

Hathajóga je vynikající doplněk základní tělesné výchovy i všech sportů. Zvyšuje zdatnost i odolnost, zlepšuje krevní oběh i funkci ústřední nervové soustavy a významně snižuje nemocnost.

André Van LYSEBETH

cvičíme jógu

Stěží bychom našli mezi Evropany, kteří se věnují józe, uznávanější autoritu, než je André Van Lysebeth, zakladatel a ředitel Institutu jógy v Bruselu. Po třech úspěšných vydáních jeho základní knihy JÓGA dostává se českému čtenáři do rukou překlad

jeho dalšího díla, které rozvíjí nové pohledy na jógu jak v metodice tělesného cvičení, tak v širších souvislostech tělesné kultury a psychohygieny.

OLYMPIA

André Van LYSEBETH

Cvičíme jógu

OLYMPIA
PRAHA

Předmluva

Cvičíme jógu je druhá kniha André Van Lysebetha, vydaná u nás; rozvíjí látku základní učebnice *Jóga*, jež vyšla v nakladatelství Olympia ve třech vydáních v letech 1972, 1978 a 1984. Pojetí obou dílů přibližuje naší veřejnosti jógu v její účinné a současnosti odpovídající formě, která zdůrazňuje nutnost návratu k racionálním zdrojům jógy a její oproštění od dodatečně přijímaných teorií a metod, které se k původnímu systému připojovaly ve staletí trvajícím vývoji. První část publikace přispěla k tomu, že i naše veřejnost začala chápat jógu jako empirický teoreticko-praktický systém, realizovaný specifickými metodami a postupy, jejichž cílem je aktivní ovlivnění harmonického rozvoje osobnosti člověka odhalením jeho skrytých a dostatečně nevyužívaných fyzických i psychických rezerv. Hlavním prostředkem rozvoje jsou jógová cvičení, která při pravidelném cvičení působí kladně na lidský organismus.

I když je využívání jógových cvičení obecně převážně individuální, v našem systému socialistické tělesné výchovy se uplatňují i formou společných cvičení, která se stala součástí výchovně vzdělávacího programu Svazu ZRTV. Jógová cvičení doplňují v oddílech odborů ZRTV společný program velmi specifickým programem volitelným. Obojí vyžaduje vedení kvalifikovanými cvičiteli, kteří musí mít možnost nejenom školení, ale i dalšího vzdělávání, pro které je třeba připravit především vhodnou literaturu. Publikace André Van Lysebetha přebírá dočasně tuto funkci. Je vhodným pomocníkem cvičitelů i cvičenců, využívajících jógových cvičení k soustavnému a pravidelnému tělovýchovnému procesu, kterým jsou plněny základní úkoly tělesné výchovy v souladu se společenskými potřebami a zájmovou sférou cvičenců.

*Prof. PhDr. Jarmila Kostková, CSc.,
náčelnice VS ZRTV ÚVČSTV*

ČÁST I

I. Omlazovací a pročišťovací techniky ZÚSTAT MLÁD, TO JE POVINNOST

Člověk touží žít co možná nejdéle, ale nechce se smířit se stářím. Bylo tomu tak již v době Ciceronove, který napsal: „Každý chce dosáhnout stáří, a kdo ho dosáhl, v pošetilé nestálosti si na ně stěžuje”.

Je ale stáří, senilita, vlastně normálním nevyhnutelným stavem? Mečnikov řekl ve své Studii o lidské podstatě: „Beze vši pochybnosti je omylem považovat stáří za fyziologický jev”.

Pro jogíny je mládí — nebo spíše stav zralosti, fyzické a psychické plnosti, nazývaný plnou životní silou — normálním stavem lidské bytosti, který by se měl udržet až k blížícímu se konci. Dosažení fyzické a duševní dokonalosti vyžaduje mnoha let a jogín tedy považuje za nezbytné dlouho žít.

Z hlediska jógy člověk může naplnit svůj osud pouze tehdy, zůstane-li zdravý a mlád. Ale jaká je skutečnost? Sotva dosáhne zralého věku — to je asi padesáti let —, již se objevují první znaky fyzického chátrání. Do schodů se zadýