohoto antagonistického působení je břicho

stlačované bránici, které by se chtělo rozepnout, zatímco břišní stěna v napětí tomu brání.

Tyto dva proti sobě působící úkony zvyšují tlak uvnitř břicha, což představuje cíl, který sledujeme. Tento tlak udržujte po celou dobu zadržení dechu. Jakmile se zadržení dechu stane nepohodlným, vydechněte pomalu oběma nosními dírkami. Uvolněte se, dvakrát třikrát nadechněte a vydechněte normálně a zopakujte krijá podruhé a potřetí.

Tato krijá je obdobou a zároveň protikladem krijá první.

### **Čtvrtá krijá**

Stejně jako u předchozí krijá jsou plíce jen mírně naplněné.

Stále v lehu na zádech nadmeme břicho podle již uvedených pokynů, potom ho se zadrženým dechem vtáhneme. Tento postup opakujeme několikrát při téže zádrži dechu. Jakmile zadržení dechu přestane být pohodlné, pomalu vyprázdníme plíce. Následuje několik normálních dechových cyklů. Celé opakujeme alespoň třikrát.

Tato krijá je obdobou a zároveň protikladem krijá druhé.

### **Poznámka**

Postačujícím minimem je trojí opakování každé ze čtyř krijí, ale adept má možnost zvýšit počet opakování podle libosti, má-li dost času.

### **Kontraindikace**

Kromě závažných a akutních chorob břišních orgánů nejsou pro tyto krije žádné zvláštní kontraindikace. Nicméně krije by neměly vyvolávat bolesti břicha. Pokud k nim dojde, není to normální, musíme přerušit cvičení a poradit se s lékařem. Upřesněme však, že pocit bolesti nepředstavuje absolutní kontraindikaci. Příklad: při úporné zácpě, kdy jsou střeva ucpána tuhým obsahem, může člověk při krijích pociťovat nejasné bolesti. V takovém případě nejsou krije kontraindikovány, ale právě naopak. Naproti tomu jde-li o kolitis (zánět tlustého střeva) a při provádění krijí vzniká skutečná bolest, raději si cvičení odřekněme. Avšak i v těchto případech – mimo dobu

akutního stadia – prospívají krije břišním orgánům vynikajícím způsobem.

## **Blahodárné účinky**

### *Břišní orgány*

Je zřejmé, že břicho – tato továrna, kde se náš organismus nepřetržitě obnovuje – má z krijí prospěch jako první. Je protahováno, stlačováno, uvolňováno, masírováno, Ionizováno. Nejde však o prosté „hnětení“ vnitřních orgánů břicha, ale také o účinnou masáž solárního plexu, považovaného za „břišní mozek“, tvořeného nekonečným množstvím sítí a nervových buněk soustředěných v nadbříšku. Lidé úzkostní, napjatí, křečoví – a je jich spousta – mají zpravidla stažený solární plexus, což nepříznivě ovlivňuje celou trávicí trubici. Účinky jsou rozdílné, někdy až protichůdné: může to být stejně tak zácpa jako průjem. Úzkostný člověk má více než kdo jiný naléhavé důvody uvolnit solární plexus, aby se tak zbavil neblahých důsledků svých stresů. Účinnost krijí je zesílena působením zádrží dechu na úrovni nervu bloudivého.

### *Krevní oběh*

Krije (zejména prováděné s prázdnými plícemi) zrychlují a zesilují žilní návrat ještě víc než uddijánabandha ve stoji. Při prvních dvou krijích s prázdnými plícemi má podtlak v plicích značný sací účinek na žilní oběh. Spočívá-li tělo v horizontální poloze, nemusí žilní krev zápasit s tíží, když proudí zpět směrem k hrudníku (srdci a plícím). Tíže zde představuje výhodu, protože působí stejně na všechny části těla.

Tento nápor žilní krve, která přitéká z celého organismu, nesmírně prospívá tím, že přemísťuje množství krve, aby se v plicích pročistila a obohacená o pránu byla poslána zpět revitalizovat všechny buňky těla. Organismus se tak odvedením znečištěné krve a zásobením krví čerstvou tonizuje.

### *Srdce a plíce*

Střídání podtlaku a přetlaku nitrohruďního i břišního vyvolané krijemi prospívá v prvé řadě bránici – našemu druhému srdci. Její pohyblivost se zvětšuje, zlepšuje a udržuje se i elasticita plicní tkáň. Krije navíc stimuluje všechny plicní alveoly: obvykle se jich při



povrchním dýchání, které se bohužel stalo normou u člověka převážně sedícího, z celkového počtu sedmdesáti milionů rozvírá pouze nepatrné množství. Díky kriji se počet alveol podílejících se na dýchacím procesu významně zvyšuje, což oživuje celé tělo. Kromě toho je srdce jemně masírováno jednak pohyby bránice, jednak změnami tlaku v plicích, které ho obklopují. Z toho vyplývá lepší výživa myokardu prospívající činnosti srdce, které pracuje v lepších podmínkách. Kardiaci nejenže mohou, ale měli by toto cvičení provádět, protože je pro ně mimořádně blahodárné, přece jen však s jedním omezením: Vhodné je, aby prováděli větší počet krijí, ale zkrátili jejich trvání a snížili intenzitu.



Obr. 91 První krijá: Při všech břišních krijích by měla být bedra přitisknuta k zemi. Při nadměrné lordóze musíme cvičit s pokrčenýma nohama a chodidly na zemi. Břicho je sice vtažené, ale břišní stěna uvolněná, plíce prázdné, hrudník rozepnutý. Tato krijá je vlastně uddijánou v lehu.



Obr. 92 Druhá krijá: Při stejně zadržném dechu vtahujeme a rozpínáme břicho prudkými nárazy.

Na obrázku je břicho rozepnuté, plíce vyprázdněné, bránice odtlačuje břišní orgány. Bez odporu stažené břišní steny by se břicho vzedmulo, ale je-li tato v kontrakci, nedojde k tomu. Vnitřní orgány tak procházejí „hnětením“.





Obr. 93 a 94 Tyto dvě fotografie ukazují poslední krijá. Můžeme-li přitisknout bedra na zem, cvičíme s nataženými, spojenými nohama. S mírně naplněnými plicemi několikrát rychle vtáhneme a rozepneme břicho. Vtažení je méně výrazné než u prvních dvou krijí, protože v plicích zůstává vzduch.

## Vadžramudra – diamantová pečeť

*Vadžra:* diamant (základem tohoto cvičení je pozice diamantového sedu). *Mudra:* pečeť, ale také gesto.

Vadžramudra se řadí mezi „pečetě“. I když v hathajóze jsou nejznámější a nejpočetnější „ásany“, některé polohy těla, které by si patrně označení „ásany“ zasloužily, se nazývají „mudry“. Proč? Rozdíl mezi nimi spočívá v jejich odlišném působení na proudění subtilních pránických energií. V pozicích jsou energie řízené, celé tělo je prostupováno proudem krve stejně jako pranou, energií. V mudrách (většinou doprovázených zvláštními pokyny pro dýchání) jsou energie „vpečetovány“ do určitého místa. Rozdíl tedy spočívá v rovině subtilní a při popisu účinků uvidíme, že pečeť se promítá do oblasti břicha (viz str. 113).

## **Technika**

### *Výchozí poloha: vadžrásana*

Tentokrát se nelze spokojit s fotografiemi a jejich popisy, chceme-li podrobně uvést všechny technické aspekty této mudry. Stejně jako u všech jógových cvičení musíme se vší pečlivostí zaujmout výchozí polohu, protože na ní závisí celý další postup. Vadžramudra se tomuto pravidlu nevymyká. Je tedy třeba pozorně zaujmout vadžrásanu, čili klek sedmo. U někoho již splnění tohoto jednoduchého úkolu vyvolává bolesti, zejména v nártích, někdy také v kolenou. Bolesti v chodidlech způsobené zkrácenými vazy se snadno odstraní podložním nártů, např. složeným froté ručníkem. Zmenšujeme-li pomalu tloušťku podložení, nakonec se bez něj obejdeme, ale vyžaduje to čas a trpělivost, než vazy obnoví svou normální délku.

Jestliže se bolest projevuje v kolenou, využijte stejný postup – podložte složený nebo svinutý třetí ručník pod hýždě (na Achillovy šlachy). Pokud skutečně nemáte šanci, bolí vás chodidla i kolena a nedá se to vydržet, podložte současně nártu i hýždě.

Neváhejte použít tyto postupy; umožňují totiž provést cvičení, které musí nutně začínat z vadžrásany (viz níže, „Blahodárné účinky“).

Nyní v pohodlném sedu na patách narovnejte pečlivě páteř od kosti křížové, nastavující jeden obratel na druhý jako mince, potom zatáhněte bradu a uvědomte si svůj dech.

### *První fáze*

Pokrčte přibližně do pravého úhlu levou paži a položte ji předloktím napříč přes břicho asi v úrovni pupku. Pravou rukou uchopte levou a levý loket se snažte umístit pod volná žebra, která ji budou udržovat na místě.

### *Druhá fáze*

Stále s předloktím napříč přes břicho důkladně vydechněte. Břicho poněkud vtáhněte a potom se postupně od kosti křížové obratel po obratli předklánějte. Zada nekulaťte, kromě beder musí zůstat co nejlépe narovnaná. Potom tak, jak trup klesá k podložce, protahujte páteř postupně zdola nahoru. Když se předloktí opře o stehna, můžete levou ruku pustit, ale předloktí zůstane na místě. Čím

více se předkláníte, tím více je břicho stlačováno předloktím opřeným o stehna a tím silnější je nitrobřišní tlak.

Zastavte pohyb, když pociťujete, že tlak dosáhl svého maxima. K tomu obvykle dochází, když jsou záda téměř vodorovná. Nepokládejte čelo ani bradu na zem, dívejte se před sebe, abyste udrželi rovnou páteř.

### Znehybnění

V této poloze setrvejte nehybně a dýchejte co nejhluběji, aby se rozpínalo břicho. Paže a stehna však kladou odpor a výsledkem se stává další zvýšení nitrobřišního tlaku, což je cílem cvičení. Znehybněte alespoň na deset dechových cyklů. Potom se pomalu napřimujte. Začněte šíjí – tedy v přesně opačném sledu, než v jakém jste pozici zaujímali, a vraťte se do výchozí polohy, vadžrásany.

### Opakování

Zopakujte mudru s pokrčením druhé paže. Je třeba provést ji alespoň dvakrát po sobě, avšak v některých případech, zejména při plynatosti, šestkrát i vícekrát (specifické pokyny budou uvedeny dále). Po skončeném cvičení se s hlubokým jógovým dýcháním uvolněte v lehu na zádech.

### Kontraindikace

Zopakujme si, že cvičení a pozice, které výrazně zvyšují nitrobřišní tlak, nemají nikdy vyvolat bolest, což platí i pro vadžramudru. Zvýšení nitrobřišního tlaku může zvláště v případech nadýmání vyvolat určité obtíže (ostatně dosti snesitelné), které prokazují účinnost cvičení, nesmí to však být bolest. V takovém případě se poradme s lékařem, aby byla odhalena její příčina, a do té doby musíme přerušit cvičení.

Naproti tomu úporná zácpa s nahromaděním ztuhlého obsahu ve střevech může vyvolat pocit, který dospěje až na hranici bolesti, avšak není kontraindikací, a k odstranění potíží obvykle stačí pouhé snížení intenzity cvičení,

## **Blahodárné účinky**

### *Aerofagie*

Určité procento lidí – mnohem větší, než bychom předpokládali – trpí „aerofagií“, což znamená doslova „polykání vzduchu“. Tato domněnka, že lidé, kteří jsou jinak zdraví, trpí pocitem nadmutí, protože s každým soustem potravy polykají současně i vzduch, je dosti rozšířená.

Vadžrāsana umožňuje zbavit se plynových bublin uzavřených ve střevním traktu. Ať je jejich původ jakýkoliv, Vadžramudra je vždy stejně účinná. Přece jen by však bylo lepší, kdyby v trávicím traktu žádný vzduch nebyl. Proto má být vadžrāsana doplněna o změnu stravovacích návyků.

Rady pro zamezení vzniku aerofagie:

- Nemluvte při stolování!
- Nepolykejte během nádechu.

Jinými slovy: vkládejte sousta do úst po nadechnutí a zadržení dechu. Potom žvýkejte za normálního dýchání se zavřenými ústy. Dobře rozžvýkanou potravu polykejte až po důkladném vydechnutí nosem. Je to tedy otázka osobní kázně a nového přístupu k přijímání potravy.

Často se stává, že přisuzujeme aerofagii potíže, které ve skutečnosti vznikají při střevní fermentaci, V tom případě musíme úplně změnit svůj stravovací režim, zvláště kombinaci potravin, která není slučitelná s normální fermentací. Pokud k uvedeným potížím dochází jen občas, může být jejich příčinou i požití potravin neslučitelných s bakteriální střevní flórou. Plynové bubliny narušují dobrou funkci trávicího traktu za jakékoliv situace. Není však možné řešit v rámci této knihy změnu stravovacího režimu. S tímto problémem se obraťte na dietetika, schopného navrhnout vám vyhovující způsob stravování, Vadžramudra se omezuje na vypuzování plynů, což je výsledek cenný, i když nedostatečný.

## **Prospěšnost vadžramudry**

Jedinci, kteří netrpí ani aerofagií, ani trávicími potížemi fermentačního původu, mohou cvičení provádět bez obav. Nemusí dodržovat výše uvedené pokyny, protože ty jsou určeny lidem, kteří

trpí střevní plynatosti bez ohledu na její původ. Tlak vyvíjený vadžramudrou na střed břicha způsobí, že plyny postupují k místu či místům, kde vycházejí z těla.

Po setrvání v nehybnosti po dobu několika dechových cyklů se napřímíme, zaujmeme výchozí polohu pro vadžrásanu (klek sedmo na patách) a klidně dýcháme. V případě nesprávného trávení jsou říhání a odchod střevních plynů konečníkem (větry) výmluvnou známkou účinnosti cvičení. Trpí-li člověk aerofagií, musí cvičení opakovat častěji, ale zejména vyhradit si dostatečně dlouhé přestávky mezi dvěma provedeními, aby zmíněné vypuzování vzduchu a plynů proběhlo v klidu.

### **Celkové účinky vadžramudry**

Uvedené skutečnosti by však neměly vést k názoru, že se snad tato mudra týká pouze osob, které trpí aerofagií nebo střevními fermentacemi. Ve skutečnosti se týká každého, protože výborně tonizuje veškerý obsah vnitřních orgánů břicha.

Během znehybnění se soustředíme do pupeční oblasti a snažíme se vnímat zde pulsace. Protože paže s předloktím umístěným napříč přes břicho stlačuje aortu, stávají se tyto pulsace dobře vnímatelnými. Pozice prospívá všem břišním orgánům umístěným nad i pod pupkem. Stlačená břišní aorta např. odklání proud krve k určitým orgánům dutiny břišní a tonizuje zejména játra, slinivku a žaludek. Toto cvičení urychluje průchod střevního obsahu a v důsledku toho zabraňuje vzniku zácpy. Vadžramudra tonizuje také solární plexus, označovaný za „břišní mozek“. Ten je masírován, uvolňován, stimulován, což význačně prospívá všem břišním orgánům.



Obr. 95 Pohled z profilu ukazuje, kam přesně položit předloktí. Pro jeho lepší umístění nejdříve důkladně vydechněte, poněkud vtáhněte břicho a do takto vytvořené prohlubně umístěte předloktí.



Obr. 96 Fotografie zachycuje průběh předklonu a ukazuje:

- pohled směřující daleko vpřed,
- rovnou horní část zad,
- předklon postupující zdola nahoru, zahájený u kosti křížové, Dýchání je normální, zatímco nitrobršní tlak se zvyšuje.





Obr. 97 Konečná pozice. Všimněte si nepatrně zaoblených zad, nad bedry téměř rovných a rovnoběžných se zemí. Desetkrát zhluboka nadechnete, což zdůrazní břišní masáž, potom se napřimte a zaujmete počáteční pozici. Po krátkém odpočinku vystřídejte ruce a mudru zopakujte.



Obr. 98 Chyba! Vyhrbená záda a čelo na zemi. V tomto provedení nitrobřišní tlak slábne, což je opak sledovaného cíle, pokud ovšem není naším záměrem snížit z určitého důvodu tlak a uvolnit se.

# Pavanamuktásana – embryo

## Etymologie

*Pavana*: v indické mytologii bůh větru.

*Mukta*: osvobozený; viz *džívanmukta*, „osvobozený zaživa“.

*Pavanamuktásana* = „osvobození od boha větrů“.

Komentáře jsou zajisté zbytečné!

Nejdříve provedte poloviční pozici (ardha) a potom úplnou. Budeme ji nazývat embryo.

## Chyba

Nejčastější chybou je přitáhnout pravé koleno k pravému rameni (a obráceně). To vede k tomu, že stehno se nepoloží přes břicho po úhlopříčce, čímž se zmenšuje stlačení břicha a současně i účinnost cvičení.

Při provádění úplné pozice spočívá hlavní chyba ve vzájemném oddálení kolen.

## Opakování

Po krátkém odpočinku zopakujte celý postup. Než zaujmete úplnou pavanamuktásanu, provedte poloviční, a to nejdříve pravou, potom levou nohou. Je lépe ásanu zopakovat, než prodlužovat výdrž, protože účinky jsou výraznější.

## Kontraindikace

Pro tuto ásanu nejsou žádné zvláštní kontraindikace, nesmí však vyvolávat bolest v břiše. Pokud by snad bolest vznikla, poradme se raději s lékařem.

## Blahodárné účinky

Veškerá dynamika cvičení vyplývá z poklesu bránice, která stlačuje břišní orgány, a z odporu kladeného jedním či oběma stehny skrčených nohou, který brání rozpínání břicha.

Tato ásana působí především na břišní orgány, zejména na tlusté střevo. V ardhapavanamuktásaně se skrčenou pravou nohou má prospěch ze zvýšeného nitrobřišního tlaku vzestupný tračník, je-li

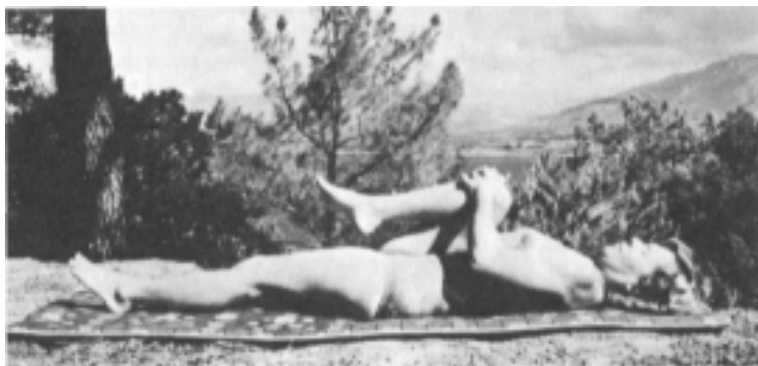
skrčená levá, je to tračník sestupný. Z toho vyplývá aktivace střevní peristaltiky, a ásana se tak stává obzvláště užitečnou pro odstraňování střevních plynů. Odtud také její pojmenování. Toto cvičení skutečně tonizuje veškerý obsah břicha a zabraňuje také vzniku zácpy.

Úplná ásana, při níž jsou skrčené obě nohy, aktivně masíruje solární plexus – plexus úzkosti – a uvolňuje ho.



Obr. 99 První fáze

V lehu na zádech skrčte pravou nohu a uchopte ji za koleno, aniž byste ji přitahovali. Dvakrát třikrát nadechnete a vydechněte, potom přitisknete bedra k zemi. Celá záda se dotýká podložky, levá noha zůstává uvolněná.



Obr. 100 Druhá fáze

Skrčenou nohu přitáhněte k opačnému rameni (zde levé), aby se břicho stlačilo po úhlopříčce.

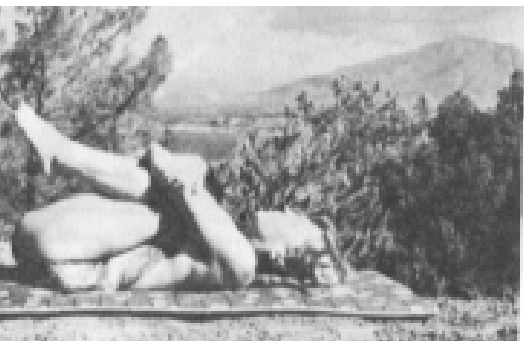
Desetkrát nadechnete a vydechnete „proti stehnu“, nezvedejte přitom hýždě ani hlavu.

## Úplná Pavanamuktásana



Obr. 101 První fáze

Rukama pevné obejmete kolena skrčených nohou, stehna silně stlačují břicho. Hlavu zvednete tak, aby se brada dotýkala kolen, dvakrát třikrát nadechnete a vydechněte a potom přejdete do úplné ásany.



natáhněte. Celé zopakujte ještě dvakrát.

Obr. 102 Druhá fáze  
Hlavu položte zpět na zem, tlak uvnitř břicha se zvýší. Páteř se dotýká podložky od hlavy až po bedra. Abyste zintenzivnili masáž vnitřních orgánů, desetkrát velmi zhluboka nadechnete a vydechněte, potom nohy

# Ardhabhadžangásana – sfinga

Tato ásana by se měla nazývat poloviční kobra, protože prohýbá pouze horní část páteře. Avšak vzhledem k tomu, že se podobá sfingám faraónů, stala se na Západě známou a cvičí se pod tímto pojmenováním.

Ásana je dostupná všem adeptům a prospívá každému. Její provedení je snadné, ale správná technika není zřejmá z fotografií. Budeme se proto muset snažit oboustranně: já, abych ji popsal co nejzřetelněji a nejjasněji, a čtenář, aby přesně dodržoval všechny jemné detaily postupu, protože to podstatné se odehrává „uvnitř“.

## Provedení

Cílem ásany je samozřejmě prohnutí páteře, jako ostatně u každé kobry, ovšem zde se prohnutí omezuje pouze na její horní polovinu, zejména oblast mezi lopatkami, zatímco dolní polovina zad zůstává pasivní.

Musíme udělat vše, abychom dosáhli opačného zakřivení hrudní páteře. Jinými slovy: nejdříve je třeba zahladit normální hrudní kyfózu a potom, pokud je to možné, ji obrátit v její opak.

Veškerou hru svalů i všechny detaily polohy těla chápejte v souladu se sledováním cíle. Jak postupovat:

1. Během celého cvičení udržujte břicho v kontaktu s podložkou. Zajistíte to tím, že udržíte na zemi nejen pupek, ale i volná žebra. Tlak se má lokalizovat výhradně mezi lopatky a o málo níže, rozhodně ne až na úroveň posledních žeber.
2. Paže naznačují svým úsilím plazení. Je třeba mít pocit, že opře ni o lokty a předloktí byste mohli táhnout celé tělo vpřed. Musíte vyvíjet tah, který vychází z dlaní a loktů a který je zároveň neutralizován odtlačováním ramen vzad stahem mezilopatkových svalů. Tyto dvě protichůdné tendence působí současně a vzájemně se ruší: „tah“ vpřed a „odtlačování“ vzad. Čtete-li popis, jeví se vám postup asi poněkud komplikovaným, ale na podložce rychle pochopíte, jak na to. Musíte pociťovat úsilí bicepsů a svalů horní části zad, které prohýbají páteř.
3. V průběhu cvičení jsou bedra, břicho, hýždě, stehna, lýtka a chodidla uvolněny.

Znáte-li tyto detaily a máte na paměti cíl ásany, není obtížné objevit správnou pozici, která pro horní část zad není ásanou relaxační.

### **Zintenzivněte ásanu**

S uvedeným provedením se však nelze spokojit. Musíme k němu připojit ještě určitý způsob dýchání. Dýchejte tak zhluboka, jak to ášana dovoluje, zvláště horní částí plic pod klíčovými kostmi. Dýchání zpomalíte a „vyrovnáte“ tak, aby nádech trval stejně dlouho jako výdech. Budete tedy dbát na

1. prohloubení dechu,
2. zpomalení dechu,

3. vyrovnání nádechu a výdechu; pokud je to nutné, v duchu si počítejte, aby byl rytmus pravidelný. Nyní si musíte dát záležet na vyrovnání dechu co do objemu, tj. rozepnout levou polovinu hrudníku stejně jako pravou. Není to vždy uskutečnitelné, protože hrudník bývá často asymetrický. Vnitřně, subjektivně byste však měli rozpínání pociťovat jako vyvážené. Nedovolte, aby pravá polovina převládala nad levou. Pak dojde k tomu, že jemná práce svalů je rytmizována dýcháním.

Budeme rozlišovat dvě úrovně: nad a pod pasem.

Jakmile paže vyvinou úsilí, zůstává úroveň „nad“

„blokována“, a to po celou dobu trvání ásany. Pod pasem je to jinak a účinnost cvičení závisí do značné míry na tom, co bude následovat. Uvolnili jste dolní část zad až po prsty na nohou. Výborně! Nyní ke konci výdechu stahujte postupně svaly dolní části zad (kromě hýždí), pánevního dna (provedením múlabandhy – stahu pánevního dna a obou svěračů konečnicku) a spodní části břicha. Nejlépe, když je tato kontrakce soustředěna kolem kosti křížové, úplně dole na páteři.

Shrňme situaci na konci výdechu: horní část zad je prohnutá a svaly páteře v napětí až po dolní část zad. Nohy (kromě hýždí) jsou uvolněné. Podbřišek, pánevní dna a konečník jsou stažené. Nyní se nadechneme: s postupujícím nadechováním uvolňujeme stah dolní části zad, pánevního dna a svěračů konečnicku, takže když jsou plíce naplněné, jsou již všechny tyto oblasti uvolněné.

Střídavě, v rytmu nádechu a výdechu, se tedy spodní část zad buď úplně uvolňuje, nebo stahuje, zatímco horní část zad zůstává v průběhu celého cvičení „zablokována“. Popis se zdá složitý, ale provedení je velmi jednoduché.

Připojme ještě jeden prvek, kterým je zapojení šíje. K tomu stačí zatáhnout bradu vzad, hlavu vytáhnout z ramen a dívat se vpřed. Vyplyne z toho protažení šíje, což představuje jeden z důležitých prvků ásany.

Celé cvičení zabere dobu asi dvaceti dechových cyklů.

## **Druhá fáze – kontrapozice**

Po setrvání v pozici na minimálně dvacet dechových cyklů následuje druhá fáze neboli kontrapozice.

## **Chyby**

Může se stát, že člověk, pokud se nenamáhal prostudovat vnitřní mechanismus pozice (stačí jednou), ji nepochopí, a přijde tak o její blahodárné účinky. Pozice má obrovskou přednost v tom, že ji může bez jakéhokoli rizika cvičit každý, včetně těch, kdo trpí přílišným bederním prohnutím a obávají se (ostatně neprávem), že kobra jejich vadu zhorší,

## **Blahodárné účinky**

Tolik lidí si v našich průmyslových zemích stěžuje na bolesti v zádech, od únavy na hranici bolesti koncem dne až po ustřel, který mučí svou oběť celé dny i týdny. Na druhé straně najdeme na Západě dost lidí, zejména žen, kteří mají z různých důvodů nadměrně prohnutá bedra. Jedním z důvodů je, že nosí boty na vysokém podpatku.

Tito lidé se vyhýbají kobře a také všem záklonovým pozicím, aby si vadu nezhoršili. Odpustíme si úvahy na toto téma, ale je všeobecně známo, že deformace určitého úseku páteře není izolovaná: páteř je nedělitelný celek! Nadměrnému bedernímu prohnutí nutně odpovídají kompenzace v jiném úseku, zvláště hrudním a krčním.

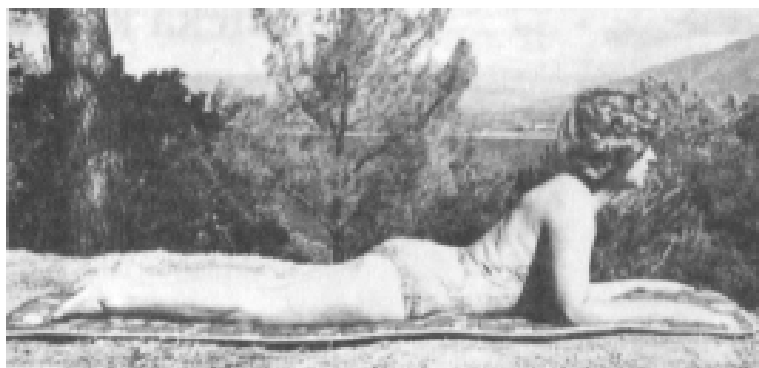
K vyrovnání bederního úseku je třeba působit na:

– příčiny přílišného prohnutí (jednou z častých je nadměrný sklon páneve);

– kompenzační zakřivení (ovlivnitelná sfingou).

Někdy provádění sfingy odstraní v několika dnech sice snesitelné, ale přetrvávající bolesti nebo uleví při ústřelu. I v akutním stadiu často sfinga pomůže, avšak bez záruky.

Zmírnění některých chronických bolestí v bedrech může být rychlé a nápadné. Měl jsem příležitost vyučovat sfingu na různých kursech a seminářích. Jednoho dne večer za mnou přišla asi padesátiletá žena (cvičení se naučila a prováděla ho ten den ráno), aby mi řekla, že zmizela bolest v bedrech, která ji trápila již třicet let. „Tak jsem si na ni zvykla, že mám dojem, jako by mi něco chybělo!“



Obr. 103 Pozice nepotřebuje příliš komentářů. Všimněte si polohy loktů vůči ramenům a žeber vůči podložce. Uvolněte se od beder až po chodidla, nohy mohou být spojené, ovšem bez napětí, nebo v mírném roznožení. Protichůdné svalové úsilí musíme vyvinout současně: paže „táhnou“ tělo vpřed, zatímco horní část zad táhne ramena vzad. Vzniká tím silné (žádoucí) napětí mezi lopatkami a náznak obrácení hrudní kyfózy. Setrváme tak po dobu dvaceti hlubokých pomalých dechových cyklů.





Obr. 104 Kontrapozice: s nártý, lokty a předloktími opřeny o zem vytvoříme z těla „prkno“. Díváme se přitom vpřed.

## **Dynamická kobra**

Kobra, bezesporu „klasická“ pozice, velmi prospívá člověku na Západě, příliš často odsouzenému svým zaměstnáním k tomu, aby pracoval v předklonu, a jehož záda se pomalu a jistě hrbí.

Připomeňme si, že musíme rozlišovat dva typy provedení, v praxi se doplňující a neoddělitelné, ale přesto zásadně odlišné: kobru dynamickou, při níž je aktivní zádové svalstvo, a kobru pasivní, při níž páteř podstupuje prohnutí v důsledku činnosti paží.

Při obvyklém provádění kobry není téměř namáhána šíje, i když se šíjové svaly vydatně zapojují. Protože zde není odpor, tento bezpochyby užitečný stah ani zdaleka nedosahuje intenzity, jakou poskytuje cvičení, jímž se budeme zabývat a které nabízí dvě varianty. Jednu se „ššíjí aktivní“ a druhou se „ššíjí pasivní“. Zařazují se po sobě.

### **Dýchání**

V průběhu celého cvičení dýchejte s vyváženým trváním nádechu a výdechu. Dech nezadržujte, abyste nevyvolali ani to nejmenší městnání krve v hlavě. Můžete být klidní, žádné nebezpečí

skutečného měštnání nehrozí, ale krevní oběh by nebyl ovlivněn žádoucím způsobem.

## **Opakování a místo v sestavě**

Lze se spokojit s jedním provedením každé varianty.

## **Chyby a kontraindikace**

Je málo chyb, které byste u tohoto cvičení mohli udělat. Je třeba se pouze vyhnout spěchu při zvedání a spouštění horní části trupu a nezapomínat na kontrolu dechu. Ásanu může cvičit každý, kdo ji dokáže zaujmout. Kontraindikace pro tento typ kobry žádné nejsou.

## **Blahodárné účinky**

U této formy dynamické kobry je stah zádového svalstva mnohem intenzivnější než při obvyklém postupu. Její pravidelné provádění posiluje výrazně zádové svaly, zejména podél páteře. Páteř sice tvoří „kosti“, tj. obratle, mezi něž jsou vsunuty tlumivé polštáře meziobratlových destiček, ale statika páteře závisí především na svalech. Nelze mít a zejména uchovat si páteř v dobrém stavu, pokud je její svalstvo nedostatečně vyvinuto. Chceme-li posílit kterékoliv svaly, musíme je přimět k práci, a právě toho se dosahuje uvedeným cvičením.

## **Přehled účinků.:**

posiluje se svalstvo páteře *včetně svalů šíjových*, které mají jen zřídka příležitost pracovat;

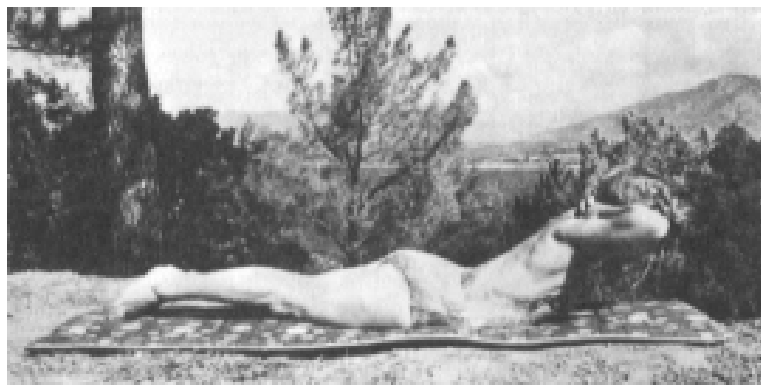
mohutný příliv krve, viditelný zvenčí, zaplavuje veškeré zádové svalstvo, což se projevuje příjemným pocitem tepla. Bohatě se prokrvují nervové kořeny vystupující meziobratlovými otvory z míchy, našeho hlavního nervového „kabelu“, v němž se soustřeďuje všech na periferní nervová aktivita. Kromě toho dochází také k tonizaci řetězce sympatiku, který se táhne podél hrudní páteře. Tato tonizace prospívá naší neurovegetativní rovnováze, tak ohrožené stresy moderního života;

mizí nežádoucí kontraktury, které si ani neuvědomujeme. Postup spočívá v mohutném stahu svalů, které reagují zeslabením

neuvědomovaných chronických svalových kontraktur. Je dobře známo, že jakmile skončí vydatný dlouhotrvající volní stah, sval toho využije ke svému spontánnímu uvolnění. A šíje je místem, do něhož se přednostně promítá spousta nežádoucích kontraktur, vyvolaných jednak obvyklou polohou hlavy (při práci, četbě atd.), jednak naší ustavičnou úzkostí; zvláště tato relaxace šíjových svalů otvírá cestu zvýšenému přílivu krve k mozku. Mnoho úporných migrén odolávajících běžným lékům má původ ve špatném prokrvení mozku, k němuž často dochází v důsledku trvalých kontraktur v oblasti šíje a ramen (zvláště v trapézových svalech). Urputné migrény nezřídka velmi rychle ustupují právě díky této kobře; – ruce jsou položeny na krčních obratlích směrem k dechovému centru v prodloužené míše. Tím dochází k lepšímu prokrvení této oblasti a dýchání se stává snazším a harmoničtějším. Tato ásana je výhodná, protože si její provedení nevyžádá víc než několik vteřin a téměř ani neprodlouží jógovou sestavu.



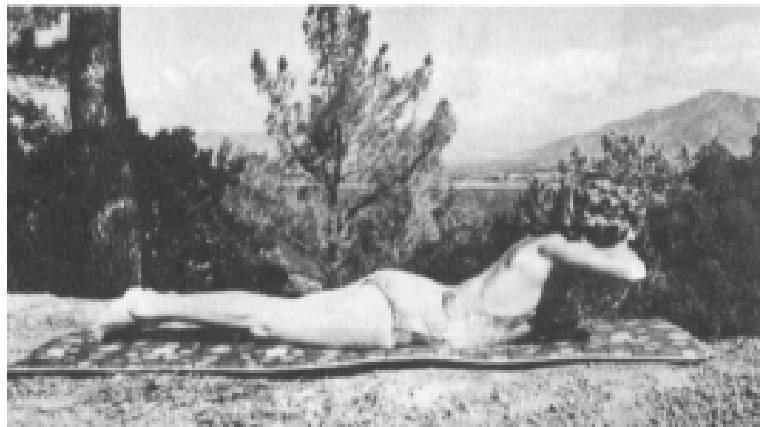
Obr. 105 Výchozí poloha: Nespěchejte se zaujímáním pozice, protože svaly musí být předem dobře uvolněny. Projděte si proto v duchu celou zadní stranu těla od prstů u nohou až po šíji. Klidně dýchejte.



Obr. 106 Stahujte poznenáhlu zádové svaly. Začněte od šíje a nesestupujte níž než k posledním žebřům. Aniž se zvednete co nejvýš, setrvejte v dosažené poloze po dobu několika nádechů a výdechů. Podstatné je protichůdné úsilí paží a rukou z jedné strany, šíje a zad ze strany druhé. Stáhnete svaly celé zadní strany těla od chodidel až po hlavu. Setrvejte nehybné, aniž byste zadržovali dech, a potom se pomalu vraťte do výchozí polohy. Neuvolňujte tlak najednou ani příliš rychle. Před následující fází se krátce uvolněte a proved'te několik nádechů a výdechů.



Obr. 107 Paže a ruce, které bránily zvedání hlavy, se nyní budou snažit zvednout hlavu co nejvýše. Ruce jsou pod bradou, dlaně otočené k zemi.



Obr. 108 Stahujte postupné zádové svaly s krátkým zastavením pohybu v pohodlné mezipoloze a několikrát nadechněte a vydechnete. Potom mohutným odtlacením zvednete bradu co nejvýše. Po kobra dynamické musí nutně následovat kobra statická, provedená klasickou technikou, tedy s dlaněmi opřenými o zem pod rameny.

## Uštrásana – velbloud

### **Etymologie**

*Uštra*: velbloud.

Pozice velblouda má dvě varianty:

- pozici klasickou, dosti intenzivní;
- pozici jednodušší, na Západě téměř jedinou, která se stala známou a cvičí se.

### **Méně náročná pozice velblouda**

Tato varianta je dostupná každému adeptovi, i začátečníkovi, a bývá často považována za přechod ke klasickému luku či průpravu

pro něj. Jakmile dokáže adept provést luk, nahradí jím obvykle ihned pozici velblouda, kterou opustí – a neprávem.

### **Blahodárné účinky**

Odpovídají blahodárným účinkům luku, až na to, že velbloud nezasahuje až do oblasti beder.

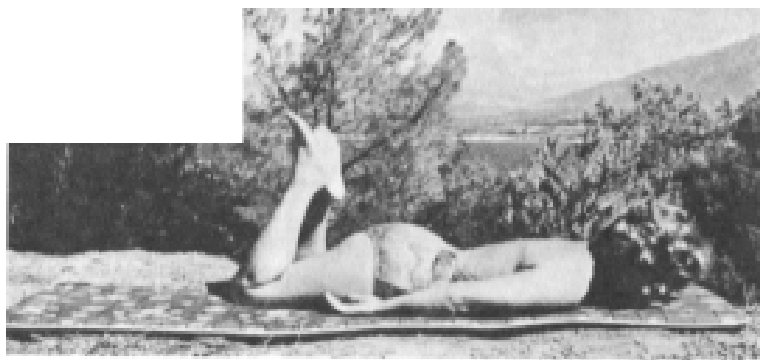
Při provádění pozice musíme omezit prohnutí na hrudní část páteře, všichni pozornost a úsilí soustředit mezi lopatky a vyhnout se prohýbání bederní páteře. V běžném životě se totiž horní část páteře příliš často ohýbá a hrbí vinou polohy při práci.

V pozici velblouda se pokoušíme *obrátit* toto zakřivení a přeměnit vyhrbení na prohnutí, jinými slovy změnit po dobu trvání pozice kyfózu na *lordózu*, což, se ukazuje jako prospěšné pro správnou statiku páteře. Ostatně i v klasickém luku na zemi musíme rozložit prohnutí na *celou délku páteře* a „nezlomit se“ v bedrech tím, že tam soustředíme veškeré úsilí. To je nesprávné a nevhodné, i když netrpíme hyperlordózou.

Dochází k mírnému zvýšení nitrobřišního tlaku. Tím, že během pozice dýcháme zhluboka, ať jde o klasického či jednoduššího velblouda, klesání bránice stlačuje břišní orgány. Protože břicho se opírá o zem, nemohou jeho orgány uhýbat tlaku rozepnutím břicha. Zvýšení nitrobřišního tlaku, které tím vzniká, uvolňuje břišní orgány.

### **Klasický velbloud**

Obr. 109 Nohy (lýtka a stehna), hýždě, záda a paže jsou uvolněny: není zde žádné úsilí. Kolena jsou oddálena. Tato jednodušší varianta je průpravou pro luk.





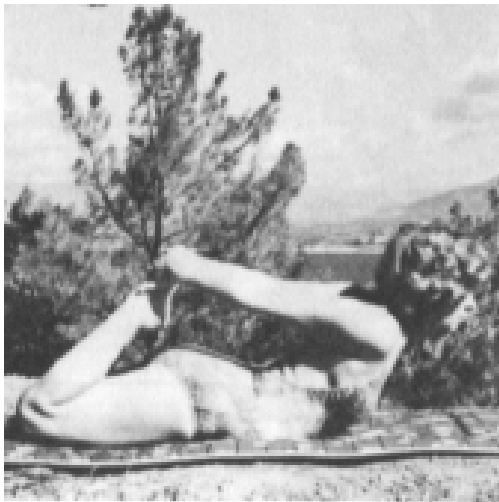
Obr. 110 Rukama uchopte kotníky (jak je to nejpohodlnější) s minimální silou. Paže zůstávají uvolněné.



Obr. 111 Konečná fáze jednoduššího velblouda: stehenní svaly táhnou chodidla vzad, zatímco kolena zůstávají přitisknuta k zemi. Maximum tlaku je mezi lopatkami. Paže jsou pasivní, uvolněné a spojují kotníky s rameny jako lano. Rozhodně paže nepokrčuj-té. Uvolněte obličej a svaly přední strany těla. Vyrovnajte dech a setrvejte tak po dobu deseti dvaceti dechových cyklů při jednom

provedení. Důležité je, aby kolena zůstávala v kontaktu s podložkou. Zvednou-li se, podobá se velbloud spíše luku.

Toto provedení (obr. 112), určené pokročilejším adeptům, poskytuje stejné výhody jako varianta předchozí, ale účinky jsou intenzivnější.



Obr. 112 Klasický velbloud: Obměnou dvou detailů se „snadná“ pozice stává „pravým“ velbloudem:

ruce uchopí špičky nohou blízko prstů;

kolena jsou přitisknuta k sobě. Chodidla odtahujte vzad co největší silou. Z jednoduché průpravy pro luk se tak velbloud změnil na dosti intenzivní pozici. Setrvejte tak po dobu dvaceti dechových cyklů a dech přitom vyrovnávejte. Kolena musí zůstat na zemi – viz výše.



# Suptavadžrásana – složený list

Tato pozice se často nazývá složený list, aby ji bylo možno odlišit od jiných provedení vadžrásany (klek sedmo na patách). Tyto dva způsoby provedení se cvičí buď samostatně, nebo po sobě.

## Dýchání

U této pozice nabývá dýchání zvláštní důležitosti. Jednak samotná poloha těla, ale i to, že stehna se vzájemně dotýkají při hlubokém nádechu, způsobuje, že břicho nemá téměř žádnou možnost zvětšit se. Dech proto hledá oblast možné expanze, a když ji nenachází vpředu, rozpíná se do stran a do zad. Snažme se to vnímat a pomáhat tělu, aby do těchto míst dýchalo. Tím se zlepšuje pohyblivost žeber, nezbytná jak pro úplné jógové dýchání, tak pro pránájámu. V nehybnosti setrváme na dobu asi dvaceti pomalých a hlubokých nádechů a výdechů.

## Blahodárné účinky

Tato ásana uvolňuje svalstvo zadní strany trupu. Hluboké dýchání zvyšuje pohyblivost hrudníku do stran a do zad. Bránice, klesající při nádechu, stlačuje a masíruje břišní orgány, uvolňuje játra, slezinu, stimuluje solární plexus, aktivuje střevní peristaltiku a působí proti zácpě, patřící mezi „zla“ století. To platí pro první formu pozice.

Druhá forma kromě uvedených účinků uvolňuje pásmo lopatek, působí na reflexní body pod nimi, čímž uvolňuje trapézové svaly.

## Další účinky

V této ásaně se protažením páteře do oblouku oddalují obratle a protahuje a stimuluje se tak i mícha uložená v páteřním kanálu.

Doporučuje se kontrolovat v průběhu dýchání pránické proudění v páteři. Proto během výdechu vedeme myšlenku od krčních obratlů ke kosti křížové a na konci výdechu vytvoříme múlabandhu (stah obou análních svěračů), aniž však zpevníme zádové nebo stehenní svaly.

V průběhu pomalého a hlubokého nádechu uvolníme bandhu a vedeme myšlenku zdola nahoru podél páteře, přesněji míchou.

Tak myšlenka v synchronizaci s dechem prochází po celé délce páteře a aktivuje jemná energetická centra, rozmístěná podél míchy.

Pokud by adept chtěl, může si jak při nádechu, tak i při výdechu představovat ÓM, což ještě zvýší účinnost pozice.

Jinou možností je namísto vedení myšlenky podél páteře soustředit se do místa, kde se čelo dotýká země, uvědomit si obsah lebky a přikázat mu, aby se uvolnil. Uvolnit mozek je snazší, než se domníváme. Poté, co začneme vnímat pulsace uvnitř hlavy, přejdeme k jejich sledování především v místě kontaktu čela s podložkou.

Chceme-li tyto pocity sledovat, musíme v pozici setrvat mnohem déle, než uvádějí pokyny.



Obr. 113 V kleku se posaďte na paty, ať již spojené či oddálené, předkloňte se a položte čelo na zem.



Obr. 114 Potom, aniž měníte polohu, propleťte prsty s rukama za zády.



Obr. 115 Zvedněte paže co nejvýše. Dýchejte do zad a do stran.



Obr. 116 Chyba: dlaně musí být otočené dolů, nikoliv vzhůru.

## Suptavadžžrāsana – obrácený diamant

V následujícím rozboru jde o zvláštní provedení obráceného diamantu (*vadžžrāsana* = diamant, *supra* = spící).

### Technika

Vadžžrāsana, výchozí poloha a základ této varianty, je na Západě bezpochyby jednou z nejznámějších. Často se v kursech jógy vyučuje jako jedna z prvních pozic v sedu.

Na Západě se rozlišují a cvičí zejména dva typy vadžžrāsany: první, tak zvaná „normální“, nejběžnější, v níž se adept posadí do prohlubně tvořené chodidly s oddálenými patami a dotýkajícími se palci; druhá, tak zvaná hluboká vadžžrāsana, v níž se hýždě dotýkají země mezi chodidly, která jsou vně stehén.

Ve skutečnosti však existují čtyři varianty této zdánlivě velmi jednoduché pozice – další známka bohatství jógy.

Výchozí ásanou bude tentokrát vysoká vadžrásana, v níž jsou chodidla spojená, dokonce přitisknutá k sobě. Vnitřní kotníky a stejně i vnitřní hrany chodidel se dotýkají, paty jsou co nejbližší u sebe. Sedací hrboly, tyto dva výběžky kostí kyčelních, umístíme na paty. Snadno poznáme, že je ásana provedena správně a že sedací hrboly spočívají na patách: člověk má pocit rovnováhy a stability. Zpočátku se mohou objevit bolesti v nártách. V tom případě – postup je známý – podkládáme složený froté ručník pod nártu, dokud se jejich protahování nestane snesitelným. V čem spočívá výhoda tohoto postupu? Jednoduše v protažení podélných vazů chodidel, což velmi prospívá statické chodidla tak sužovaného nevhodnou obuví a nedostatkem cvičení (chůze).

### *První fáze*

Výchozí polohou je vysoká vadžrásana. Abyste měli z této polohy užitek, uvolňujte po dobu deseti dechových cyklů důkladně stehenní a lýtkové svaly, aby tělo svou vahou zatížilo paty a chodidla – pokud to ovšem nevyvolává bolest.

### *Zaujímání pozice*

Stejně jako u pozice ryby položte na zem nejdříve jeden, potom druhý loket a opřete se o ně. Ani teď nespěchejte na další fázi!

Z blahodárných účinků, o nichž pojednáme dále, uveďme uvolnění svalů dolní části zad, které způsobují trápení tolika našim spoluobčanům, včetně adeptů jógy, a nebývají to pouze začátečníci. Pokud trpíte bolestmi v zádech, lokalizovanými do bederní a křížové oblasti, potom jakmile pocítíte odpor v těchto svalech, znehybněte a nechte kolena, aby se nadzvedla od země. Chce-li člověk setrvat v klasické pozici, kolena by se zvedat neměla, ale v tomto případě nebuďte úzkostliví a klidně „podvádějte“, protože důležitý je výsledek. Dýchejte uvolněně, případně můžete dělat koleny pomalé pravidelné nůžkovité pohyby. Střídavě je rozvírejte a svírejte. Postupně si najdete provedení, které vám bude nejlépe vyhovovat a uvolní vám zádové svaly. Až jejich odpor zmizí nebo se alespoň zmírní tak, že budete moci bez větších potíží přejít k další fázi, připojte závěrečnou pozici číslo 1.

## *Závěrečná pozice č. 1*

Pro mnohé bude polohou konečnou, přinejmenším dočasně.

Spusťte hlavu i paže na zem. Záda se prohýbají do oblouku, hýždě jsou podepřeny a nadzvednuty spojenými patami.

Tato pozice, intenzivnější, než byla předchozí, vytváří napětí v bedrech. Uvolňujte toto napětí tím, že pokračujete v klidném dýchání a přikazujete svým svalům, aby se uvolnily.

Jestliže v tomto stadiu pocítíte zřetelnou bolest, vystřelující do oblasti bedrokřížové nebo bederní, neusilujte o pozici a upusťte od ní alespoň dočasně. Můžete tolerovat napětí, snad i mírnou svalovou bolest, pokud občas trpíte ústřelem nebo jinou „radovánkou“

podobného rázu, ale nikoliv skutečnou bolest. Jsou-li meziobratlové destičky ve špatném stavu (i začínající výhřez ploténky) a utiskují nervové kořeny, bylo by nerozumné ignorovat poplachový signál jménem bolest. V této poloze setrvejte po dobu deseti dechových cyklů.

## *Klasická závěrečná pozice*

Spojte dlaně před hrudníkem s palci v jamce nad hrudní kosti, V klasickém provedení by kolena měla být spojena, ale pokud to působí potíže, dovolte, aby se oddálila, ale právě jen natolik, aby pozice byla snesitelná, když už ne pohodlná.

Dýchejte pomalu a zhluboka, vyrovnejte trvání nádechu a výdechu, abyste vyvážili „pránu“ a „apánu“.

Po deseti pomalých hlubokých dechových cyklech – na Západě střední dávka – se vraťte do výchozí pozice přes všechny mezipolohy. Zvedejte se pomalu, abyste nevytvářeli napětí v bedrech.

## **Důležité!**

V sestavě můžeme tuto ásanu nahradit pozicí ryby, ale pod podmínkou, že paty budou spojené, aby zvedly pánev a prohnuly bedra. Tato ásana slouží také jako průprava pro jinou suptavadžrásanu, v níž ležíme na zádech poté, co jsme položili hýždě na zem mezi oddálená chodidla.

Nic nám však nebrání provést obě formy jednu po druhé. V tom případě se vrátíme do výchozí polohy, oddálíme paty, posadíme se

mezi ně na zem, potom se nakloníme vzad, položíme na zem hlavu, šíjí, záda a uvolníme se... pokud to dokážeme!

## **Kontraindikace**

Jak již bylo uvedeno, netrvejte na provedení, jestliže tato ásana v kterémkoliv stadiu vyvolává skutečné intenzivní bolesti.

## **Zdravotní účinky**

Nahrazujeme-li touto pozicí rybu, má prakticky tytéž účinky jako ryba (viz *Učím se jóga*, str. 134) a slouží jako protipoloha pluhu a kleští. Tím, že rozpíná hrudník, umožňuje dobře provětrat horní část plic. Upravuje situaci ve svalech dolní části zad (viz výše), a pokud chceme dosáhnout právě toho, zaujmeme pozici pro ni samu, a setrvejme v ní tedy déle, než plní-li úlohu protipolohy.

Při bolestech v bedrech může být účinek vynikající, může totiž vyvolat zlepšení již po několika lekcích a často odstranit v několika dnech úporné svalové kontraktury, které odolávaly veškerému klasickému léčení.

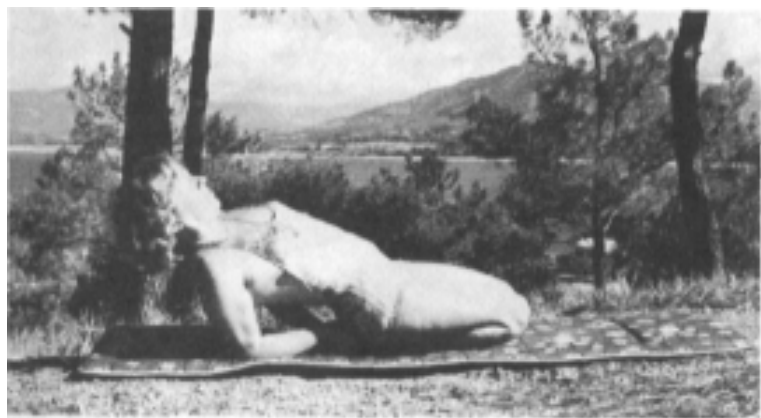
Zpozorujeme-li navíc vydatné protažení stehenních svalů, je to naprosto v pořádku! Tyto svaly, stejně jako svaly bedrokyčlostehenní, kontrolují statiku pánve, která podmiňuje statiku celé páteře. Jsou-li zkrácené, naklání se pánev vpřed, což je příčinou (nebo alespoň jednou z nejčastějších) nadměrné bederní lordózy, a pozice proto nepředstavuje kontraindikaci, ale naopak se doporučuje.

Tato ásana má blahodárné účinky i na břišní orgány. Jsou masírovány, uvolňovány a stimulovány pohybem bránice, která i navzdory situaci při hlubokém dýchání stoupá do hrudníku a klesá do břicha.

**Závěr:** tato pozice si rozhodně zaslouží být zařazena na každodenní jógový „jídelní lístek“.

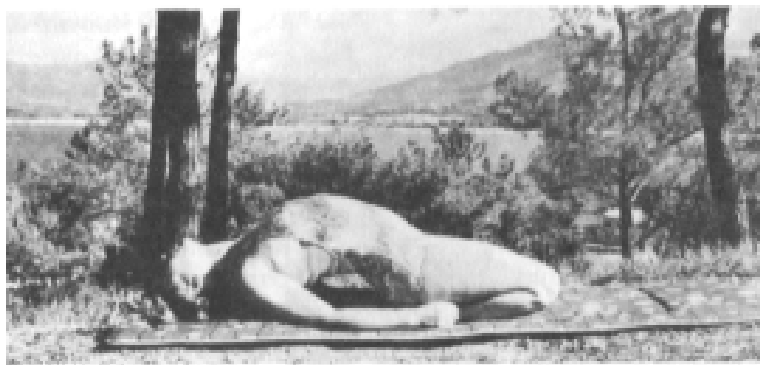


Obr. 117 Vysoká vadžrásana: Paty se musí dotýkat a neoddlít se vzájemně, ani když na ne dosednete plnou vahou těla.



Obr. 118 Nedovolte, aby se oddálila kolena, a za pomoci loktů se nakloňte vzad. Nespěchejte! Dýchejte normálně. Můžete nadzvednout kolena a pomalu, střídavě, je oddalovat a sbližovat nůžkovitými pohyby.





Obr. 119 Mezipoloha: Hlava je opřena o zem a spojené paty slouží jako druhý opěrný bod. Dobře uvolněte záda. Přední strana stehů se protahuje. Pro usnadnění svalového uvolnění dýchejte zvolna do horní části hrudníku.



Obr. 120 Konečná pozice: Spojené dlaně jsou položeny na hrudníku, palce v jamce nad hrudní kostí. Ještě důkladněji uvolněte bedra a dýchejte pod klíční kosti. Pokud ásana nahrazuje rybu, setrvejte po dobu dvaceti dechových cyklů, vraťte se do výchozí polohy a pokračujte další pozici. Jinak přejděte do hluboké vadžrásany a lehněte si na záda.

# Ardhačandra – půlměsíc v úklonu

## Etymologie

*Ardha:* v sanskrtu „poloviční“. *Čandra:* bohyně luny.  
*Ardhačandra* = ásana půlměsíce.

## Výchozí postavení

Stoj spojný; jedna paže ve vzpažení, druhá v připažení s dlaní otočenou k tělu.

## Provedení

Dýchejte normálně, potom se ukleňte a nechte ruku klouzat po stehnu co nejnižše, tj. až po koleno. Všechny pohyby provádějte v čelné rovině.

Cvičení je správné, pokud úklon postupuje od šíje ke kosti křížové. Nespěchejte, nesnažte se dostat k bedrům příliš rychle.

## Jak cvičení zdokonalit

Aby byl úklon co nejhlubší a nenásilný, představte si, jak se obratle rozvírají jako vějíř, zatímco ruka klouže ke kolenu. Tato představa usnadňuje zaujetí pozice a uvolňuje svalstvo, které se pasivně poddává protažení.

Další důležité doporučení: váhu těla udržujte rozloženou rovnoměrně na obou chodidlech, od výchozí až po konečnou polohu. Odolejte pokušení přenést váhu na chodidlo nohy, po níž klouže ruka. Na zkoušku proveďte pozici s vahou přenesenou na jednu nohu, potom s rozložením váhy na obě, jak jsme doporučovali, a srovnávejte.

## Trvání a opakování

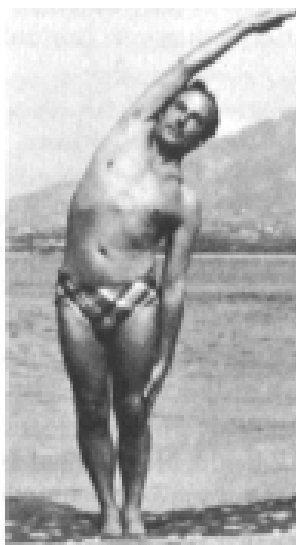
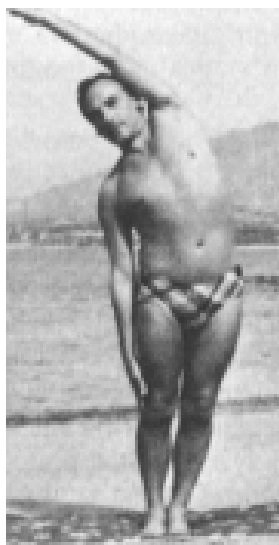
Setrvejte nehybně po dobu deseti pomalých dechových cyklů a potom se zvolna napřimte. Opakujte na druhou stranu.

## Dýchání

Během dýchání (viz výše) dbejte na maximální rozpínání té strany hrudníku, kde je zvednutá paže a žebra se rozvíjejí jako vějíř. Kromě účinků na pohyblivost páteře uvolňuje toto cvičení hrudník.

## Blahodárné účinky

Ardhačandra doplňuje účinky utkatásany, přičemž zajišťuje dobrou pohyblivost skloubení páteř – pánev. Rozevření žeber uvolňuje hrudník a tím umožňuje rozvinout a usnadnit dýchání. Jde o vynikající cvičení, které znovu modeluje a otvírá zúžené hrudníky podobně jako pozice ryby. Roztáhnete nenásilně žebra tlakem dechu zevnitř. Podobně jako se huštěním duše rozpíná zevnitř pneumatika, tak i plíce naplňující se vzduchem mohou tlakem zevnitř rozepnout hrudník.



Obr. 121 Výchozí postavení: Ověřte si před zrcadlem, zda tělo tvoří dokonale svislou přímku od prstů zvednuté paže přes bok až k páté. Totéž zkontrolujte i z profilu. Přímka musí být dokonalá.

Obr.122/123 Sklouznete rukou podél stehna pod koleno. Na straně zvednuté paže se žebra roztáhnou jako vějíř. Dýchejte do této strany, abyste rozevřeli protažovanou polovinu hrudníku. Úklon má postupovat od šíje ke kosti křížové. Neuklánějte se v bedrech už od začátku, chraňte je až do závěru. Důležité: váha těla musí být rozložena na obě chodidla.

## **Ardhačandra – pŕlměsíç v záklonu**

### **Proč ve stojí?**

Otázka: Proč se zaklánět ze stoje, a ne z lehu na bříše, jako např. v kobře a jejích variantách? Odpověď zní: abychom využili gravitace. V klasické kobře se trup zvedá úsilím paži, které působí proti zemské tíži. V dynamické kobře se zapojují, a tím i posilují hluboké páteřní svaly. V ardhačandře naopak dochází k záklonu vahou trupu a hlavy, tedy bez svalového úsilí. Jóginové nevymysleli novou variantu pozice jen tak z rozmaru. Potvrdili pouze svou obvyklou moudrost, jež se prokázala v průběhu staletí. To však neubírá na významu kobře a dalším záklonům v lehu na bříše, které zůstávají stále velké, klasické.

### **Technika**

#### *Výchozí postavení*

Technika vyžaduje víc pokynů, než můžeme zařadit do popisů k obrázkům. Mohlo by se zdát, že není nic jednoduššího než zaujmout toto výchozí postavení, protože jde o stoj se vzpažením. Je to však skutečně tak prosté? Zejména upřesníme-li jógový požadavek, podle kterého musí tělo z profilu tvořit dokonalou přímku od pat přes páteř až po prsty na ruce.

Výchozí postavení tedy představuje určité těžkosti, přinejmenším pro řadu lidí na Západě, ale má také svůj význam. Stojí proto za námahu zaujmout je s veškerou péčí a k tomu je třeba:

- rozložit váhu těla na celou plochu obou chodidel;
- podsadit pánev;
- narovnat páteř nastavením obratlů do sloupce tak, aby vymizela všechna její zakřivení;
- držet hlavu zpříma;
- protahovat prsty rukou co nejvýše.

V tomto postavení nebo takovém, které se mu co nejvíce blíží, setrváme nehybně alespoň po dobu deseti dechových cyklů.

### *Zaujímání pozice – první fáze*

Dívejte se na prsty rukou a postupně zaklánějte horní část trupu.

Tato první fáze je velmi důležitá. Nesmíte podlehnout pokušení zaklonit se prohnutím v bedrech, oblasti nejmenšího odporu, která je nejchoulostivější. Musíte se naopak vystříhat účasti beder na pohybu!

Co tedy zaklánět? Výhradně horní část zad! Začínáme krční páteří a obratel po obratli měníme záklenem zakřivení horní části zad. Pocítíme úsilí mezi lopatkami, potom níže, ale bedra nezapojíme. Během této fáze obrátíme hrudní kyfózu v její opak a kulatá záda změníme na prohnutá, bedra však stále chráníme. Setrváme nehybně po dobu deseti dechových cyklů. Dýcháme klidně (podle možnosti) a vyrovnáváme trvání nádechu a výdechu.

**UPOZORNĚNÍ:** dbejte na to, abyste **NEPOKRČOVALI** nohy v kolenou a nenahrazovali tím prohnutí. Vysunujte postupně vpřed kost stydkou.

### *Závěrečná fáze*

Zakloňte maximálně trup a dbejte na to, aby nohy byly stále spojené a nepokrčovaly se v kolenou. Nedovolte, aby se vytáčely kolenní česky. I nadále si šetřete bedra a „nelámejte“ se v kříži. Jak ale prohloubit zakloň bez maximálního prohnutí v bedrech? Odpověď: *podsad'te pánev*. Pocítíte – a je to normální a v pořádku – jak se protahují stehenní svaly.

Znovu znehybněte po dobu deseti dechových cyklů, stále bez prohnutí v bedrech!

Potom se *pomalou* vraťte do výchozího postavení, a to v opačném sledu pohybů. Odpočiňte si, klidně dýchejte, a máte-li čas a chuť, zopakujte cvičení.

### **Kontraindikace**

Žádné zvláštní nejsou, kromě např. výhřezu meziobratlové ploténky.

### **Chyby**

I v této mimořádně jednoduché ásaně se dělají chyby. Stále znovu a znovu je třeba opakovat, že se musíme za každou cenu vyvarovat příliš aktivního zapojení beder. Tajemství spočívá v tom, že soustředíme úsilí mezi lopatky a v závěru podsadíme pánev. Hlavní chybou je snaha provést zakloň nadměrným bederním prohnutím. Další chyby: nahrazovat zakloň buď pokrčením nohou v kolenou, nebo vytočením kolen.

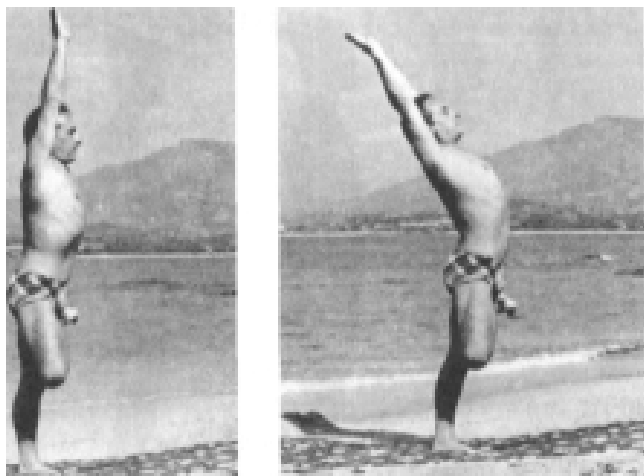
### **Zdravotní účinky**

Zdá se nám docela přirozené, že člověk se postavil na zadní a žije vzpřímen. Kdybychom však byli zůstali čtvernožci, nikdy jsme se nemohli stát skutečnými lidskými bytostmi. Teprve když přední tlapy opustily zem, uvolnily se a změnily na ruce. Ruce, které jsou prodloužením mozku. Tím, že se staly pracovními nástroji, vyvstávaly před nimi stále složitější úkoly, jinými slovy mozek se vyvíjel souběžně se svými nástroji sloužícími k uchopování – prsty. Pohyblivost ruky umožňovala stále přesnější práci a mozek se dále rozvíjel tím, že se učil lépe používat prsty. Lidská bytost však přesto zůstala savcem a svým celkovým uspořádáním zůstává velmi blízká ostatním savcům. Mezi charakteristické rysy, jimiž se vyznačuje výlučně člověk, patří především vzpřímený postoj. Svislá poloha páteře, která byla původně určena pro aktivitu v poloze vodorovné, však přinesla celou řadu problémů, vyřešených evolucí způsobem téměř dostatečným. Všimněte si – téměř! Důsledně vertikální poloha by měla být pravidlem, ale u kolika lidí ji najdete? Správná statika páteře však závisí na vertikální poloze a ta zase do značné míry na postavení pánve a návykových postojích.

Nebudeme vypočítávat velké množství možných deformací páteře, které jsou považované za normální, protože se vyskytují často. Prakticky u všech civilizovaných lidí je zakřivení páteře nadměrné, dokonce i u těch, jejichž páteř považujeme za normální. Co potom u ostatních! Téměř u každého člověka lze objevit kulatá záda (příliš výraznou kyfózu), pravda, různého stupně, ale je to tak. Protože i ta sebemírnější deformace má ve svých důsledcích odezvu na dalších úrovních páteře, dbá jóga o vyváženost páteře jako celku a usiluje o její vertikální polohu a vzpřímenost. Prováděním pozic zaměřených na vymizení přirozeného zakřivení působilme korektivně na všechny druhy deformaci, avšak přirozené zakřivení zůstává zachováno. K tomu jsou nezbytné záklony, ale musíme je provádět s porozuměním a svědomitě dodržovat pokyny stanovené jógou.

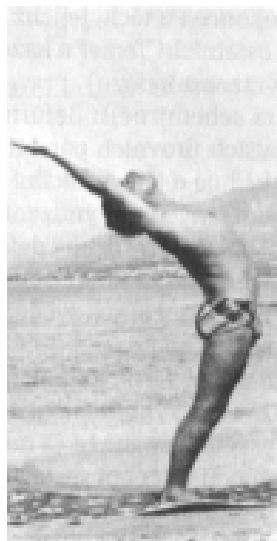
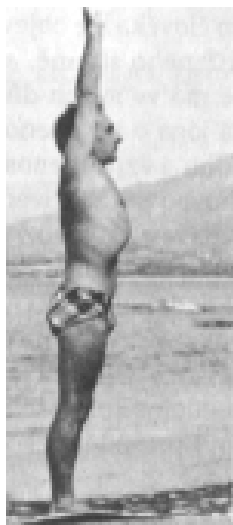
Ardhačandrásana představuje jedno z nejúčinnějších cvičení pro dosažení vertikální polohy páteře a zajištění její správné statiky.

Je tedy výhodné cvičit pravidelně tuto ásanu, která, jak jsme si vysvětlili, se může (a měla by) provádět několikrát za den i mimo běžnou cvičební sestavu.



Obr. 124 Stoj spojný se vzpažením a vahou těla rozloženou na celé plošky nohy. Pohled z profilu ukazuje táto v jedné přímce až do konečků prstů. V tomto postoji – nebo co nejvíce se mu blížícím – znehýbněte a setrvejte tak po dobu deseti dechových cyklů.

Obr. 125 Dívejte se na konečky prstů a zakloňte se. Páteř prohýbejte od šíje, bez zapojení beder, která by se zásadně prohýbat neměla. Záklon musíte pocítit především mezi lopatkami. Tam se soustředte a prociťujte, jak se pohybují obratle. Jako byste chtěli změnit oblouk hrudního zakřivení (kyfózu) na lordózu. Setrvejte tak po dobu deseti dechových cyklů a vyrovnávejte přitom nádech a výdech.

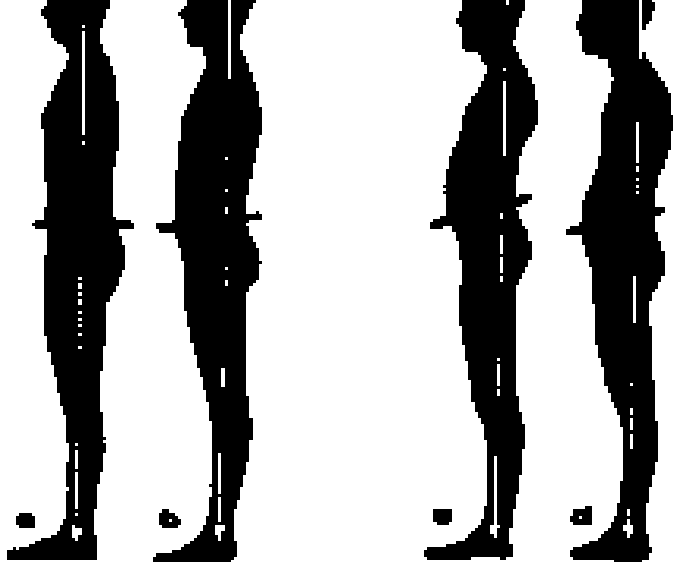


Obr. 126 Zakloňte se maximálně a změňte hrudní zakřivení v opačné, nikoliv však větším prohnutím, ale podsazením pánve. Vysuňte stydkou kost vpřed. Nepokrčujte nohy. Prolnutí v bedrech je nevyhnutelné, ale bedra nejsou aktivní. Znehybněte a klidně dýchejte.

Obr. 127 Stoj s polovičním lotosem, kolena co nejbližší u sebe. Z profilu je stehno skrčené nohy téměř souběžné se stehnem druhým. Dosáhnete toho, budete-li koleno stlačovat dolů a vzad. Působíte tím mocně na kyčelní kloub.

Obr. 128 Zakloňte se, tentokrát jedním plynulým pohybem. Záklon bude mnohem omezenější a ovlivní především hrudní část páteře. Nedovolte, aby koleno opustilo výchozí polohu.





Obr. 129 Obrázky ukazují odchylky od vertikální přímky.

a) Správný postoj. Pánev je v rovina horizontální, vyvážená, v klidu. Při vzpažení by přímka spojovala kotníky s konečky prstů.

b) Postoj přijatelný, i když bederní prohnutí je již dosti výrazné. Pánev je poněkud nakloněná vpřed, protože jsou zkrácené některé svaly stehenní, svaly bedrokyčelní a také pánevní vazy. Člověk to kompenzuje menším prohnutím v bedrech.

c) Pánev je zřetelně příliš nakloněna z důvodů již uvedených. Příliš povolná břišní stěna „nedrží“ pánev. Záda se hrbí, hrudník je zúžený, což způsobuje, že dýchání je nedostatečné a vitalita snižena. K nápravě musíme posadit pánev, posílit svaly břišní i zádové, rozepnout hrudník, zatáhnout bradu vzad... aniž zapomínáme korigovat špatné posturální návyky (zejména pracovní).

d) Pánev je nakloněna ještě více než u c).

Stěna břišní je ochablá, břicho – vak, kde vnitřnosti nejsou na svém místě, jsou stlačené, nemají ani správný tvar, ani objem.

Důsledky: měštnání krve, zácpa, stlačená játra atd.

Dýchání je nedostatečné a vitalita se tím snižuje, zdraví narušuje. Náprava je stejná jako u c), ale vyrovnaní takového nedostatku vyžaduje spoustu trpělivostí a vytrvalosti.

## Utkatásana – jógová židle

Skupina „utkatásany“ zahrnuje všechny pozice v dřepu, ale tato varianta byla přejmenována na „jógovou židli“, protože si při ní představujeme, že sedíme na židli, samozřejmě pomyslné, podle jóginů jediném přijatelném sedadle.

Blahodárné účinky

Úplné cvičení je jedním z nejlepších prostředků napomáhajících vyváženosti páteře. Jde o dokonalý protiklad sedadel „nejjógových“, na nichž civilizovaní lidé tráví každý den mnoho hodin. Sezení a poloha v předklonu končívá kulatými zády (hrudní kyfóza) a využívání opěradel oslabuje svaly páteře.

„Jógová židle“ má přesně opačné účinky: posiluje zádové svaly, uvádí je do rovnováhy, napřimuje páteř. Nejvíce toto cvičení prospívá bedrům a upravuje všechny běžné poruchy páteřní statiky (bederní hyperlordózu i nadměrnou hrudní kyfózu). Posiluje lýtkové a stehenní svaly. Tím se stlačují hluboké žíly nohou, což zrychluje krevní oběh. Působí jako vynikající prevence křečových žil.



Obr. 130 A Ve stoji spojném podsaďte pánev, vzpažte a vytvořte z těla jednu přímku od prstů rukou k patám...

Obr. 130 B ...potom přejdete velmi pomalu do podřepu, dokud nedosednete na pomyslnou židli. Narovnejte záda, paže jsou kolmo k zemi. Po dvaceti dechových cyklech se velmi pomalu vraťte do stoje.

## **Ardhapašchimóttanásana – zdokonalujte kleště**

Pro mnoho lidí na Západě je správně provedená pozice kleští nedostupná. Způsobují to zejména židle, které jsou nám od dětství vnucovány („nesedej si na zem, ušpiníš se!“), a tak se svaly zadní strany nohou zkracují. Znovu je prodloužit, to je záležitost, kterou pomáhá vyřešit uváděná varianta.

### **Blahodárné účinky**

Normální fyziologická délka svalů na přední i zadní straně nohy podmiňuje správnou statiku pánve, a tím i celé páteře. Klasické kleště bychom *měli umět* zaujmout (viz *Učím se jógu*, str. 141-152) bez pokrčení nohou, což u nás zdaleka není pravidlem. Ověřme si, že tah prstů a paží nestačí k prodloužení zkrácených svalů. K tomu je třeba mocnější páky. Bude to tlak skrčené nohy na nohu nataženou, která je tisknuta k zemi během celého trvání pozice.

Díky tomu dojde k rychlému pokroku. Adepti, kteří se měsíce marně snažili zvládnout kleště běžným způsobem, toho dosáhnou bez použití síly a bez bolesti v několika málo týdnech.



Obr. 131 Mnoho začátečníků naráží na překážku, kterou představuje odpor svalů na zadní straně nohy. Ten brání provedení kleští bez pokrčení nohou.



Obr. 133 Pomocí ukazováků zachyťte palec nohy. Při nádechu narovnejte záda (dostanou se tím do napětí), abyste byli připraveni na postupný předklon, který bude vycházet od kosti křížové a dále postupovat obratel poobrátil. Tlak kolena skrčené nohy zvolna poroste, stejně jako protahování svalů. Pracujte nenásilně, abyste si neporanili svaly ani vazy.

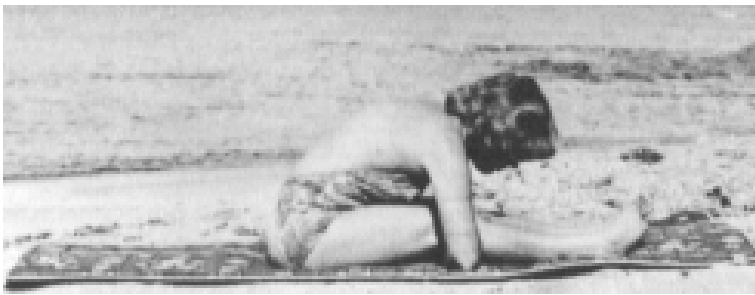
Setrvejte nehybně po dobu deseti pomalých, hlubokých nádechů a výdechů; nádech a výdech vyrovnávejte. Mezitím se svaly připravují na další protažení.



Obr. 132 Skrčte levou nohu a umístěte její patu vně pravého stehna; hrana chodidla se bude dotýkat podložky. Podkolení skrčené nohy položte na kolenní česku nohy natažené.



Obr. 134 Konečná pozice, provedená na druhou stranu. Pokud je to možné, opřete hrudník o stehno, abyste zdůraznili svalové protažení. Bradu byste měli umístit před koleno skrčené nohy. Dýchejte zhluboka do stran a do rad.



Obr. 135 Potom proved'te variantu, při níž obejmete předloktími kolena napjatých nohou.



Obr. 136 Přitáhněte silou trup proti stehnům, což dokážou i začátečníci. Setrvejte tak po dobu deseti dechových cyklů a dýchejte do stran a do zad.

# Džanušíršásana – kleště ve stoji

## Etymologie

*Džana*: koleno. *Šírša*: hlava.

Pozice se jmenuje také kleště (paščimóttanásana) ve stoji.

Je pravda, že kleště, paščimóttanásana, jsou jednou z klasických jógových pozic, ale stejně tak víme, že působí určité těžkosti adeptovi, který si přeje provádět ji správně, zvláště adeptovi západnímu, jehož nohy často zůstávají pokrčené v kolenou, ačkoliv správně by měly celé doléhat na zem. Bezpochyby nebude zbytečné připomenout, že v sanskrtu „paščima“ znamená západ a „tána“ protažení. Nezasvěcenému to nic neříká, ale jóginovi je význam jasný. V Indii se cvičí ne-li při východu slunce, tedy alespoň čelem k východu. Proto se přední strana těla nazývá východní a zadní strana západní. Kromě zad se musí protáhnout i svaly zadní strany nohou. Veškeré svalstvo od pat až po šiji se musí prodloužit, pasivně protáhnout.

Technika kleští a jejich početných variant vyplývá z této terminologie. Cílem tedy nebude položit nos na kolena, ale vysunout bradu co nejbližší k chodidlům, aby se protáhly zádové svaly, a tahem za prsty nohou – případně za kotníky – prodloužit svaly nohou.

Nohy se zkrácenými svaly zůstávají pokrčené a právě to je problémem mnoha lidí na Západě, včetně těch, kdo již dlouho cvičí jógu. Příčinu nemusíme hledat daleko. Jde totiž o jeden z mnoha důsledků sezení na židlích a v křeslech. U „přírodního“ člověka, který hodně chodí a často stojí, si svaly zachovávají svou normální délku, a proto se takový člověk bez potíží dokáže posadit na zem s nataženými nohama. Každý vaz či sval, který není protahován, se zkracuje, a je tedy normální, že se u věčně sedícího člověka zkracují svaly a vazy zadní strany nohou.

Nezřídka mají s touto pozicí potíže i zkušení adepti jógy. Jejich pokroky ve snaze o správné provedení jsou často pomalé a někdy se ani nedostávají. Proč? Protože k tomu, aby se svalům vrátila jejich normální délka, je třeba silného, i když ne extrémního tahu, který samotné paže zajistit nemohou.

Džanušíršásana ve stoji představuje řešení tohoto problému.

## Chyby

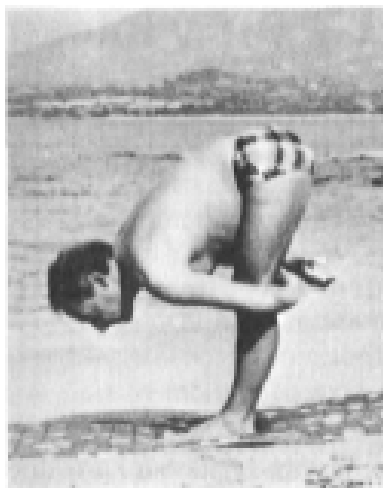
Pokud se přidržíme etymologie pašči motta nasány, téměř nemůžeme chybovat.

## Blahodárné účinky

Je normální, že příznivé účinky kleští ze sedu na zemi a kleští ze stoje jsou do značné míry shodné, přesto však nejsou totožné.

V kleštích ve stoji se nohy protahují především působením gravitace, která přitahuje trup k zemi bez svalového úsilí. Začínáme-li ze stoje, snáze udržíme záda pasivní, než začínáme-li ze sedu na zemi.

Krevní oběh: účinky se zřetelně liší ve srovnání s klasickými kleštěmi v sedu na zemi. Protože trup je v hlubokém předklonu znehybněn na dvacet až dvacet pět dechových cyklů, vyvolá gravitace takový příliv tepenné krve do mozku, že by tato varianta kleští téměř mohla být zahrnuta mezi obrácené pozice.



Obr 137 První doba: Předkloňte se a položte levé předloktí do podkolení, pravé těsně nad něj.



Obr. 138 První znehybnění: V dosažené poloze setrvejte asi dvacet dechových cyklů a vyrovnávejte nádech a výdech. Uvolňujte záda a zadní stranu nohou. Při každém výdechu se předkloňte ještě o poznání níž, Váha těla spořívá spíše na patách.





Obr. 139 Závěr: s dobře uvolněnými zády přitahujte trup k nohám. Pokud to dokážete, přitisknete hrudník na stehna a potom přeneste těžiště těla vpřed (váhu spíše na prsty než paty), čímž se zdůrazní protažení zad a nohou.

## Padmavršikásana – štír v lotosu

### Proč cvičit obtížné ásany?

Vnucuje se zásadní otázka: proč vlastně chtít zvládnout nesnadné ásany?

Odpověď zní: z toho jednoduchého důvodu, že neexistují ásany snadné a nesnadné. Každý by měl každý den dosáhnout hranice *vlastních* možností. Pojem „hranice“ však v józe znamená něco zcela odlišného než ve sportu, kde se jím míní „maximální úsilí“. V józe pouze označuje okamžik, kdy pozice přestane být dokonale pohodlná a vyžaduje další svalové úsilí, avšak nenásilné, a tudíž přijatelné pro zúčastněný sval či svaly.

Tato situace je stejná jak pro začátečníka, tak pro toho, kdo cvičí již dlouho. Oba se liší jedině tím, kdy pocítí „nepohodlí“.

Jinými slovy, člověk má „právo“ na obtížnější pozici teprve tehdy, když je mu dostupná a stává se snadnou. Nemusíte o ni usilovat, stačí počkat si, až dozraje! Mezitím ji přijmete takovou, jaká je, a nesoutěžte, dokonce ani sami se sebou.

Pozici si neosvojujeme ani se ji neučíme pro ni samu, a už vůbec ne, abychom ji stavěli na odiv, ale aby nám umožnila lépe ovládat vlastní tělo a měli jsme z ní tělesný i duševní prospěch.

Ovládání nových pozic obnovuje zájem o jejich cvičení: neměnná sestava vede k rutině, snížené koncentraci a horšímu vcit'ování,

Pracujeme-li s lehkostí i v ásanách, které se jeví jako nesnadné, je to správné. Používáme-li sílu nebo násilí i při ásanách jednoduchých, vzdalujeme se skutečné józe.

Skutečná účinná a hodnotná jóga nevyžaduje ani akrobacii, ani atraktivní pozice, ale dodržují-li se při jejich provádění žádoucí podmínky, jsou přijatelné a užitečné i pozice nejobtížnější. A proč ne?

### **Kontraindikace**

Případné kontraindikace jsou stejné jako u stoje na hlavě, tj. všechna akutní zánětlivá onemocnění (zubní vácčky, otitidy, sinusitidy atd.).

V praxi představují náročné pozice málo rizik, protože pouhá skutečnost, že je člověk dokáže provést nenásilně, dokazuje, že tělo je může snášet bez nebezpečí. Předpokládají pružné a zdravé tělo a ti, jímž by mohly být nebezpečné, je prostě nedokážou provést. Obtížnost pozice se tedy stává jakousi pojistkou před sebepoškozením (viz *Učím se jógu*, str. 208 a další).

### **Blahodárné účinky**

Tato varianta šтіra má přednosti obrácených pozic a kromě toho rozvíjí schopnost ovládat vlastní tělo. Vyžaduje dobrou koncentraci, má-li být dosaženo nulového bodu vyváženosti a setrvání v něm.

Ve srovnání s obvyklým šтіrem nalézáme zde rozdíly zvláště v zapojení beder. Ve šтіru bez lotosu jsou bedra pasivní a veškeré svalstvo této oblasti se uvolňuje a protahuje, protože prohnutí páteře vyvolává váha nohou.

Ve šтіru s lotosem je naopak bederní svalstvo aktivní, protože kolena musí směřovat vzhůru, čímž se velmi intenzivně namáhá oblast křížokyčelní a bederní.



Obr. 140 Od běžného stoje na hlavě se tato pozice liší jedním detailem: váha těla spočívá na čele, nos se téměř dotýká podložky. Žádné nebezpečí ani potíže nehrozí, pokud si je člověk jistý svým krkem. V případě pádu mohou být krční obratle ohroženy, proto pozor!



Obr. 141 Při zaujímání lotosu skrčte nejdříve jednu nohu...

Obr. 142 Po skrčení druhé nohy nebude zpočátku lotos příliš „sevřený“. Nevadí: umožni to uvolnit ho okamžitě (nebo téměř okamžitě), ztratíte-li rovnováhu.





Obr. 143 uvolněte prsty a položte dlaně na zem. Čím souběžněji budou předloktí, tím stabilnější bude opora. Čelo zůstává stále na zemi a nese všechnu váhu těla.

Obr. 144 Do ásany se zvednete spíše zhoupnutím pánve a nohou než svalovým úsilím. V konečné poloze musíte být v dokonalé rovnováze. Všimnete si paží: bicepsy jsou uvolněné, protože váhu těla převzala kost pažní, nezajišťují ji svaly.



Obr. 145 Konečná pozice. Návrat k zemi: nejdříve uvolněte lotos a potom se vraťte k zemi, a pokud možno bez pokrčení nohou.

# Suptavadžrásana – spící diamant

## Etymologie

Termín vadžrásana bývá často překládán jako „diamantová pozice“ nebo „ásana ustálenosti“. Proč? V původním významu „vadžra“ znamená blesk, zbraň hlavního védského boha Indry, který symbolizuje nejvyšší božskou moc. V jiném významu je to „diamant“, vzácný pro svůj lesk, svou tvrdost a stálost. Mahájánový buddhismus mu přisuzuje stejné významy, stejnou symboliku a je pro něj znakem vysoké duchovní síly. Buddha poté, co dosáhl osvícení, sedí na diamantovém trůnu (vadžrásana).

Je také pravděpodobné, že vadžrásana, oblíbená pozice zenových mnichů, získala své jméno proto, že vede k bleskovému osvícení,

V esoterickém jazyku však vadžra znamená také mužský úd, takže nádí (vodič jemné energie), dosahující až na konec mužského orgánu, se jmenuje vadžranádí. Pozice se plným právem jmenuje vadžrásana, protože je jednou z neúčinnějších pro aktivaci mužských energií. Někteří autoři dávají přednost označení „Vírásana“, které dosvědčuje její působnost: *víra* = válečník, hrdina, tedy „muž“ v pravém slova smyslu. Pozice skutečně stimuluje mužnost v nejšířším významu, neomezuje se pouze na oblast genitální.

S tímto pojetím – „mužský orgán = klenot“ – se znovu setkáváme v proslulé mantře, která, jak se zdá, byla zbavena svého původního významu, k němuž nebyl znám klíč. Je to slavná „*óm manipadmé húm*“. *Máni* znamená „klenot, drahokam“, tedy také „diamant“, srovnávaný s manipuračkrou. Slovo „pur“ znamená město a shledáváme se s ním v názvech indických měst jako Džajpur, Udajpur atd., takže manipura znamená „město drahokamů, klenotů“.

Vraťme se však k mantře. Protože padmé (viz padmásana) znamená lotos, její doslovný překlad zní: „klenot v lotosu“. A protože květ lotosu je poetickým symbolem ženského orgánu, dobíráme se smyslu mantry: znamená sexuální spojení, symbolizující spojení kosmického ženského a mužského principu, zahrnující všechny formy života, a to od počátku věků. Touto symbolikou je popisován celý proces, jímž se projevuje život. Proto, jak se uvádí,

meditace o skrytém významu této mantry vede k osvícení. Nedávno se přemrštěně puritánské komentáře pokusily – poměrně úspěšně – nalézt jiná, dosti sporná vysvětlení. Proč ale skrývat pravdu? Nenastal čas vrátit se k pramenům?

Vraťme se však k naší ásaně!

## **Hluboká vadžrásana se vzpažením**

Čas vyhrazený nácviiku pozice může být věnován důležitému cvičení, vadžrásaně se vzpažením. Vzpažíme tak, že se paže dotýkají uší. Jsou vzájemně rovnoběžné a souběžné s osou páteře, což je základní podmínka. Jestliže je pozice správná, jsou páteř i paže svislé nebo alespoň tak svislé, jak to umožňuje fyziologická situace.

Jedině je-li adept schopen provést tuto ásanu, může považovat svá záda za normální, což je, či mělo by být, prvořadým úkolem.

Záda schopná takto se narovnat svědčí o správné statické páteře, nezbytné pro zdraví, a jsou předběžnou podmínkou pro pokročilejší jógové techniky, jakými jsou pránájáma a aktivace čakr.

Adept setrvává v pozici tak dlouho, jak dlouho jsou jeho paže schopny ji snášet: deset, třicet, šedesát vteřin... nebo déle? Jde o vynikající cvičení vytrvalosti a vůle a současně i způsob, jak obnovit vyváženost páteře.

## **Suptavadžrásana**

### *První fáze*

Jakmile paže odmítnou setrvat déle ve vzpažení, přejdeme k suptavadžrásaně. Zhoupneme se vzad, ale nejdříve se opřeme o lokty, potom nadzvedneme pánev, prohne se v zádech, položíme hlavu na zem a nakonec umístíme ruce na stehna. Není sice nutné přiblížit hlavu k chodidlům, alespoň pro tentokrát ne, přesto stáhneme maximálně zádové svaly. Čím více je napneme, tím snazší bude pokračovat ve cvičení. Než přejdeme k další fázi, dvacetkrát zhluboka nadechneme do stran a pod klíční kosti.

## *Konečná poloha*

Z této pozice necháme klesnout pánev uvolněním bederních svalů a pokusíme se dolehnout celými zády na zem. Položit šíji je snadné. Ramena a horní část zad ještě také. Ale bedra!... Tam se objeví napětí, A to je tato ásana považována za relaxační! Zatímco vyčkáváme, náš záměr zůstává v nedohlednu, přinejmenším ve většině případů: bedra se zdaleka nedotýkají podložky a tvoří klenbu plnou svalových kontraktur, které musíme uvolňovat jemně, přesvědčivě a trpělivě. Musíme se vcítit do svalových ztuhlostí, ale nezaútočit na celou oblast největšího napětí najednou. Tenze začínáme uvolňovat ze dvou stran: od kosti křížové a od šíje. Uvolnění tak bude postupovat až k místu, kde je stažených svalů nejvíc. Jak se svaly budou postupně uvolňovat, bederní klenba poklesne a přiblíží se k zemi. Dosáhnout dokonalého kontaktu páteře s podložkou od kosti křížové až po krční obratle umožní pouze velmi dlouhá praxe. Také je třeba uvolnit co nejvíce všech ostatních svalů a nezapomenout ani na obličej. Ve výdrži s pomalým a uvolněným dýcháním pak setrváme na dvacet třicet dechových cyklů.

## **Kontraindikace**

Při zachování pravidel, beze spěchu a přílišného úsilí, nejsou žádné kontraindikace pro tuto ásanu, kromě poškození meziobratlových plotének v bederní oblasti (zvláště pátého a čtvrtého bederního obratle). V takovém případě prospívá normální vadžrásana prováděná podle popisu, zatímco Suptavadžrásana by mohla situaci zhoršit.

## **Blahodárné účinky**

V kapitole o technice jsme si ukázali, které blahodárné účinky lze očekávat od výchozí pozice, vadžrásany se vzpažením. Její každodenní provádění zlepšuje statiku páteře a ovlivňuje všechny nepatologické deformace páteře kromě skoliózy. Časem obnovuje správnou statiku páteře. V této pozici si adept uvědomuje objem svého těla a povrch zad tím, že pečlivě vyvažuje pocity z obou polovin těla, aby provedení ásany bylo pokud možno úplně symetrické.

Tato ásana se vyznačuje zdánlivě dosti různorodými aspekty. Působí především na chodidla tím, že protahuje a uvolňuje jejich vazy. Kromě toho, že ovlivňuje správný tvar nožní klenby, působí na početné reflexní body chodidla. Stačí prohlédnout si mapu akupunkturních bodů, abychom si uvědomili důležitost chodidel.

Dále vydatně protahuje kolenní vazy a šlachy v podélné ose nohy, tedy bez rizika pro kloub. Hluboká vadžrásana je také nezbytnou průpravou pro lotos, který sice můžeme nacvičovat, ale nebylo by vhodné posadit se do lotosu, dokud jsme nezvládli hlubokou vadžrásanu. Její důležitost ani nelze docenit. V *Jógakundalinjupanišad* patří k jediným dvěma ásánám stanoveným k probuzení kundalini, kosmické síly, spící v každé živé bytosti: „*Ásanám dvividham próktam padmam vadžrásanam tathá*“ (1,4). „Tyto dvě ásany jsou padmásana a vadžrásana“. Vadžrásana a lotos jsou si tedy při probouzení kundaliní rovny.

### **Krevní oběh**

Nejprve konstatujme, že při této ásane již samotná poloha nohou výrazně ovlivňuje krevní oběh. Při zaujetí ásany si uvědomujeme, že stlačení svalstva nohou krevní oběh zpomaluje. Protože svaly nohou patří k nejsilnějším a nejobjemnějším, směřuje k nim nejdůležitější tepenný kmen. Přes toto omezení pokračuje srdce ve vhánění proudu krve směrem k dolním končetinám jako při normálním oběhu, ten je ale do značné míry odkloněn. Při ucpání důležité dopravní tepny ve městě proudí auta do sousedních uliček a obdobné změny nastávají v krevním oběhu, což prospívá břišním orgánům. To představuje jeden z důvodů, pro který jóga doporučuje tuto pozici k příznivému ovlivnění trávicích procesů.

K dosažení tohoto účinku je nutné setrvat v pozici pět až šest minut bezprostředně po hlavním jídle. Urychlí a usnadní se tím trávení. Ještě zřetelněji působí ásana na ženské a mužské pohlavní orgány. Protože pohlavní žlázy jsou především žlázami s vnitřní sekrecí, mohutnější příliv krve z nich vyplavuje hormony a zároveň aktivuje jejich tvorbu. Nejedná se však o stimulaci nadměrnou. Tato zesílená produkce mužských nebo ženských hormonů dělá muže mužnější (ženy ženštestší) a příznivě ovlivňuje normální sexuální sílu.



Navíc – a to je možná podstatné – tonizuje a omlazuje celý organismus.

Právě to dodává bezpochyby vážnost kundaliní józe, neboť kundaliní, tato tajemná síla, je základem života a zakotvuje ho v hluboké kosmické rovině. Přestože je kundaliní spojena se sexualitou, není správné ji ztotožňovat s libidem, ani ji na ně omezovat, jak to dělají někteří moderní autoři, kteří si přečetli Freuda. Kundaliní znamená víc než to.

To, co bylo uvedeno, platí pro všechny formy ásany, ale Suptavadžrásana k tomu připojuje ještě velmi výrazné působení na bederní obratle, a tedy i na nervová centra této oblasti i oblasti křížové, která jsou také spojena se základními čakrami, místy, kde sídlí kundaliní.

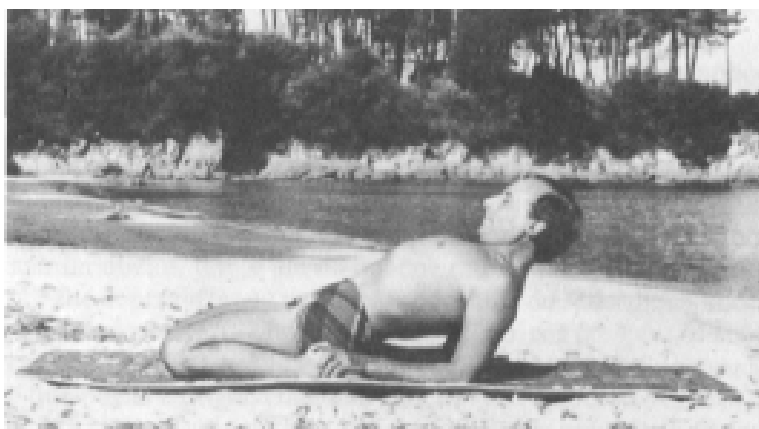
Ať je tomu jakkoliv, skutečně reálný a důležitý vliv na uvolnění a uspořádání bederní páteře, který sám o sobě stačí k tomu, abychom ásanu cvičili, není ani zdaleka tím nejpodstatnějším z příznivých účinků, s nimiž lze u této ásany počítat.



Obr. 146 V hluboké vadžrásaně sedíte na zemi mezi patami místo na nich. Vzájemné oddálené paty jsou vně hýždí. Nechte kolenní vazy, aby se protáhly. Pokud poloha vyvolává bolest, podložte si hýždě složeným ručníkem a postupně tloušťku podložení snižujte.



Obr. 148 Než zaujmete konečnou pozici, spusťte hlavu na zem, nadzvednete hýždě a položte ruce na stehna. Dýchejte zhluboka pod klíční kosti. V této fázi je nejdůležitější stáhnout zádové svaly, abyste provedli správné úplnou ásanu.



Obr. 147 Aby si unavené paže odpočinuly, spusťte je na několik vteřin a uvolněte je, únava rychle zmizí. Než přejdete do suptavadžrásany (supta » ležící), opřete nejdříve jeden a potom i druhý loket o zem. Ruce přidržují chodidla, kolena zůstávají na zemi.



Obr. 149 Konečná pozice. Záda včetně beder leží na zemi, paže jsou v prodloužení trupu. Kolena neopouštějí podložku, ale mohou být vzájemně oddálena. Zpočátku tato poloha vyvolává mírnou bolest v bedrech. Postupně je třeba bedra uvolnit: ásana by se měla stát pozicí relaxační... Dýchejte pomalu a zhluboka.

## Paravrttidžanušíršásana – spirála

### Etymologie

*Paravrtti*: vír, spirála. *Džanu*: koleno. *Šírša*: hlava.

V doslovném překladu jde o pozici hlavy na koleně ve spirále.

Zkráceně řekneme „džanušíršásana ve spirále“ nebo ještě jednodušeji spirála.

Tato ásana je jednou z mála těch, které uvádějí páteř do torze a zároveň protahují postranní svaly trupu. Její výrazné účinky ovlivňují páteř a všechny břišní orgány.

### Dýchání

Při zaujímání ásany dýcháme vyváženě (nádech trvá stejně dlouho jako výdech), případně dechem udždžájí, tj. s částečně uzavřenou hlasivkovou štěrbinou a charakteristickým šuměním.

Během ásany omezuje zvláštní poloha hrudníku plnohodnotné dýchání, takže je dech poměrně rychlý a krátký. Nádech trvá asi dvě vteřiny a výdech také.

Takové dýchání však umožňuje maximální protažení postranních svalů trupu a výraznou torzi páteře bez přehnaného úsilí a větších potíží.

### **Trvání a opakování**

Průměrná doba setrvání v konečné pozici činí dvacet vteřin až jednu minutu, zřídka více. K tomu přičtete dobu zaujímání ásany (asi deset vteřin) a to celé násobte dvěma, protože pozice se opakuje symetricky ještě na druhou stranu.

### **Kontraindikace**

Každý, komu tělo dovolí tuto ásanu provést, ji může cvičit bez nebezpečí. Nejsou pro ni žádné zvláštní kontraindikace.

### **Blahodárné účinky**

Blahodárné účinky spirály jsou značné, dokonce až jedinečné, protože jen málo ásan kombinuje torzi páteře s protahováním postranního svalstva trupu a hrudníku.

### *Svaly a kostra*

Pro lepší pochopení budeme zkoumat účinky na kostru a na svaly současně.

Prohlédněte si anatomický nákres lidské kostry: při pohledu zezadu si všimnete, že žebra se řadí k obratlům a jsou s nimi skloubena. Kloubní pohyblivost je sice omezená, ale dostatečná k tomu, aby umožnila rozpínání hrudníku při žeberním dýchání. Naproti tomu klíční kosti a lopatky, s nimiž jsou spojeny paže, nejsou pevně připojené na kostru: lopatkové pásmo je s ní spojeno pouze díky celému komplexu svalů a vazů, které se upínají na páteř a určitá žebra.

Proto jsou paže tak báječně pohyblivé, a pokud mají silné svaly, dokážou vykonávat těžkou práci. Pohyblivost lopatkového pásma je podmíněna pohyblivostí hrudníku (zvláště jeho horní části) a také

boků, protože jde o pevný, nedílný celek. Bez celkově dobré pohyblivosti lopatkového pásma, lopatek a hrudníku není myslitelné ani plné jógové dýchání, ani pránájáma.

Kromě toho jsou pod lopatkou tzv. „polarizační“ body. V Indii jsou známy odedávna a masírují se, aby se uvolnily svaly upínající se na lopatky a šíji (zvláště horní část páteře a sval trapézový). Provádí se to tak, že ruka vklouzne naplocho pod lopatku a díky tomu např. tortikolis (strnulé schýlení hlavy) mizí jakoby kouzlem. Spirála tím, že zajišťuje dokonalou pohyblivost lopatek, je prevencí všech kontraktur v oblasti šíje a ramen. Ty se vyskytují často a omezují krevní oběh ve směru k hlavě. Mohou vyvolávat úporné migrény, nemluvě ani o dalších nepříjemnostech.

Spirála je velmi užitečná pro správné šíření prány do celé oblasti nad lopatkami. Protážení bočního svalstva uvolňuje vždy jednu polovinu hrudníku. Jak se zlepšuje pohyblivost žeber, vzrůstá postupně dechová kapacita – tedy vitalita. Pokud jde o páteř, je pozice hodná svého jména: páteř se dostává do velmi neobvyklého spirálovitého postavení, které ovlivňuje všechny obratle.

### *Nervový systém*

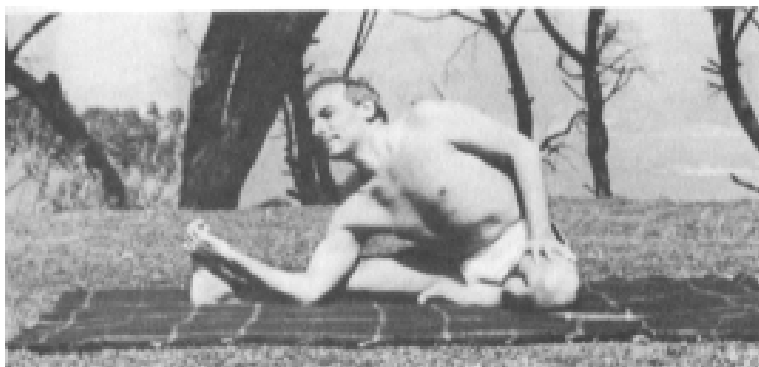
Nejvíce spirála prospívá míše a sympatickému nervovému systému s jeho řetězcem ganglií, táhnoucím se podél hradního a bederního úseku páteře. Řetězce po obou stranách páteře jsou střídavě protahovány a tato stimulace tonizuje všechny orgány trupu. Spirálovitá torze se šíří až ke kosti křížové, kde stimuluje pánevní parasimpatikus, který kontroluje pohlavní orgány.

### *Orgány břicha*

Uvnitř břicha vytváří spirála velmi neobvyklou situaci: jedna polovina břicha je protahována a druhá stlačována. Ásana masíruje všechny orgány břicha, zejména vylučovací, které tonizuje a stimuluje: ledviny a tlusté střevo (vzestupný, sestupný i příčný tračník). Aktivovány jsou i nadledviny, čímž se zajišťuje jejich správná funkce, takže vzrůstá dynamika a chuť do života.

## Plíce a bránice

Zatím jsme ještě neuváděli účinky spirály na plíce, které jako elastická houba kopírují všechny tvarové změny hrudníku. Protážení jedné poloviny a (relativní) stlačení druhé protahuje plíci, která je otočena vzhůru. Dýcháme-li pozorně do této plíce, dobře ji provzdušníme. Nezapomínejme však, že je důležité každý den provzdušňovat důkladně a vědomě obě plíce. Spirála to zajišťuje tím, že provzdušňuje každou zvlášť. Obvykle jedna plíce pracuje méně, a je proto více ohrožena, zejména tuberkulózou, která se v současnosti opět objevuje a šíří.

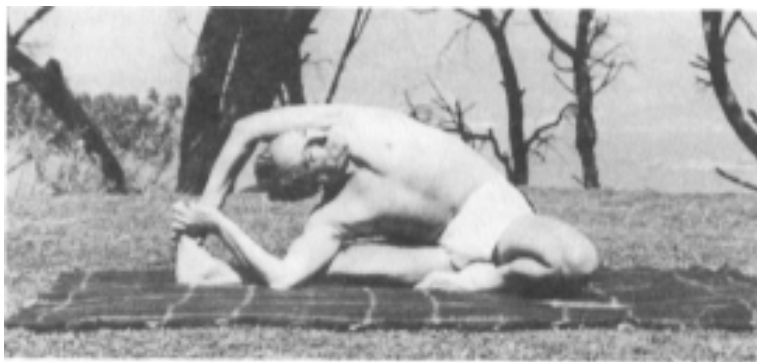


Obr. 150 V sedu s nataženýma nohama skrčte levou nohu, patu umístěte do rozkroku na pánevní dno a koleno přitisknete k zemi. Co nejvíce rozevřete kolena, úhel mezi nimi není nikdy dost otevřený. Potom: Pravou ruku s dlaní otočenou vzhůru položte vidlici tvořenou palcem a ukazovákem na pravý nárt. Loket se ocitne na vnitřní straně pravého kolena. Nakloňte se nad pravou nohu tak, aby se pravý loket přiblížil k zemi a rameno ke kolenu.



Obr. 151 Vzpažte levou s dlaní otočenou vzhůru, utvořte vidlici palec-ukazovák a položte na

stejnou vidlici pravé ruky. Oběma rukama uchopíte pevně pravou špičku.



Obr. 152 Konečná pozice je dána dvojím úsilím:

tahem paží se přibližují ramena k chodidlům a protahuje se polovina trupu otočená vzhůru;

zádové a břišní svaly pomáhají otočit hlavu obličejem vzhůru a zdůrazňují protažení poloviny trupu. Tím dochází k torzi ve „spirále“. Zopakujte ještě na druhou stranu.



Obr. 153 Pohled zezadu ukazuje protažení postranní části trupu vyvolané spirálou. Pokuste se vsunout hlavu do prostoru pod nadloktím, abyste mohli otočit hlavu a dívat se vzhůru.

# Čakrāsana – kolo

## Etymologie

*Čakra*: v sanskrtu kolo.

Čakrāsana patří k náročnějším pozicím, ale nepřesahuje možnosti průměrného člověka na Západě.

I když pro mladé nepředstavuje téměř žádnou potíž, méně mladým se často jeví jako hodně obtížná: tělo, místo aby se nadzvedlo, zůstává ležet na zemi bezmocně jako pytel mouky. Vytrvalé každodenní provádění čakrāsany, třeba i bez zjevného úspěchu, však často umožňuje zvládnout ji rychleji, než by se člověk nadál. Ásana přináší nemalé potěšení z pocitu dokonalého uvolnění páteře. Jestliže platí, že „pružnost – mládí“, je Čakrāsana pozicí mladé páteře.

## Kontraindikace

Poměrná obtížnost ásany vyřazuje automaticky ty, pro něž by mohla být kontraindikována. I když prospívá srdci (viz „Účinky“), kardiaci by ji měli provádět opatrně.

## Dýchání

Čakrāsana vyžaduje ještě víc než řada jiných ásan plynulé dýchání, jinak hrozí městnání krve a omezení krevního oběhu. Dýchání bude dost povrchní, ale musíme se snažit, aby bylo tak úplné, jak to poloha dovolí. Dech může být dosti rychlý. Napomáhá setrvání v pozici a zdůrazňuje prohnutí páteře.

## Opakování

Protože zpočátku obvykle není možné setrvat v ásaně příliš dlouho, je vhodné opakovat ji dvakrát až třikrát za sebou, jinými slovy rozložit její celkové trvání na dvě až tři následná provedení,

## Kontrapozice

Bezprostředně po čakrāsaně proveďte torzi. Blahodárné účinky

Čakrāsana, která tonizuje celý organismus, je nepřekonatelná, chceme-li uvolnit a zpružnit páteř. Pozice je dynamizující a



omlazující. Přináší a zdůrazňuje všechny účinky luku na zemi, kromě stlačení břicha, které nahrazuje jeho výrazným protažením. Uveďme její blahodárné účinky podrobně.

### *Svalstvo*

Zádové svaly mají být co nejlépe uvolněné jak při provádění pozice, tak při setrvání ve výdrži. Tím dochází k maximálnímu protažení celé břišní stěny, zvláště přímých svalů břišních. Posilují se paže i ramena (svaly deltové) a svaly trapézové. Zapojeny jsou i svaly nohou.

### *Kostra a nervový systém*

Výrazným prohnutím získává páteř pružnost a celá se uvolňuje. Tah na vazy a šlachy upínající se hluboko na páteři silně ovlivňuje nervovou aktivitu. Díky nervovým receptorům umístěným ve svalech a šlachách vyvolává svalové protažení – systematické protahování je ostatně pro jógová cvičení typické – reflexně celou škálu reakcí, příliš početných, než abychom se jimi zde mohli zabývat. Zapamatujme si, že protahováním míchy vyvolává Čakrásana reflexy zasahující všechny vegetativní funkce. Připojme k tomu ještě Ionizační účinek – nikoliv však přehnaný – na řetězec sympatiku, který se táhne po pravé i levé straně páteře.

### *Mozek*

Také mozku prospívá pozice kola, která polohou a vahou těla zvyšuje jeho prokrvení.

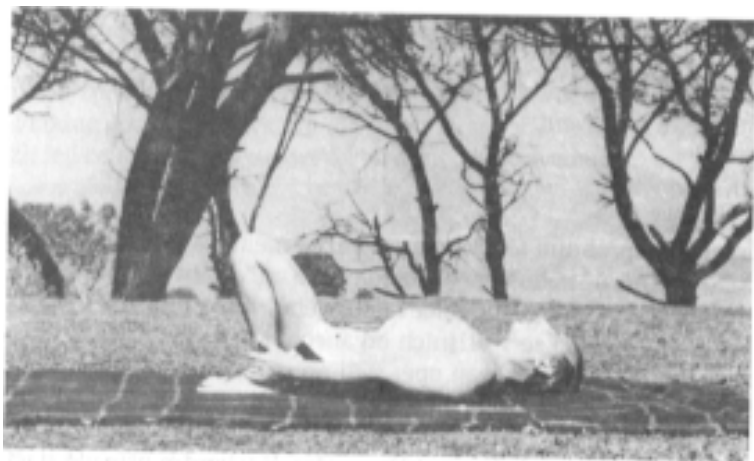
### *Břišní orgány*

Intenzivní prohnutí těla v pozici výrazně mění tvar i objem břicha. Jeho tvar mírně nahuštěného fotbalového míče nabývá v čakrásaně podoby velmi protáhlého míče ragbyového. Toto protažení vytlačuje krev městnající se v břišních orgánech, které jsou často i překrvené. Odkrvením získávají opět svůj normální tvar a objem. Kolo působí zejména na játra, slinivku a žaludek. Tonizuje nadledviny, čímž se vysvětluje dynamizující účinek této ásany, a také

proč se po ní špatně usíná, je-li prováděna večer. V takovém případě stačí cvičit ji dostatečně dlouho před spaním, nejlépe ráno.

### *Srdce a plíce*

Srdci tato pozice velmi prospívá, zejména protažením aorty. Aorta není rovná trubice, podobá se spíše pružné spirále a její protažení příznivě ovlivňuje srdeční činnost, I břišní aorta se protahuje, čímž se udržuje její elasticita. Protažení velkých žilních kmenů v oblasti břicha odkrývá a uvolňuje prostřednictvím dolní duté žíly játra, zatěžovaná příliš bohatou stravou a také příliš povrchním dýcháním, které je připravuje o hraniční masáž, důležitou pro jejich správnou funkci. Protažení plic udržuje a zlepšuje také elasticitu plicní tkáně.



Obr. 154 Výchozí polohou je leh na zádech. Přitáhněte k hýždím paty skrčených nohou s chodidly v šíři pánve.

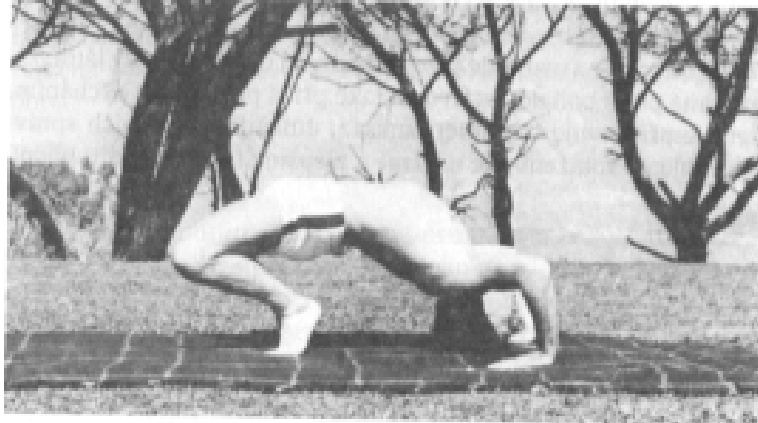


Obr. 156 Napnete maximálně paže a nohy. Zpočátku budete v pokušení postavit se na špičky. Jakmile to bude možné, postavte chodidla celou plochou na zem. Zpočátku v pozici vydržíte několik vteřin, ale snažte se dosáhnout jedné až dvou minut. Toto je jedna z ásan, které přinášejí maximum prospěchu za minimální dobu.

Pokračujte v dýchání, můžete ho i zrychlit, abyste dobře proventilovali horní plícní laloky.



Obr. 157 Skrčte levou nohu stehem až k břichu a potom ji napnete co nejvýše vzhůru. Vraťte ji zpět na zem a proveďte totéž pravou.



Obr. 155 Dlaně položte na zem vedle hlavy, prsty směřují k ramenům. Dlaně musí ležet na zemi celou plochou, jinak se nezvednete! Vzepřete se na pažích a chodidlech. Neztrácejte odvahu, nepodaří-li se vám nadzvednout a zůstanete ležet na zemi. Časem se úspěch dostaví.

## Šíršásana na trojúhelníku

Stoj na hlavě, pozice, která je jóginy právem považovaná za královnu ásan, nabízí velké množství variant. Ze šíršásan by se téměř dala vytvořit celá samostatná sestava.

Varianta na trojúhelníku je vhodná jak pro začátečníky, tak pro pokročilé. Pro pokročilé se s malou obměnou stává vynikajícím cvičením pro hledání absolutní vyváženosti, tzv. „nulového bodu“.

Pozice je spíše působivá nežli obtížná, protože velký trojúhelník poskytuje velmi stabilní základnu.

### Kontraindikace

Kromě běžných kontraindikací pro klasický stoj na hlavě se tato varianta nedoporučuje těm (a zvláště těm), kdo mají dlouhý křehký

krk, vzhledem k riziku pro krční obratle, které nesou celou váhu těla. Pokud je však svalstvo krku normální, nevzniká tu žádný problém ani nebezpečí.

Podrobně jsou kontraindikace uvedeny v knize *Učím se jógu*, str. 208.

### **Chyby**

Přenést váhu těla příliš na ruce. Tato chyba, která brání zvednout nohy, zcela určitě znemožní setrvat v pozici déle než několik vteřin, protože unavuje. Těžiště je třeba naopak přemístit k lebce, vrcholu trojúhelníka.

Nenamířit vzhůru nejdříve kolena se stehny ve svislé poloze a patami blízko hýždí. Pánev by se totiž dostala do postavení, které by bránilo zaujmout správnou pozici, tj. s nohama v dokonalém prodloužení trupu.

### **Pád**

Obáváte-li se pádu (zvláště při hledání „nulového bodu“), vyberte si místo na volné ploše, kde byste se mohli pohodlně skulit. Pokud takové nemáte, nacvičujte blízko (těsně) u stěny, abyste předešli pádu. Ztrácíte-li rovnováhu a cítíte, že přepadáte, ihned skrčte nohy k hrudníku. Záda se zakulatí, skulíte se a technická chyba se omezí na obyčejný kotoul bez jakýchkoliv následků.

### **Blahodárné účinky**

Blahodárné účinky této varianty vyznívají prakticky stejně jako u stoje na hlavě (viz *Učím se jógu*, str. 203 a další), pozice však rozvíjí navíc smysl pro rovnováhu, procvičuje mozeček a zlepšuje schopnost soustředění. Ásana posiluje krční svaly, zejména svaly trapézové, a vede k dobrému ovládnutí vlastního těla.



Obr. 158 Začíná se z kleku. Potom napněte nohy, a jste v pozici „delfína“. O zem se opírá nejen hřbet rukou, ale i hřbetní strana zápěstí.

Obr. 159 Chodidla přesuňte co nejbližší k obličeji, aniž byste však pokrčovali nohy. Čím blíže budou chodidla, tím snazší bude zaujímání pozice.





Obr. 160 Nezvedejte napnuté nohy vzhůru příliš brzy. Projdete mezipozici, v níž kolena skrčených nohou směřují vzhůru. Pánev se tak dostane do správné polohy pro zaujetí konečné pozice. Hledejte vyváženost nulového bodu.

Obr. 161 Nyní napněte nohy. Začátečníci dbají na udržování napjatých paží tím, že přenášejí maximum váhy těla na lebku. Pokročilejší uvolní ruce, potom předloktí, paže, ramena a nakonec nohy. Odehrává se hledání nulového bodu dokonalé rovnováhy.



# Páršvakónásana – trojúhelník

## Etymologie

*Páršva*: v sanskrtu bok, strana. *Kóna*: úhel.

Slovo Páršvakónásana bychom tedy mohli přeložit jako „úhel do prostoru stranou“. Zvykli jsme si však na pojmenování „trojúhelník s výpadem“ (obdobu výpadu stranou v šermu).

## Technika

Tato ásana je variantou běžně známého trojúhelníku s novým prvkem, který zvyšuje její účinnost. Oním prvkem je tlak na bod životní síly v podpaží. Mezi nemnohé pomůcky ve výbavě vyspělého tradičního jógina patří hůlka na jednom konci vidlicovitě rozdvojená. Když jógin pocítí, že má jednu nosní díрку méně průchodnou, že její sliznice zbytněla, nebo když chce změnit průchodnost nosních dírek tak, aby např. dýchal více dírkou sluneční (pravou), opře se o hůlku *levým* podpažím. Brzy, často už po několika vteřinách, se ucpaná nosní dířka otevře nebo se obrátí její průchodnost, podle toho, co si jógin právě přeje. V páršvakónásaně je hůlka při stlačování bodu životní síly v podpaží nahrazena kolenem. Protože se ásana cvičí střídavě na pravou a levou stranu, je cílem zprůchodnit obě nosní dířky, aby se dýchání stalo více uvolněným a vyváženějším.

## Najděte bod životní síly

Protože se musí stlačovat zcela určitý bod, musíme ho nejdříve přesně lokalizovat, a to ještě předtím, než začneme pozici zaujímat. Jakmile ho objevíme, což není obtížné, nevznikají žádné další problémy. Abyste ho objevili, zvedněte paži, např. levou, a prozkoumejte pravým palcem podpaží. Začněte spíše dole, a jak palec postupuje k místu připojení paže, prohmatejte jí celé podpaží, až najdete zřetelně citlivější bod, jehož trochu silnější stlačení může být i bolestivé: a máte hledané místo.

## Střídání stran

Po deseti dechových cyklech zacvičte pozici na druhou stranu a setrvejte na stejný počet dechových cyklů.



## **Chyby**

Při pohledu z profilu by tělo v zásadě mělo tvořit dokonale přímou linii.

V praxi však taková dokonalost není pro získání všech příznivých účinků nezbytná. Přesto by o ni měl každý v rámci svých tělesných možností usilovat.

Tlak v podpaží by měl být silný (aniž by působil bolest) po celou dobu trvání ásany. Často se stává, že se tlak postupně snižuje, což je samozřejmě chyba.

## **Kontraindikace**

Každý, kdo dokáže tuto ásanu provést, ji může bez problémů cvičit. Pokud by tlak v podpaží přece jen vyvolal bolest, musíme jeho intenzitu snížit a navštívit lékaře. Stává se, že uzliny jsou zvětšené a bolestivé. To není normální a my jsme nuceni zjistit, co se děje.

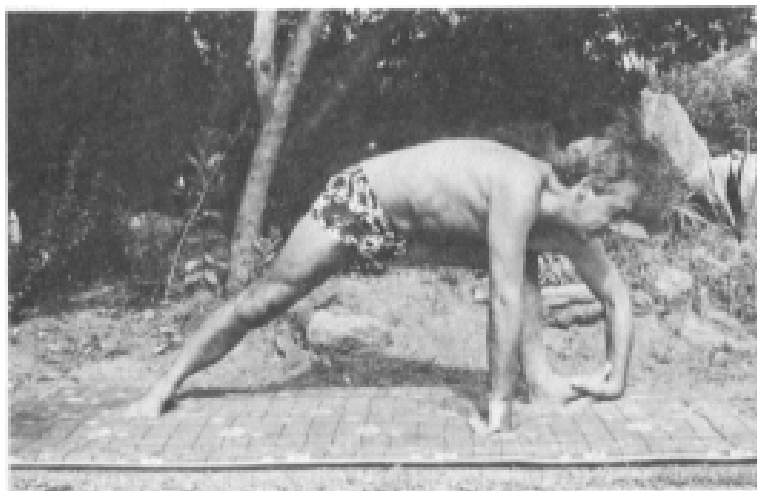
## **Zdravotní účinky**

Tato ásana tlakem v podpaží ovlivňuje proudění jemných energií v těle. Kromě toho uvolňuje hrudník a zajišťuje pohyblivost žeber. Proto je také třeba trvat na dýchání do strany hrudníku otočené vzhůru. Plíce jsou dobře prodýchávány střídavě vpravo a vlevo. Pozice protahuje celou jednu stranu těla, působí na kyčelní kloub, a pokud je napětí udržováno po celou dobu trvání pozice, tonizuje velmi zranitelné svaly upínající se na kost křížovou. Zabraňuje tím vzniku chronických lumbalgí, ale musí se cvičit mimo akutní stadium a nikdy ihned po vyskočení z postele. Počkejme s jejím prováděním alespoň půl hodiny po probuzení, jinak nevhodný, někdy i jen docela nepatrný pohyb může vyvolat ustřel. Při dodržení tohoto opatrného postupu je pozice vhodnou prevencí bolestí v zádech nebo alespoň silně snižuje pravděpodobnost jejich vzniku.

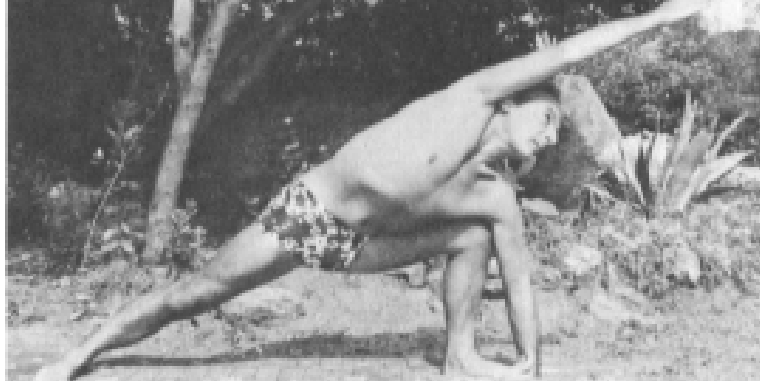
Stah zádových svalů odklání krevní oběh směrem k páteři. Mícha získá větší příliv krve, která ji vyživuje a vitalizuje páteřní nervové kořeny. Tato stimulace prospívá i nervovým pletením a dalším nervovým centřům v křížové oblasti, což má příznivou odezvu ve vnitřních orgánech malé pánve včetně pohlavních orgánů.



Obr. 162 Bod životní síly se lokalizuje tlakem palce v podpaží. Fotografie ukazuje přesnou polohu kolena v podpažní jamce.



Obr. 163 Zpočátku vsuňte levou dlaň pod klenbu levého chodidla – pokud možno celou – a podpaží umístěte na koleno. Špička levé nohy směřuje vlevo, špička pravé vpřed.



Obr. 164 Tlaku kolena do podpaží dosáhnete tahem levé paže, který budete udržovat po celou dobu trvání pozice. Vzpažte pravou a co nejvíce ji protáhněte. Noha, trup a paže mají tvořit jednu přímku od chodidla až po konečky prstů. Dívejte se na pravou ruku, abyste vyvolali napětí v šíji. Dýchejte zhluboka do té strany hrudníku, která je otočena vzhůru.



# Kúrmásana – želva nebo ústřice

## Etymologie

*Kúrma*: v sanskrtu želva.

Tato pozice je variantou želvy (kúrmásana). Želva je její běžné jméno v Indii, na Západě se jí však často říká ústřice, a přestože to neodpovídá etymologii, rozhodl jsem se pro toto pojmenování.

Tato pozice není odvozena z kleští, ani je nemůže nahrazovat, i když se to tak může jevit. U kleští je vždy dobré připomínat si jejich etymologii: „paščima“ = západ, „tána“ = protahovat, natahovat, + ásana. Paščimattanásana (nebo paščimóttanásana) má tedy za úkol *protahovat celou*, zadní stranu těla od pat až po šiji.

Naproti tomu ústřice není pouhým protahováním páteře v předklonu, a proto se její účinky a cíle značně liší od cílů a účinků kleští.

## Chyby a kontraindikace

U této ásany je téměř nemožné dopustit se nějaké chyby a každý, kdo ji dokáže provést, ji může bez rizika cvičit.

## Zdravotní účinky

Účinky této ásany se v podstatě týkají páteře a kloubů nohy.

Obr. 165 Prociťujte zejména oblast bedrokřížovou. Tato pozice není relaxační: musíte vytvořit a udržovat kontrolované napětí zvláště té strany těla, která je otočena vzhůru, v bedrech a šiji.

## Páteř

Předklon uvolňuje celou páteř a protahuje míchu, uloženou v páteřním kanálu. Vzájemné oddálení obratlů uvolňuje také nervové kořeny, které z ní vystupují, a tonizuje tím organismus jako celek. Velmi důležité je, že ústřice pozměňuje tlak mozkomíšního moku, kterým je obtékán mozek a mícha, a ovlivňuje i jeho oběh, což je významné pro integritu těchto životních struktur.

## *Klouby nohy*

*Kyčelní kloub:* Tento kloub je velice důležitý, ale dokud kyčle nezačnou bolet, nevěnujeme jim – bohužel! – téměř žádnou pozornost. Každé jeho narušení (koxartróza) vyvolává bolest a omezuje jeho pohyblivost. Jeho opotřebením vede k invaliditě. Život v civilizaci mu nesevřídčí, zvláště neustálé sezení na židlích a v křeslech, jemuž je vystaveno tolik lidí. Uvědomme si, že kyčel je vyživována jedinou tepnou (uvnitř kloubu je výživa difúzní), což dostačuje u přírodního člověka, který chodí, běhá, zkrátka hodně se pohybuje z místa na místo přirozeným způsobem, tj. na vlastních nohách. Ústřice, která kyčelní kloub namáhá a procvičuje, přispívá k udržení jeho pohyblivosti, a tedy i zdraví.

*Kolenní kloub:* Kolena také podstupují mírnou námahu v neobvyklém směru, což je příznivě ovlivňuje. Nepřímo tato ásana představuje přípravu pro lotos.



Obr. 166 V sedu na zemi pokrčte nohy v kolenou a položte na sebe plochy chodidel. Nohy tvoří kosočtverec. Vsuňte paže zevnitř pod kolena a položte dlaně na nártu. Klidně dýchejte a dobře uvolněte nohy a záda, než budete pokračovat.



Obr. 167 Když jsou nohy a záda dobře uvolněné a pasivní, pokuste se nadzvednout chodidla. Výsledkem bude poklesnutí trupu. Aktivní zůstávají pouze paže. Setrvejte tak po dobu dvaceti dechových cyklů a při každém výdechu sklánějte čelo níž; pokud možno až na zem.



Obr. 168 V konečné pozici zůstanou paty díky uvolněným nohám spojené, zatímco špičky se poněkud oddálí. Zpočátku se země dotýká čelo, ale později se pokuste položit na zem bradu.



Obr. 169 Náročnější obměna. Podsuňte pod paty pěsti namísto dlaní. Tím se ásana zintenzivní. Nohy a záda jsou stále uvolněné. Setrvejte tak po dobu dvaceti dechových cyklů a při každém výdechu stáhněte svaly podbřišku.

## **Ardhadhanurásana – poloviční luk**

Ardhadhanurásana, poloviční luk na zemi, doplňuje luk klasický a vnáší do sestavy rozmanitost, čímž zabraňuje rutině. Navíc poskytuje své vlastní blahodárné účinky.

### **Technika**

Poloviční luk lze provádět ve dvou obměnách. Jednu nazvěme „stejnostrannou“ a druhou „úhlopříčnou“.

### **Setrvání v pozici**

Doba setrvání v pozici závisí na zdatnosti adepta, času, kterým disponuje, ale také na tom, zda má ardhadhanurásana pouze doplňovat luk klasický, nebo ho nahradit.

## **Blahodárné účinky**

Vcelku účinky odpovídají účinkům luku klasického. Jsou to především ty, které vyplývají z přenesení váhy těla na břicho, jehož obsah je tak stlačován a masírován. Dále pak ty, které vyvolává prohnutí páteře Ionizující centrální nervový systém. Kromě toho uvedená varianta působí výrazně na hrudník. Žebra se rozpínají a hrudník se stává pohyblivějším, stejně jako lopatkové pásmo. V provedení Úhlopříčném je páteř procvičována zcela odlišně než u luku klasického. Navrhují vám, abyste si pro posouzení rozdílu mezi nimi vyzkoušeli oba a porovnali je.



Obr. 170 Hned po zahájení protahujte tu polovinu těla, kde jste vzpažili. Soustřeďte se, dýchejte a zejména uvolněte celou zadní stranu těla. Potom pokrčte nohu, aniž byste stáhli zádové svalstvo. Dobře uvolněte paži, která přidržuje kotník; musí zůstat bez napětí po celou dobu trvání pozice.





Obr. 171 Stejně jako u klasického luku protlačujte uchopenou nohu vzad a vzhůru. Svalstvo stehna je jedinou hybnou silou zajišťující prohnutí páteře; i lýtko musí být uvolněno! Záda udržujte co nejpasivnější, stejně jako paži, která drží nohu. Zatímco jedna polovina těla se maximálně prohýbá, druhá se protahuje do délky a narovnává.



Obr. 172 CHYBA!

Velmi častou chybou je zvedat levou ruku a levé chodidlo příliš vysoko. Mají se nadzvednout jen docela mírně! Viz obr. 171.



Obr. 173 Poloviční luk úhlopříčný.

Platí všechny detaily provádění pozice kromě polohy paží a nohou. Levá ruka uchopí nyní pravý kotník. V úhlopříčném luku budete mít ještě větší tendenci příliš zvedat volnou ruku a volné chodidlo. Dbejte, aby k tomu nedocházelo.

## Naulíkrijá

Naulí je jedním z nejučinnějších jógových cvičení, i když uvádí do akce jen málo svalů. Tato technika je velmi působivá, zvláště pro nezasvěceného, který ji pozoruje poprvé. Adept nejprve „čaruje“ břichem uddijánou a potom najednou uprostřed prohlubně, která vzniká pod hrudníkem, vyvstane mezi kostí stydkou a hrudní podivný sloupec. To je první překvapení! Když se pak tento sloupec začne převalovat zleva doprava a zprava doleva, překvapení se změní v ohromení. Vypadá to, jako by nějaký váleček na těsto hnětl břicho krouživým, zrychlujícím nebo zpomalujícím se pohybem podle toho, jak si jógin přeje.

### Co o tom říká Hathajógapradipika?

Alain Danielou ve své knize *Jóga, metoda reintegrace* uvádí následující překlad:

„Adepti, ramena spuštěná, převalují břicho rychle zprava doleva, jako když se přelévá voda, a říkají tomu naulí,“

Po vyprázdnění, koupeli a splnění každodenních hygienických rituálů (sandhjá), když se cítíte čistí a lehcí, zaujměte buď obvyklý, nebo zvednutý lotos. Vydechnutím vypudíte vzduch z plic a pokuste se pohybovat břichem zprava doleva. Provádějte tato cvičení ráno a večer, a to tak dlouho, dokud se nezačnete potit. Po určité době přestane být břicho netečné, jakoby se po stranách propadlo, a vy si uvědomíte existenci dvou svislých žlábků, mezi nimiž se zformoval pevný středový sloupec, který vystupuje z bazálního centra až k srdci. Čím je tento pocit zřetelnější, tím snazší je pohybovat břichem. Zatímco se břicho pohybuje krouživým pohybem, začínáte postupně vnímat dva hlavní jemné kanálky po obou stranách těla, v hrudníku, hrdle a čele. Jakmile pohyb jednou začne, pokračuje instinktivně. Zpočátku to vyvolá průjem. Člověk dobré konstituce a bez nadváhy zvládne toto cvičení do měsíce. Než začnete cvičení provádět, je vhodné setrvat nějakou dobu v pozici kraba nebo v pozici páva. Jakmile začnou střeva sebeméně přiléhat k zadní straně trupu, musíme je uvádět do pohybu opatrně, jinak riskujeme potíže vnitřních orgánů.

Naulí zvyšuje trávicí sekreci a zlepšuje trávení potravy. Působí potěšení a odstraňuje choroby všeho druhu. Patří k nejlepším jógovým cvičením.

Když si naulí osvojíme, je všechna svalová aktivita snadná. Toto cvičení se také považuje za měřítko kontroly dechu. Při jeho provádění pocítujeme v hrdle velice sladkou chuť.

Pohyby břicha usnadňují i jiné postupy, zvláště proplachování žaludku a střev, a také „gesto ulity“. (Nebo šankaprakšálana, velké pročišťování střev, viz *Zdokonaluji se v józe*, Argo, Praha 1999, str. 33 a další.)

## **Výchozí poloha**

Obvykle ji představuje stoj rozkročný (chodidla vzdálena asi 30 cm). Nohy jsou pokrčené v kolenou, dlaně položené na stehnech se o ně pevně opírají stejně jako při provádění uddijánabandhy. Když je naulí dobře zvládnuto, provádí se také v pozici lotosu.

## **Centrální naulí čili madhjanaulí**

Důkladně vydechněte, dokonale uvolněte břišní stěnu a proveďte uddijánu (Viz *Učím se jógu*, str. 227).

Břišní svaly jsou příčně pruhované, a ovládáme je tedy vůlí. Střední pruh tvoří přímé svaly břišní, spojující kost stydkou a hrudní. Vytvářejí střední sloupec a vystupují uprostřed vtaženého břicha.

Udržujte přímé svaly břišní při pohodlném zadržení dechu co nejdéle zpevněné, potom je uvolněte, přejděte do fáze uddijány a nakonec dovoluňte břichu, aby se vrátilo do své normální polohy (bez vtažení). Abyste se vyhnuli prudkému vtrhnutí vzduchu do plic, uvolněte břicho během nádechu. Po několika úplných dechových cyklech můžete cvičení podle libosti zopakovat.

## **Centrální naulí (obměna)**

Namísto abyste nechali uprostřed břicha vystoupit a znehybněl přímé svaly břišní, zpevněte je na dvě vteřiny, potom je uvolněte (vraťte se k uddijáně) a znovu na dvě vteřiny proveďte centrální naulí atd., dokud nebudete muset cvičení přerušit, abyste se mohli znovu nadechnout.

## **Vamanaulí (naulí vlevo) Dakáinanaulí (naulí vpravo)**

Poté co adept dobře ovládl centrální naulí, začne nacvičovat střídavé vyčleňování levého a potom pravého přímého svalu břišního. Začíná od centrálního naulí, kdy jsou ve stahu svaly oba, načež jeden z nich uvolní. Zpočátku si může uvolnění příslušného svalu usnadnit mírným náklonem vlevo (nebo vpravo). Postupně se adept naučí vyčlenit izolovaně jeden či druhý sval a zůstat přitom zcela bez pohybu.

## Naulíkrijá čili laulíkí

To je rotační naulí. Když je adept schopen vyčlenit svou vůlí jeden či druhý přímý sval břišní, postupuje dále takto:

- Uddijána,
- naulí vpravo,
- centrální naulí,
- naulí vlevo,
- uddijána...

... a tak pokračuje, čímž vznikne dojem rotačního pohybu. Potom směr otáčení změní.

Řada adeptů se spokojí s tímto naulí, i když to ještě není naulí úplné, při němž se zapojují *kromě velkých přímých svalů ještě i krátké svaly šikmé*.

### Průběh úplného naulí

Naulí lze rozložit následujícím způsobem:

- Uddijána,
- stah levého šikmého,
- stah levého přímého,
- centrální naulí (oba přímé současně),
- naulí vpravo (stah pravého přímého vpravo),
- stah pravého šikmého,
- uddijána...

... a celý cyklus se opakuje. Všechny ostatní svaly břišní stěny, které nejsou právě zapojeny do pohybu, musíme uvolnit. Toto svalové kejklřství je méně obtížné, než bychom předpokládali: nejnáročnější část představuje vyčlenění přímých břišních svalů, ostatní přichází samo – nebo téměř samo...

Abychom zjistili, zda provádíme skutečně úplné, nebo jen částečné naulí, kontrolujeme si jeho průběh pozorováním v zrcadle.

Je-li naulí úplné, vychází pohyb od nejzazšího okraje břišní stěny, u boku, postupuje na přímé břišní svaly a končí u opačných šikmých. Zpočátku míváme tendenci vytáčet přitom boky. To sice můžeme tolerovat, ale jakmile je naulí zvládnuto, musí zůstat pánev nehybná. Někteří adepti dokonce nevědomky vyplazují jazyk a doprovázejí

tím pohyb, podobně jako klučina, který se učí psát. Jistě nemusíme připomínat, že takový pohyb je nutné co nejdříve vyloučit.

### **Rychlost provádění**

V literatuře (viz Danielou) se o rychlosti provádění píše, že pohyb musí běžet „jako vlna po řece“. Jde sice o poetické srovnání, ale poměrně málo přesné. Někteří indiští jóginové provádějí naulí velmi rychle, jiní zase nesmírně pomalu a další různými rychlostmi mezi tím. Ve skutečnosti je rychlost málo důležitá a rozhodně bychom jí neměli obětovat správnost cvičení,

### **Trvání**

Pozoruhodné výsledky dosahované prováděním naulí (viz Blahodárné účinky) a slibované klasickými texty o hathajóze, jež nám zanechali velcí ršiové dávné Indie, nelze získat, cvičí-li se několik vteřin denně, jak tomu často bývá na Západě. Cvičení je třeba věnovat minimálně tři minuty (včetně odpočinku). Indiští jóginové provádějí naulí čtvrt až půl hodiny denně!

Budete-li však někdy chtít zakusit rozdíl v účinnosti, cvičte naulí čtvrt hodiny nebo alespoň deset minut. Kromě toho, že nazítrí budete mít namožené břišní svaly, bude určitě prozíravé zdržovat se přes den v blízkosti toalet. Vaše střeva, stimulovaná díky naulí, se vyprázdní opravdu důkladně.

### **Jak se učit naulí**

Čtenáři mi napsali: „Zmiňujete se o nějakém cvičení zvaném naulí. Nikde ve svých knihách ho však nepopisujete, i když, jak se zdá, mu připisujete značnou důležitost!“...

Musím se přiznat, že jsem naulí vynechal, protože jsem neznal jednoduchý a účinný postup, jak naulí učit. Odkládal jsem jeho zveřejnění v naději, že někde vypátrám tu správnou techniku či trik, jak se naulí snadno naučit. Protože se však zázračné řešení neobjevilo, navrhuji vám alespoň, jak se vhodně naulí přiblížit.

Co vlastně adept dělá, než že svou vůlí stahuje a uvolňuje svaly? Vysvětlete ale „jak“! Je to tak jednoduché jako zvednout ruku, ale vysvětlete člověku od narození ochrnutému, jak se to dělá... Ono zde

vlastně nic k vysvětlování není: člověk *pomyslí na* pohyb, a sval ho provede. Naulí není nic jiného, a tady máte důvod, proč se nevysvětluje!

Jenomže vy přikážete svým přímým břišním svalům, aby se stáhly a vystoupily uprostřed břicha, a ono nic! To proto, že člověk na tyto svaly prakticky nikdy nemyslí, neuvědomuje si je, a nemůže je tedy přimět, aby poslechlly. *Vědomí a volní aktivita* jsou totiž úzce spjaty. Je to jednoduché: tam, kam vědomí nepronikne, se stává vůle – dočasné – bezmocnou.

Závěrem lze konstatovat, že přiblížit se naulí znamená proniknout nejdříve vědomím do břišní stěny, k čemuž je pečlivé osvojení uddijánabandhy nenahraditelné. Když dokážeme uddijánabandhu dobře zvládnout a díky tomu si uvědomíme přímé svaly břišní, je třeba se soustředit na jejich úpon na oblouku spony stydké, protože si lze snáze uvědomit a pociťovat a později pak kontrolovat každý z těchto svalů již od místa, kde odstupuje. Kromě toho lokalizovat a pociťovat tyto svaly velice pomáhá i zrak: mírně se předkloňte a dívejte se na břicho, případně se dotýkejte svalů, které chcete kontrolovat.

Po uvědomění si břišních svalů můžete pro nácvik naulí využít vany!

Jak postupovat? Lehněte si do vany s vodou, trup mírně zvednutý, opřete se o lokty, proveďte uddijánu a pozorujte břicho. Potom se pokuste trochu víc zvednout trup a stále při tom *udržujte uddijánu*. Abyste se mohli nadzvednout, musí se stáhnout (a vyčlenit) přímé břišní svaly uprostřed břicha, zatímco svaly ostatní jsou uvolněné a pasivní v uddijánabandze.

Provádění ve vodě má následující přednosti:

protože se nacházíte téměř ve stavu beztíže, je úsilí, které musí svaly vynaložit na nadzvednutí trupu, zcela nepatrné;

voda tlačí na břicho, což usnadňuje udržování uddijány, a když přímé svaly břišní „vystoupí“, okamžitě je zpozorujete.

Jakmile se objeví břišní svaly, zaměřte na ně celou svou pozornost a pokuste se ve vaně posadit. Zpočátku se často stává, že v této chvíli svaly „ztratíte“ a stáhne se celá břišní stěna. Musíte pak celé cvičení zopakovat, to znamená znovu se ve vaně položit,

nadzvednout se atd., dokud svaly nezačnete zřetelně pociťovat, což umožní ovládat je. Je to otázka cviku a trpělivosti. Když svaly „objevíte“ ve vodě, začnete provádět naulí ve stojí, jak bylo uvedeno.

## **Kontraindikace**

Toto cvičení je kontraindikováno ženám (které ho zvládají stejně dobře jako muži navzdory dosti rozšířenému předsudku) během menstruace. Budoucí maminka může cvičení provádět tak dlouho, dokud je to fyzicky možné. Jakmile naulí vyvolává sebemenší bolest, mohla by to být známka patologického stavu (zánět tlustého střeva, chronický zánět slepého střeva, střevní tuberkulóza atd.), pokud ovšem nejde o úpornou zácpu. Pro jistotu navštivte lékaře.

Některí jóginové zakazují naulí dětem, zvláště dívkám před pubertou, ale neprovádí-li se déle než tři čtyři minuty denně, nepředstavuje žádné riziko.

Zvýšený krevní tlak (např. nad 120 mm Hg) znamená pro naulí kontraindikad.

## **Blahodárné účinky**

### *Podtlaková masáž*

Účinky naulí – této exkluzivní zvláštnosti jógy – jsou stejně pozoruhodné jako podívaná na jeho provádění. Střídání tlaků (viz Kontrola břišní stěny v mé knize *Pránájáma, technika dechu*, str. 143) a následných podtlaků vyvolává mimořádné odezvy v celém trupu, a tedy ve všech vnitřních orgánech a životně důležitých nervových pleteních. Naulí zintenzivňuje prokrvení nejen v nich, ale v celém těle, včetně mozku a dokonce i... v zubech!

Naulíkrijá představuje jedinečnou břišní masáž. V každém běžném typu masáže jsou totiž vnitřní orgány masírovány výhradně přes vrstvu tvořenou svaly (často prorostlými tukem) břišní stěny, zatímco u naulíkrijá je masíruje samotná břišní stěna.

Rozdíl je však mnohem hlubší, než by se zdálo, protože i kdyby se břicho hnětlo válečkem napodobujícím krouživý pohyb naulí, bude to vždycky jen tlaková masáž, jako když kuchyňský váleček rozvaluje listové těsto. Naulíkrijá vytváří zcela odlišnou situaci tím, že působí nitrohrudním a nitrobřišním podtlakem. Tato podtlaková



masáž nasává orgány, a namísto aby vytlačila krev stlačením, přitahuje proud tepenné krve, která zase před sebou vytlačuje krev žilní, městnající se v břišních orgánech. Tato vnitřní stimulace výrazně zvyšuje vitalitu a dynamiku organismu. Na úrovni trávicí trubice radikálně odstraňuje zácpu, stimuluje játra a ledviny, čímž zvyšuje vylučování moči a zajišťuje zdraví těchto orgánů. Výrazný je i vliv naulí na solární plexus, tak často stažený, a při té příležitosti připomeňme jeho úlohu břišního mozku a regulátoru funkcí všech břišních orgánů. Kromě toho je také tělesným rezonátorem všech našich úzkostí: naulí odstraňuje vliv úzkostných emočních stavů vznikajících v důsledku moderního života. Šíří tedy své účinky do emoční oblasti, což adepti jógy bez námitek připustí, i když nezasvěcené to nechává skeptickými.

Všimněme si podrobněji účinků této masáže na nejdůležitější vnitřní orgány:

*Játra* s jejich četnými funkcemi, které z nich dělají jeden z nejdůležitějších orgánů v těle, jsou prokrvována rychleji, což jim umožňuje plnit jejich úlohu mnohem lépe podle potřeb těla.

*Žlučník*, jehož role je podstatná pro trávení, je skvěle stimulován. Provádím-li naulí ráno, na lačno, rád slyším žbluňkání ve vnitřnostech a v tomto ranním koncertu rozpoznávám proplachování žlučníku. Musím však upozornit, že při výskytu kaménků, ať žlučových nebo ledvinových, může naulí způsobit jejich přemístění a vyvolat záchvat, i když kaménky nevyplaví, protože často bývají příliš velké. Není však vyloučeno, že za příznivých okolností by se malé kaménky díky naulí vyplavit mohly (zdůrazňuji podmíněnost, protože o tom nemám žádné věrohodné svědectví).

*Slinivka břišní* je touto vnitřní masáží také příznivě ovlivněna. I když nelze předpokládat, že naulí vyléčí cukrovku, zajišťuje slinivce správnou funkci, což se týká i Langerhansových ostrůvků, produkujících inzulin, který reguluje hladinu cukru v krvi.

Prakticky všichni přijímáme nadměrné množství cukru, ať jde o řepný nebo třtinový, čímž klademe na slinivku příliš velké nároky. I když nejsme diabetici, je slinivka nepostradatelná pro naši celkovou fyziologickou rovnováhu. Přestože naulí pomáhá plnit její četné úkoly, nemělo by nás to povzbuzovat ke konzumaci cukru!

*Ledviny:* „S dobrými ledvinami a špatným srdcem se lze dožít stovky“. Jak často vám přijde na mysl, že ledviny nás dnem i nocí chrání před otravou jedy vzniklými ve vlastním organismu? Vzhledem k jejich přetěžování moderním způsobem života a zejména potravou, která vede ke vzniku močových zplodin, si ledviny zaslouží, aby byly tonizovány. Pravda, mnohé ásany příznivě ovlivňují prokrvení ledvin, nicméně naulí nemá pro uchování zdravých ledvin, včetně nadledvin, přetěžovaných stresem sobě rovna.

## **Břišní stěna**

Význam břišní stěny ani nelze docenit. Naulí představuje nejlepší prostředek k jejímu posílení a kontrole. Jak nyní víme, masáž břicha od jednoho boku k druhému během naulí prospívá nejen vnitřností, ale také samotné břišní stěně, jejíž úloha spočívá především v udržování břišních orgánů na jejich místě. Poklesnou-li, pracují špatně.

## **Srdce a plíce**

Přestože jsou účinky naulí na úrovni hrudníku méně zřejmé než na úrovni břicha, nejsou proto méně důležité.

Ve srovnání s břichem je hrudník jednodušší, protože jsou v něm „pouze“ plíce a srdce (nepočítáme-li brzlík). Ano, slovo „pouze“ je v uvozovkách, protože v současnosti patří tyto životně důležité orgány k těm, které nejvíce strádají naším způsobem života. Civilizovaný člověk, ustavičně sedící, nechává plíce atrofovat tím, že „zapomíná“ dýchat, a jeho srdce je ohroženo infarktem, který se stal v průmyslových zemích zabijákem číslo jedna.

Naulí stejně jako uddijána vyžaduje, abychom nejdříve vypudili z plic maximum toxického reziduálního vzduchu, a to plícím velmi prospívá. Dokonalý výdech totiž způsobí, že bránice se zvedne vysoko do hrudníku a naulí působí proti podtlaku v břiše. Kombinace těchto dvou dějů vede k vytvoření značného nitrohrudního podtlaku, který stlačí plíce, čímž se udržuje zejména jejich elasticita, tak důležitá pro jejich zdraví.

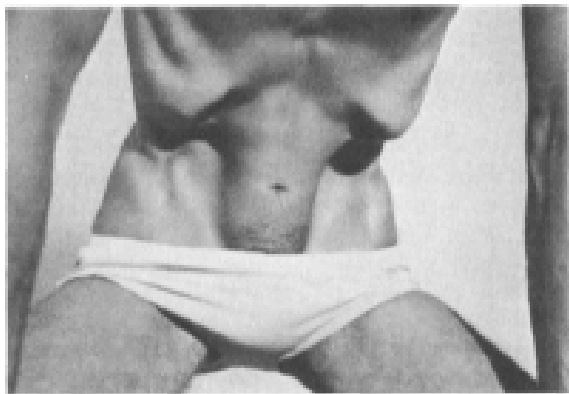
Laboratorní měření provedená v jógové nemocnici Kaivalyadhama v Lonavle (Indie) umožňují konstatovat, že naulí vytváří v jícnu a žaludku podtlak v řádu od 42 mm Hg, což je pozoruhodné a zároveň bez rizika pro tyto orgány, dokonce jim to prospívá. Protože by bylo velmi obtížné měřit podtlak uvnitř plic, byla tato měření provedena v jícnu a žaludku, které jsou dostupnější. Z toho se vyvodilo, že podtlak v plicích je podobný.

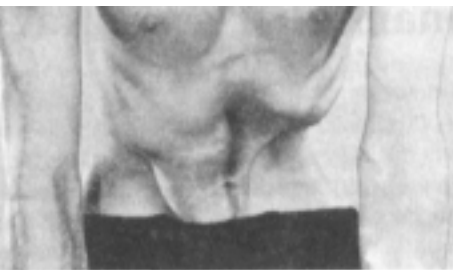
Srdce je střídáním tlaků a podtlaků vyvolaných naulí, po nichž následuje nebo jimž předchází dýchání s kontrolovanou břišní stěnou, energicky, ale zároveň jemně masírováno. To zlepšuje krevní zásobení srdečního svalu a představuje znamenitou prevenci infarktu – a kdo by stál o infarkt! Rentgenová sledování srdce během naulí a uddijány ukázala masivní příliv žilní krve k srdci a plicím, což sice zlepšuje výživu myokardu, ale kromě toho poskytuje plicím příležitost pročišťovat a znovu uvádět do oběhu zpravidla městnající se masy krve.

Naulí je tedy stejně důležité pro dobré zdraví plic a srdce jako pro zdravý břišních orgánů.

## **Závěr**

Ocitujme závěrem verš II. 34 z díla Hathajógapradípika: „*Naulí je ze všech postupů hathajógy nejdůležitější. Rozdmýchává trávicí oheň, příznivě ovlivňuje přeměnu látek v organismu, vyvolává příjemný pocit a odstraňuje všechny choroby.*“





Obr. 174 Tato fotografie je pro mne vzácnou památkou: byla pořízena v březnu 1963 v Rišikéši, na břehu Gangy v ášramu svámího Šivánandy.

# Súrjanamaskár – pozdrav slunci

## Postupné zrychlování

Pozdrav, který zde uvádíme, procvičuje páteř mnohem intenzivněji než jeho jiné varianty. Báječně zpružňuje páteř, životně důležitou osu, a připravuje ji na pozice jako např. náročnější luk, kolo a další. Také posiluje paže a dobře provětrává plíce. Dalším charakteristickým rysem tohoto pozdravu je rytmus, zpočátku pomalý, ale zrychlující se při každém dalším opakování. Abychom věc upřesnili: při prvních opakováních bude jedno provedení trvat až čtyřicet pět vteřin a každé další se zrychlí a bude trvat pouze dvacet, i méně vteřin. Pokud pravidelně cvičíte pozdrav slunci, tak, jak je popsán v mé knize *Učím se jógu*, strana 237 a další, je vám již důvěrně znám. Ve známost ho uvedl rádža z Audhu, který ve snaze zpřístupnit ho všem původní Súrjanamaskár zjednodušil a zkrátil. V této podobě se s ním nyní budeme společně seznamovat.

Súrjanamaskár je ideální průpravou pro každou sestavu ásan. Zahřívá svaly a připravuje je na protahování, kterému budou vystaveny v ásanách. Z toho důvodu se stal podstatnou součástí každé dobře pochopené lekce jógy. Súrjanamaskár je mimořádně cenný pro člověka na Západě, který neustále sedí a neposkytuje svým svalům příležitost, aby pracovaly.

Na pohled se Súrjanamaskár podobá gymnastickému cvičení, ale rozdíl mezi nimi, spočívající ve vnitřním postoji cvičícího, je obrovský. Gymnastika a sporty, jejichž hodnota je nezpochybnitelná, jsou tělesnými aktivitami extravertními, obrácenými k vnějšímu světu, zatímco jóga navrácí adepta do jeho světa vnitřního.

Když si adept dobře osvojí techniku – což nezabere příliš času – může odvrátit pozornost od čistě gymnastického provedení a vcítit se do svého těla, vnímat, jak se pohybuje páteř, pozorovat dech, zkrátka být přítomen ve světě svého těla.

Súrjanamaskár by se měl cvičit za úsvitu, čelem k vycházejícímu slunci, a pokud to není možné, pak alespoň tváří ke slunci... pomyslnému.

Než začnete s prvním pozdravem, který lze ostatně cvičit se zavřenýma očima, představte si vycházející slunce a třeba to, že

stojíte brzy ráno někde v Indii na břehu Gangy: toto pomyslné slunce ozáří vaši mysl i váš den téměř jako slunce skutečné.



Obr. 1 Pro důkladnější výdech stlačte hrudník zápěstími.



Obr. 2 Nadechněte se a prohněte páteř, zejména mezi lopatkami.



Obr. 3 Dokonale vydechněte.



Obr. 4 Nadechněte se.



Obr. 5 Vydechněte a chodidla udržujte celou plochou na zemi.



Obr. 6 Nadechnete se během kliku, zadržte dech na deset vteřin a setrvejte nehybně. Vydechnete.



Obr. 7 Nadechnete se, zastavte pohyb a setrvejte tak po dobu deseti dechových cyklů...



Obr. 8 potom vydechněte...



Obr. 9... zde se znovu nadechnete.



Obr. 10 Vydechnete.



Obr. 11 Nadechněte se.

Obr. 12 Vydechnete; pokud je dýchání normální, začnete celý pozdrav opakovat, pokud ne, odpočítejte si.



V tomto pozdravu jsou dvě zastavení. První s naplněnými plícemi (6) a druhé (7), když se provádí deset rychlých nádechů a výdechů.

## Tvořím svou sestavu

### Tvorba sestavy

Jógová sestava obsahuje:

- sérii průpravných cvičení (asi 2/8 celkové doby),
- sérii ásan (5/8),
- závěr (asi 1/8)

Toto časové rozvržení je čistě orientační a časy průměrné. Každý si je může pozměnit podle vlastního uvážení a upravit si sestavu podle svých potřeb a osobního vkusu.

Najdete zde průpravnou sérii nenáročnou, středně náročnou a intenzivnější. Za nimi budou následovat odpovídající série ásan.

Pokyny pro závěr omezujeme na všeobecné připomínky.

První uvedená sestava má zvláštní poslání. Je určena těm, kdo trpí bolestmi v zádech – zvláště lumbalgiemi – a pokračuje antistresovou sestavou obsahující dýchání a relaxaci.

### Antilumbalgická sestava

Na Západě jsou bolesti v zádech jedním z nejrozšířenějších onemocnění a je výjimkou ten, kdo v tom či onom období života těmito bolestmi netrpěl. Nejsou jich ušetřeni ani adepti jógy, dokonce ani ti, kteří cvičí již dlouho, včetně učitelů.

Může se také přihodit, že jóga situaci nezlepší, nýbrž zhorší. Někteří adepti, u nichž se bolesti navzdory či kvůli józe (špatně prováděné) zhoršily, opouštějí ne-li přímo jógu, tedy přinejmenším pozice.



Dotazy k indickým jóginům a konzultace s nimi přinesly do této oblasti jen málo nového. Většina lumbagií je totiž přímo či nepřímo zaviněna naším sedavým způsobem života a jógini tento problém vlastně ani neznají. Musel jsem hledat, zkoušet a po letech se mi podařilo objevit základní pravidla antilumbalgické sestavy, která se široce osvědčila.

Pravda, skutečné příčiny lumbagií jsou velice rozdílné. Proč tedy jedinou, neměnnou sestavu?

Má odpověď zní: ať je příčina jakákoliv, při každé lumbagii se objevují bolestivé svalové kontraktury a navrhovaná sestava je proti nim zaměřena.

První zásada: *nikdy* neprotahovat ztuhlé svaly silou. Toto v józe všeobecně platné pravidlo je při bolestech v zádech absolutním *příkazem*. Některými ásanami je sice možné mechanicky protahovat svaly ve stavu bolestivé kontraktury, ale jediné, čeho docílíme, bude zhoršení situace, protože každé protahování prováděné za takových podmínek nutně svaly poškozují.

Tato zásada vede ke změně pořadí v řišikéšské sérii. V této klasické sestavě předklonové ásaný (pluh, kleště a jejich varianty) předcházejí ásanám záklonovým. My toto pořadí obrátíme: po několika vhodných průpravných pohybech budeme provádět nejdříve záklony a potom pomalu, opatrně zakončíme pozicemi předklonovými. Vyhybáme se přitom protahování svalů, které stále ještě kladou odpor.

Takže pokud trpíte bolestmi v zádech, ať příležitostně nebo trvale, nemusíte nutně přestat cvičit pozice, právě naopak, avšak zvolte si zvláštní sestavu, nejlépe tu, která následuje. Ta sice nevyřeší *všechny* problémy ihned, to je pochopitelné, ale v osmi z deseti případech buď zcela, nebo částečně ulehčí. Výsledky se mohou dostavit nápadně rychle, nebo naopak nechají na sebe čekat. Neexistuje žádné všeobecně platné pravidlo, kromě jediného, kterým je vyhnout se dočasně nebo trvale každému pohybu či cvičení vyvolávajícímu výrazné zesílení bolesti. Když zůstává bolest téměř neměnnou – pokračujte, pokud slábne, pokračujte samozřejmě také. Kdyby jóga výrazně zhoršovala situaci nebo vyvolávala ustřel, musí se cvičení až na další přerušit. Toto přerušování se může docela dobře

omezit na vyloučení *jedné dvou pozic* ze sestavy. Pokud ostatní pohyby nezhoršují bolesti, můžete cvičit dál.

Některým adeptům může taková sestava vyhovovat měsíce i roky, někteří si vytvoří vlastní sestavu tak, že trvale zařadí záklony na začátek sestavy a pro předklony, zejména kleště, si stanoví „červenou“. Při akutním lumbagu se může stát, že bude jakákoliv pozice nesnesitelná. V tom případě počkáme, až lumbago odezní.

Sledujte pozorně připomínky k určitým pozicím sestavy.



Ilustrační fotografie odpovídají cvičením popsaným v této knize. Čas stanovený v minutách je minimum, které lze prodlužovat podle libosti.



str. 189 2 min.

Černé ilustrační fotografie představují klasické ásany, u nichž se předpokládá, že jsou každému známy. Označená stránka se vztahuje ke knize Učím se jógu.

1\*



str. 190 2 min.

2\*



str. 100 2 min.

3



str. 110 1 min.

4



str. 110 1 min.

5\*



str. 114 1 min.

6



str. 225 1 min.

7



str. 207 1 min.

8\*



str. 245 1 min.

9



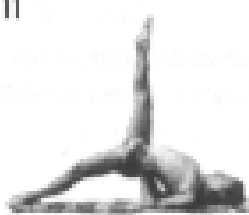
str. 238 1 min.

10\*



str. 155 1 min.

11



str. 162 1 min.

12\*



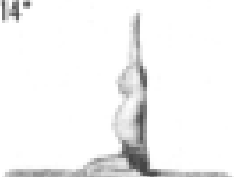
str. 211 1 min.

13\*



str. 216 1 min.

14\*



str. 259 1 min.

15



str. 259 1 min.



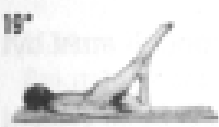
str. 258 2 min.



str. 186 1 min.



str. 145 1 min.



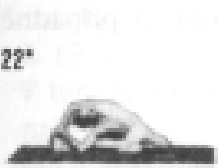
str. 127 2 min.



str. 221 1 min.



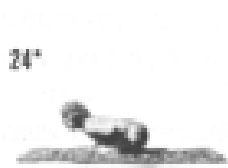
str. 174 2 min.



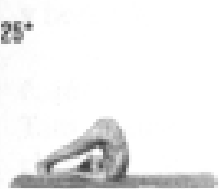
str. 266 2 min.



str. 167 1 min.



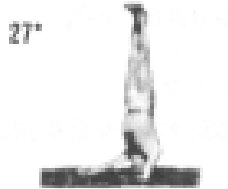
str. 200 2 min.



str. 124 1 min.



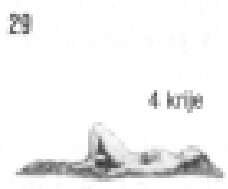
str. 130 2 min.



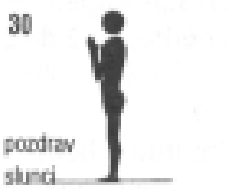
str. 276 2 min.



str. 292 2 min.



str. 194 3 min.



str. 237 3 min.



str. 190 2 min.

Nemáte-li dost času, abyste zacvičili celou sestavu,

vyberte si cvičení a provádějte je podle svého času a potřeb. Každý den v sestavě

# Úplná antilumbalgická sestava

Tato antilumbalgická sestava není ani všeobecně platná, ani neomylná, ale bezpochyby prospívá při zdokonalování. Nicméně v té podobě, jak je zde předkládána, prokázala již cenné a... oceňované služby. Upřesněme:

je možné, že během akutního stavu některá cvičení zesilují bolesti; v tom případě počkejte, až tyto odezní, a zbylé odstraníte antilumbalgickou sestavou;

není povinné provádět všechna cvičení, ale jejich pořadí *musí* být dodržováno;

nesmíte cvičit usilovně: vyskytnou-li se bolesti, stačí často cvičení naznačit, aby bylo dosaženo žádoucích účinků; jestliže některé cvičení výrazně zesiluje bolesti, přerušte jeho provádění, případně je ze sestavy vypusťte.

*Poznámky ke cvičením:*

č. 1

Uvolněte veškeré svalstvo zad a soustřed'te pozornost zejména na bederní svaly.

č. 2-7

Bez zvláštních připomínek.

č. 8

Velmi důležité cvičení! Procit'ujte páteřní svalstvo a vnímejte, jak se zvyšuje napětí ve svalech upínajících se na kost křížovou. Setrvejte v podřepu až do chvíle, kdy pozice začne vyvolávat bolest.

č. 9

Chraňte si bedra! Pokuste se spíše obrátit zakřivení horního úseku zad v jeho opak než prohýbat se v bedrech.

č. 10

Pokud se bolesti objevují úplně dole v zádech, umístěte ruce spíše pod kost křížovou než pod bedra.

č. 11

Bez zvláštních připomínek.

č. 12

Fáze stahů a následných uvolnění ve spodní části zad je velmi důležitá. Znovu si pozorně přečtete popis na str. 211 a dalších.

č. 13

Bez zvláštních připomínek.

č. 14

Pokuste se setrvat v ásaně jednu až dvě minuty s co nejlépe napřímenými zády. Pociťujete-li, že dochází ke stahům, procíťte a uvolněte příslušné svaly.

č. 15

V této fázi jsou svaly dolní části zad a břišní stěny v napětí, aby zajistily rovná záda; musíme protáhnout především svaly stehenní, avšak bez použití síly; tato část cvičení má prodloužit ty stehenní svaly, které způsobují nesprávný sklon pánve, příčinu nadměrného bederního prohnutí, jež se stává skrytou příčinou mnoha bolestí v bedrech.

č. 16

Tato pozice je velmi účinná, i když na provádění při lumbalgii choulostivá; cvičte proto s citem! Pokud se úporné tenze odmítají uvolnit, je možno:

dovolit, aby se kolena nadzvedla a vzájemně oddálila, podložit ramena polštářem.

V této poloze přiměřte svaly spodní části zad, aby se uvolnily. Protože jde o základní pozici sestavy, nevzdávejte ji příliš rychle – ledaže by působila velké bolesti.

č. 17

V této pozici by se nemělo zacházet do krajnosti: stačí nadzvednout pánev, aby bylo dosaženo cíle; dobře uvolňuje zádové svaly.

č. 18

Lev (zejména v polovičním lotosu) je výborný proti bolestem vznikajícím mikroposuny mezi kostí křížovou a kostmi kyčelními.

č. 19

V poloviční kobylce s oporou tlačte pupek k zemi, abyste vytvořili tlak v dolní části zad. V případě bolestí zmírněte tlak nebo se v poloze uvolněte.

č. 20 Velbloud je velmi užitečný pro uvolnění dolní části zad; pokud dokážete zvládnout úplný luk, můžete ho provést po velbloudu, i když do této sestavy není zařazen.

## č. 21

Po relaxaci v krokodýlu (č. 1) můžeme přejít k předklonovým pozicím. Ty jsou velmi důležité, protože právě ony dovršují práci na uvolnění, ovšem pod podmínkou, že jsou prováděny správně, tj. *bez* násilného protahování svalů, které ještě kladou odpor. U této předklonové ásany není žádný tah, a proto může být tak mírná, jak se rozhodnete.

## č. 22

Spirála je přechodem ke kleštím a důležitou průpravou pro ně. Není-li proveditelná v té podobě, jak ji vidíte na fotografiích, není to důležité – naznačte ji pouze!

## č. 23

Poloviční kleště je možné docela dobře provádět i bez polovičního lotosu, a to tak, že skrčíte nohu a umístíte ji patou proti perineu. Až budou svaly dolní části zad opravdu uvolněné, můžete začít s klasickou, dobře známou pozicí kleští.

## č. 24

Tato ásana je pokračováním snahy o uvolnění zad.

## č. 25

Pluh zaujímejte velmi pomalu a opatrně. Cítíte-li v zádových svalech nepříjemný tah, umístěte pod chodidla stoličku, abyste tah zmírnili.

## č. 26

Tato ásana nahrazuje torzi; dobře uvolňuje dolní část zad a pomáhá odstraňovat ischiadické bolesti.

## č. 27

Jste-li schopni cvičit některou z variant stoje na hlavě, můžete ji provádět podle libosti.

## č. 28 a 29

Naulí a břišní krije jsou také velmi důležité pro uvolnění zádového svalstva, i když se nezdá, že by na ně působily přímo.

## č. 30

Pozdrav slunci je zařazen, jak vidíte, úplně na konec sestavy. Můžete ho také na určitou dobu vynechat a počkat, až budou vaše záda zase v pořádku.

Po nějaké době, jak budou bolesti ustupovat, což může trvat několik dnů až týdnů, budete již sestavu cvičit bez potíží. Jakmile se záda úplně uvolní, budete se moci vrátit k některé sestavě klasických ásan, ovšem s obrácením obvyklého pořadí. To znamená, že budete začínat s prováděním záklonových ásan a teprve potom zařadíte předklonové. Počet pozic a také jejich pořadí v každém jednotlivém úseku sestavy zůstanou stejné; zaměníte jednoduše dva úseky jako celky.

### *Další vyzkoušené rady*

Jezděte na kole! Několik minut po rovině na zahřátí svalů a potom několik minut zvlněným terénem. Jízda na kole procvičuje mimo jiné i kyčelní klouby a mírné úsilí vyvíjené při ovládní řídítek i všechny páteřní svaly. Chod'te plavat! Plavecký způsob znak-kraul je pro svaly páteře ideální.





str. 190 29 dech. c.



str. 91 2x5 dech. c.



str. 100 2x5 dech. c.



str. 104 5 dech. c.

5



str. 110 10 dech. c.

6



str. 110 10 dech. c.



str. 114 3x10 dech. c.

8



str. 207 2 min.

9



str. 225 1 min.



str. 211 2 min.

11



str. 221 2 min.

12



str. 200 2 min.



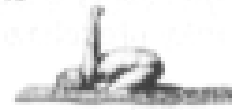
str. 204 2 min.

14



str. 204 4 min.

15



str. 205 4 min.

4 kręte

# Antistresová sestava

Trvalý stav úzkosti a z něj vyplývající tělesný stres postihuje vysoké procento lidí na Západě a znepříjemňuje jim život. Antistresová sestava, která ovlivňuje tělesné projevy stresu, výrazně snižuje také jeho neblahé důsledky. Zatímco integrální jóga působí na bytostné příčiny stresu, běžná jóga ztrácí mnoho ze své účinnosti, provádíme-li ji v napětí a ve stresu. Tato sestava je pouze jednou z mnoha, které lze použít. Zvětšuje pohyblivost bránice, zlepšuje dýchání (vinou stresu je dýchání trvale nedostatečné), uvolňuje solární plexus, působí na trávicí systém – první oběť stresu – a také na srdečně cévní systém.

1. Dýchejte co nejhloběji a soustřeďte pozornost na břicho.

2.-3. Provětrávají plíce a uvolňují bránici.

Důkladně očišťují plíce od toxinů.

Nespěchejte s odvíjením páteře: v této pozici setrvejte alespoň po dobu deseti dechových cyklů směřujících do oblasti žaludku. Tím se uvolňuje bránice a masíruje solární plexus.

V této poloze dýchejte pomalu.

7.-8. Uvolňují solární plexus, aktivují srdce tím, že mu usnadňují práci, a povzbuzují krevní oběh.

9.-10.-11. Tyto snadné pozice zlepšují pohyblivost páteře a zesilují účinky předcházejících cvičení.

12. Působí výrazně na břišní orgány a solární plexus.

14. Břišní krije mají vynikající protistresové účinky a mimořádným způsobem stimulují trávicí trubici. Zároveň příznivě působí na plíce a srdce.

16. Sestavu zakončete relaxací v lehu na břicho (účinnější než v lehu na zádech) s dvaceti hlubokými nádechy a výdechy, po nichž následuje úplná relaxace v lehu na zádech.



2 min.



str. 100 2 min.



str. 104 1 min.



1 min.



str. 114 1 min.



str. ... 1 min.



1 min.



str. 237 3 min.



str. 225 1 min.



str. 190 2 min.

16 Sestava nenáročná krátká (± 10 minut): 1, 2, 3.

16 Sestava nenáročná úplná (± 15 minut): 1 až 10 včetně.

16 Setrvání ve výdrži je stanoveno také na dechové cykly. Protože se jedná o minimální hodnoty, lze setrvání prodlužovat podle libosti. Sestava zabere asi dvacet až třicet minut. Můžete ji cvičit podle svého uvážení buď ráno, nebo večer... nebo ráno i večer.

NENÁROČNÁ  
„Průpravy“  
STŘEDNĚ NÁROČNÁ



str. 100

2 min.



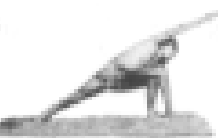
str. 104

1 min.



str. 114

1 min.



str. 280

2 min.



str. 259

1 min.



str. 259

1 min.



str. 130 2 min.



str. 332 3-5 min.



str. 190 1 min.

Průprava krátká: 1, 2, 3, 4, 8, 9 (10 minut)

Průprava úplná: 1-9 (15 minut)

## INTENZIVNÍ



str. 100 2 min.



str. 104 1 min.



str. 110 1 min.



str. 114 1 min.



str. 235 1 min.



str. 238 1 min.



str. 245 1 min.



str. 130 2 min.



str. 280 2 min.



str. 304 5 min.



str. 259 1 min.



4 kríže  
str. 194 3 min.



# Sestavy nenáročné

## A – KRÁTKÁ



str. 97      2 min.



str. 124      2 min.



str. 229      1 min.



str. 247      1 min.



str. 216      1 min.



str. 211      2 min.



str. 127      2 min.



str. 221      1 min.



str. 189      2 min.



str. 194      2 min.



str. 200      2 min.



str. 190      2 min.

(= 20 min inut bez prípravy)

---

## B – ÚPLNÁ





str. 97 2 min.



str. 131 1 min.



str. 247 1 min.



str. 251 1 min.



str. 178 2 min.



str. 289 1 min.



str. 259 1 min.



str. 259 1 min.



str. 127 2 min.



str. 165 1 min.



str. 179 1 min.



str. 186 1 min.



str. 189 2 min.



str. 201 2 min.



str. 130 1 min.



str. 194 3 min.



str. 190 2 min.

4 kolje

# Vyvážená sestava středně obtížná

1.-2.-3. Proveďte v návaznosti; vyznačený čas zahrnuje relaxaci v lehu na zádech v trvání asi jedné minuty.

4. Dobře oddělte dvě fáze:

normální pluh se znehybněním na jednu minutu, potom tenzní fázi,

5. Pozici ryby můžete provádět také v lotosu.

6.-7. Připravují na paščimóttanásanu ve stoji.

8. Věnujte nejméně dvě minuty kleštím ve stoji.

Než přejdete k záklonovým pozicím, zařaďte relaxaci v krokodýlu (jednu nebo dvě minuty).

9. Zatímco předklonové pozice protahují zádové svalstvo, dynamická kobra slouží jako kontrapozice a je průpravou k záklonovým pozicím.

10. Kobra zaujímaná na etapy dobře uvolňuje páteř po celé její délce.

11.-12. Klasická poloviční kobylka je nahrazena její variantou s oporou a následovaná kobylkou normální (s oboustranným zanožením).

13.-14.-15. Luk, na který dobře připraví ásana 13, se zaujímá snadno a pozice 15 dobře uvolní záda.

Adept má na vybranou mezi klasickou torzí (nebo jinou torzní ásanou) a přípravnou fází svázaného lotosu, v níž se páteř dostává do zkrutu tím, že je přitahována špička skrčené nohy.

Dáváte-li přednost klasické podobě, použijte ji!

Naulí může být nahrazeno uddijánabandhou nebo břišními krijemi. Lidé, kteří mají problémy s bolestmi v zádech, mohou provádět 1, 2, 3, potom 9 až 15 (záklony), pokračovat 4 až 8 (předklony) a zakončit normálně pozicemi 16, 17, 18.

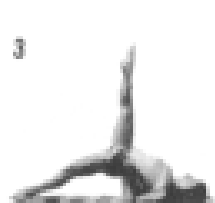




str. 119 2 min.



str. 155 1 min.



str. 162 2 min.



str. 124 3 min.



str. 131 1 min.



str. 266 2 min.



str. 285 1 min.



str. 251 2 min.



str. 216 1 min.



str. 178 2 min.



str. 127 2 min.



str. 165 1 min.



str. 289 2 min.



str. 179 2 min.



str. 186 1 min.

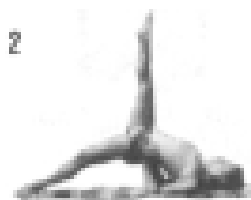


# Sestava určená ke zdokonalování předklonů

Myšlenka soutěžení – i se sebou samým – je józe cizí. Snažit se však o zlepšení kloubní pohyblivosti a uvolnění považuje za správné. Často se stane, že adept po roce či dvou zjistí, že „ustrnul“. Pro překonání a uvolnění tohoto stavu použijte následující taktiku: zaměřte svou sestavu dva týdny na předklony, tedy záměrně provádějte sestavu nevyváženou, a další dva týdny na sestavu s převahou záklonu (uvedena dále jako zdokonalování záklonu). Potom cvičte dva týdny sestavu vyváženou atd. Během kleští s vytrvalostní výdrží se nejdříve snažte o maximum, které vaše páteř snese bez protestů. V tomto stadiu setrvejte po dobu deseti dechových cyklů, potom trochu zmírněte tah až do polohy, v níž se cítíte pohodlně. Potom znehybněte až na pět minut, kontrolujte přítom dech, vciťujte se do svého těla a naslouchejte mu. Řada adeptů tak objevila „opravdové“ kleště, jejichž zvládnutí může jinak trvat roky. Máte-li dostatek času, můžete postupně prodlužovat setrvání v kleštích až na sedm, možná deset i více minut.



19 2 min.



2 str. 162 1 min.



3 str. 124 2 min.



4 str. 129 2 min.



5 str. 266 2 min.



6 str. 247 2 min.



3 285 1 min.



11 str. 251 1 min.



12 str. 167 2 min.



13 171 1 min.



14 str. 174 1 min.



15 str. 141 5 min.



16 216 2 min.



17 str. 183 2 min.



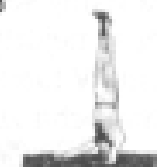
18 str. 165 1 min.



19 179 1 min.



20 str. 189 2 min.



21 str. 276 5 min.



22 140 1 min.

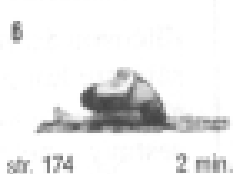
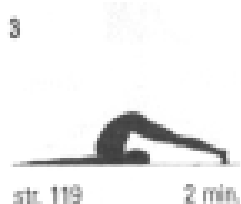
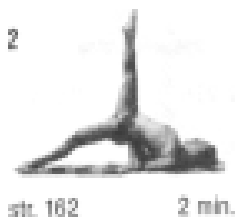


23 str. 292 1 min.

Klíčovou ásanou této sestavy jsou klasické kleště (č. 12). Všechny pozice od č. 3 až po č. 11 slouží jako postupná průprava na tuto pašchimóttanásanu se střední výdrží (5 minut).

# Sestava určená ke zdokonalování záklonu

Všeobecné pokyny týkající se sestav s převahou předklonů platí pochopitelně i pro sestavy s převahou záklonu. Zatímco však v klasických kleštích je možné setrvat velmi pohodlně i několik minut, v pozici kola to tak snadné není – alespoň zpočátku ne. Přesto bude nutné setrvat co nejdéle. Překvapí vás, že po dvou třech týdnech, když už jsme pozici kola zvládli, je možné setrvat ve výdrži déle, než bychom očekávali. Tato pozice je jednou z nejučinnějších. Při provádění různých variant kobry nezapomeňte soustředit hlavní úsilí mezi lopatky a posléze rozložit tlak rovnoměrně na celou páteř. Pracujete-li se záklony správně, neriskujete touto sestavou zhoršení bederní lordózy.





str. 211 2 min.



str. 216 2 min.



str. 183 2 min.



str. 178 2 min.



str. 127 2 min.



str. 165 1 min.



str. 145 1 min.



str. 221 1 min.



str. 289 1 min.



str. 186 1 min.



str. 271 2 min.



str. 259 2 min.



str. 189 2 min.



str. 276 3 min.



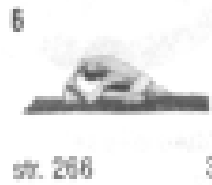
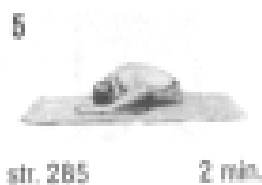
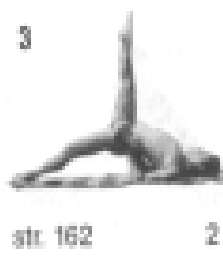
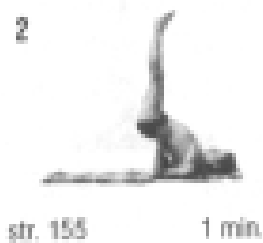
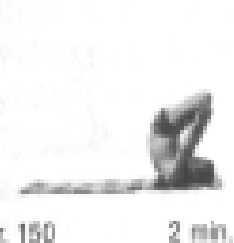
str. 292 2 min.

Klíčovou ásanou sestavy je Čakrásana, kolo, i když nedosáhnete konečné pozice a zůstanete u některého předchozího stadia,

představuje pozice kola vyvrcholení této sestavy a nelze ji opomenout.

## Celkově zdokonalovací sestava

Tato zdokonalovací sestava včetně úplné průpravy a účelného závěru zabere asi tak jednu a půl hodiny. Je to mnoho? Někdo bude v pokušení říci „ano!“. Není to však nic, čemu bychom se měli divit. Nikoho nepřekvapuje, že má-li se někdo stát alespoň přijatelným hudebníkem (nemluvě ani o virtuosech), musí na svůj nástroj cvičit každý den přinejmenším stejnou dobu. Ale jak tomu bývá v józe vždycky, časová „investice“ je tím nejprospěšnějším, co může být, a to na všech úrovních. Nemáme morální právo nechat předčasně chátrat ani své tělo, ani svou psychiku. Tělo nás bez námitek poslouchá, a my zase máme vůči němu určité *závazky* a povinnosti. Naše doba se vyznačuje nedostatkem kázně – i v józe, i když jóga nás ani o nic nepřipravuje, ani netrýzní. Kázeň nepřináší pouze tělesné zdraví, ale také radost ze života.





str. 167 2 min.



str. 171 2 min.



str. 178 2 min.

10



str. 183 2 min.

11



str. 145 2 min.

12



str. 127 2 min.

13



str. 221 2 min.

14



str. 289 3 min.

15



str. 179 1 min.

16



str. 166 1 min.

17



str. 271 2 min.

18



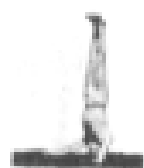
str. 136 1 min.

19



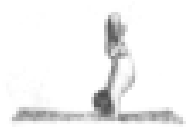
str. 189 2 min.

20



str. 276 5 min.

21



str. 254 1 min.

23



str. 200 1 min.



# Závěrečná část sestavy

Jógová sestava nekončí provedením poslední ásany. Pro jóginy jsou průprava a pozice „předkrmem“, Pránájáma „prvním chodem“ a psychická jóga, dosti nešťastně označovaná jako meditace, chodem hlavním, který nebývá vždy na jídelním lístku adeptů ze Západu.

Kdo v našich krajích má skutečně tolik času, aby to vše stihl v jednom dni, již tak dost vyplněném? Jsem si toho vědom a v navrhované závěrečné části počítám s tímto omezením. Když závěrečná část nemůže být pro nedostatek času přiřazena k sérii pozic, je přijatelným řešením odložit ji na později. Např. cvičí-li se pozice ráno, můžete „závěr“ provést večer po několika pozdravech slunci a jedné dvou ásánách.

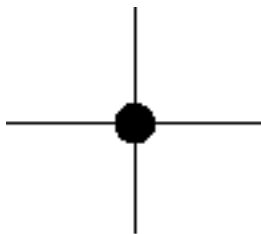
## Pránájáma

Adept sice v průběhu celé sestavy pozic nepřestává dýchat, ale dýchání a pránájáma jsou hodně odlišné aktivity, i když Pránájáma využívá dech jako základnu. Je tedy třeba ji zařazovat po ásánách. Doporučovaným minimem je kapálabhāti, po něm mírná bhástrika následovaná střídavým dýcháním. Máte-li málo času, měli byste zařadit alespoň střídavé dýchání. Není posláním této knihy vysvětlovat techniku pránájámy, která je tématem mé knihy *Pránájáma, technika dechu*, v níž lze najít všechny nezbytné pokyny. Skutečným minimem je provádět pránájámu alespoň deset minut denně.

## Koncentrace

Mysl je nejpoddajnější a nejlépe připravena nechat se kontrolovat teprve po ranních pozicích a pránájárně.

Začněte trátakou, základním koncentračním cvičením. Nakreslete tento obrázek





na rubovou stranu své navštívenky a připíchněte ji na zeď do takové výšky, abyste ji měli nad úrovní očí, až budete sedět na místě, kde obvykle cvičíte. Potom se posadte do vzdálenosti asi jednoho metru a upřete bez mrkání pohled na středový bod se široce rozevřenýma očima. Uvolněte obličej a hlasivkovou štěrbinu a setrvejte tak alespoň jednu minutu. Slzí-li vám oči, je to normální, dokonce se s tím počítá. Postupně prodlužujte výdrž až na tři čtyři minuty. Nemyslete na nic jiného než na středový bod a svůj dech. Jakmile se vynoří nějaká jiná myšlenka, vraťte znovu svou pozornost k bodu, který fixujete. Nebuďte rozmrzelá, vyskytuje-li se velké množství rozptylujících myšlenek: je to – bohužel – až příliš normální. Večer můžete fixovat očima plamének svíčky, tentokrát umístěný ve vzdálenosti dvou tří metrů.

Když skončíte cvičení (krátkozrací je mohou provádět bez brýlí – zraku to velice prospívá), zavřete oči a v představě si znovu vyvolejte obraz bodu nebo plamínku svíčky.

## **Vizualizace**

Pro nejjemnější, ale současně nejúčinnější jógové techniky a stejně tak pro rozvíjení paměti a tvořivých sil je třeba ovládnout schopnost vizualizovat podle libosti jakýkoliv předmět nebo osobu. Musíme se domluvit na tom, co je to „vizualizovat“, protože pro spoustu lidí na Západě je to téměř neznámá aktivita, jen zřídka rozvíjená nebo procvičovaná. Vizualizování spočívá ve „vysnění si“ předmětu se zavřenýma očima (i když je možné vizualizovat s očima otevřenýma). Předpokládejme, že si přejete vizualizovat vycházející slunce. Oči zavřené, představte si, že spíte a ve snu vidíte moře a slunce vynořující se z vod: jak je to jednoduché! Ve snu „vidíte“ předměty svým vnitřním, psychickým zrakem; stejné to je při vizualizacích. Vizualizace je na dosah komukoliv, komu se v noci zdají sny, to znamená každému!

Nedokážete-li vizualizovat např. slunce, představte si své oblíbené ovoce a potom ho v představě ochutnávejte. Nedaří-li se vám to, vezměte skutečné ovoce, dívejte se na ně, soustřeďte na ně veškerou svou pozornost a „jezte“ ho očima. Potom zavřete oči a „sněte“ o tomto ovoci.

Až budete schopni vizualizovat podle libosti jakýkoliv předmět, rozvinete tím schopnost koncentrace a hodnotné tvořivosti. Budete také moci provádět úplnou nebo částečnou meditaci podle mé knihy *Zdokonaluji se v józe*, str. 293.

Nemáte-li po ruce tuto knihu, můžete použít následující téma: Představte si, že ležíte na pláži za vlahé letní noci a nasloucháte, jak se jednotlivé vlny měkce rozlévají po písku, zapění a vracejí se zpět do oceánu. Nechte si zdát, že svítá, nebe nad horizontem bledne a oranžový sluneční kotouč se pomaloučku vynořuje. Nechte ho vynořit celý, pozorujte jeho kulatost a dovolte, aby zahříval vaše „snové tělo“, zvláště prohlubeň nad žaludkem, a stále v sobě prociťujte pohyb vln, nyní rytmiizovaný vaším dechem.

#### Závěrečná relaxace

Až bude vaše psychika prosycena sluncem, skončete a uvolněte se.

V lehu na zádech pod měkkou a teplou přikrývkou uvolněte úplně a systematicky všechny svaly v těle, jeden po druhém (viz *Učím se jógu*, str. 63).

Nemáte-li dostatek času, abyste provedli úplnou závěrečnou část, a odložíte ji na večer, je nezbytné zakončit sestavu alespoň touto relaxací, která ani nemusí trvat dlouho. Pokud nemáte čas ani na úplnou relaxaci (přestože je příjemná!), zařaďte alespoň relaxaci bleskovou.

Položte se na záda, roznožte asi na padesát centimetrů, s pažemi podél těla, aniž by se ho dotýkaly. Potom nadzvedněte paže a nohy (chodidla a ruce ne výš než dvacet centimetrů od podložky), důkladně stáhněte všechny svaly v těle, silou sevřete ruce v pěst. Také hlavu nadzvedněte o několik centimetrů. Když jsou všechny svaly maximálně napjaty – rázem vše uvolněte! Paže, nohy i hlava klesnou k zemi vlastní vahou. Potom se poddejte tíži, nechte své tělo, aby se jakoby rozplývalo na podložce a svou vláčností se podobalo medúze.

Jedna minuta bleskové relaxace vás dokonale uvolní.

Tuto bleskovou relaxaci můžeme zařadit v každé volné chvíli během dne, při každé příležitosti, která se naskytne. Tři čtyři

bleskové relaxace za den dělají zázraky: jsou součástí ideálního dne západního jógina, kterým jste... nebo se jim bezpochyby stanete.

## **Závěry**

Sestavy, uvedené v této knize, nejsou ani jediné možné, ani nutně nejlepší. Cvičíte-li jinou sestavu, která vám vyhovuje, zůstaňte u ní! Bude snadné ji obohatit nebo obměnit, budete-li vycházet z jednoduchého pravidla spočívajícího v tom, že nahradíte či doplníte pozici některou z jejích variant. Struktura sestavy se tím nezmění.

Při tomto postupu můžete mít sestavu „na míru“ a vytvářet si sestavy sami.

Pracujete-li s učitelem jógy, objevíte možná rozpory mezi touto knihou a jeho vyučováním. To nemusí znamenat, že učitel nemá pravdu, nebo naopak, že ji nemám já! Důvěřujte svému učiteli: on vás vidí, zná a může vám pomoci. Rozpory ostatně bývají často v detailech nebo jsou pouze zdánlivé. V józe se vyskytují různé školy a různé metody. Výhodou knihy je, že si s vámi „povídá“ déle: doplňuje učitele.

Nemáte učitele? Vězte, setkal jsem se s mnoha adepty, kteří pracovali velmi správně podle knih. Nemusíte se obávat problémů, pokud jste pozorní a používáte zdravý rozum. Přeji úspěšné cvičení!

# Abecední rejstřík popsaných cvičení

- Ardhašalabhásana – poloviční kobyłka s oporou  
Bhégakrijá – racek  
Bhudžangásana (ardha) – sfinga  
Bhudžangásana – dynamická kobra  
Bhudžangásana – statická kobra zaujímaná na etapy  
Bhudžangásana – zdokonalujme kobru Břišní krije  
Čakrásana – kolo  
Čandra (ardha) – půlměsíc v úklonu  
Čandra (ardha) – půlměsíc v záklonu  
Dandásana – tyč  
Dhanurásana (ardha) – poloviční luk  
Dhanurásana (úrdhva) – obrácený luk  
Diamantová pečeť – Vadžramudra  
Diamant obrácený – Suptavadžrásana  
Diamant spící – Suptavadžrásana  
Dynamické dýchání  
Džanušířšásana – kleště ve stoji  
Džanušířšásana (paravrtti) – spirála  
Guptásana – mužná pozice  
Halásana – pluh v napětí Jógová židle  
Kleště (bez pomoci paží) – paščimóttanásana  
Kleště (poloviční) ve svázaném lotosu –  
ardhabaddhapadmapaščimóttanásana  
Kleště (totéž) – kontrapozice Kleště (ve stoji) – džanušířšásana  
Kleště (zdokonalování) – ardhapaščimóttanásana  
Kobra (dynamická) – bhudžangásana  
Kobra (statická zaujímaná na etapy) – bhudžangásana  
Kobra (zdokonalování) – bhudžangásana  
Kobyłka (poloviční) s oporou – šalabhásana  
Kolo – Čakrásana  
Kónásana (páršva) – trojúhelník  
Krije břišní  
Krokodýl – makarásana  
Kúrmásana – želva nebo ústřice  
Lev – Sinhásana

Lev (v lotosu) – Sinhásana (pokračování)

Luk (poloviční) – dhanurásana

Makarásana – krokodýl

Méruandásana – tyč v napětí

Měsíc (poloviční) v úklonu – ardhačandra

Měsíc (poloviční) v záklonu – ardhačandra

Most – Sétubandhásana

Mužná pozice – Vírásana Naulíkrijá

Obrácená mudra – Viparítakaranímudra

Obrácený luk – Úrdhavadhanurásana

Padmásana (baddha) – svázaný lotos

Padmasarvangásana – svíčka s lotosem

Paščimóttanásana (ardha) – zdokonalujte kleště

Paščimóttanásana (ardhabaddhapadma) – poloviční kleště v polovičním lotosu

Paščimóttanásana (totéž) – kontrapozice

Paščimóttanásana – zdokonalujme paščimóttanásanu bez pomoci paží

Pavanamuktásana – embryo

Pluh (v napětí) – halásana

Pozdrav slunci – Súrjanamaskár

Prána a apána (vyvážení)

Racek – bhégakrijá

Relaxujte glottis

Relaxujte ústa

Sarvangásana – zdokonalujme svíčku

Sarvangásana (padma) – svíčka v lotosu

Sétubandhásana – most

Sfinga – ardhahudžangásana

Sinhakrijá (Sinhásana) – lví řev

Sinhásana – lev v lotosu

Spirála – Paravrttidžanušíršásana

Složený list – Suptavadžrásana

Stoj na hlavě (na trojúhelníku) – šíršásana

Súrjanamaskár – pozdrav slunci

Svázaný lotos – baddhapadmásana

Svíčka (zdokonalování) – sarvangásana  
Svíčka (s lotosem) – Padmasarvangásana  
Šalabhásana (ardha) – poloviční kobylka s oporou  
Šíršásana – stoj na hlavě na trojúhelníku  
Štír v lotosu – Padmavršikásana  
Trojúhelník – Páršvakónásana  
Tyč – dandásana  
Tyč v napětí – mérudandásana  
Ústřice – kúrmásana  
Uštrásana – velbloud  
Utkatásana – jógová židle  
Uvolnění obličeje  
Vadžramudra – diamantová pečeť  
Vadžrásana (supta) – spící diamant  
Vadžrásana (supta) – obrácený diamant  
Vadžrásana (supta) – složený list  
Velbloud – Uštrásana  
Viparítakaranímudra – obrácená mudra  
Vírásana – hrdina  
Vršikásana – štír v lotosu  
Želva – kúrmásana

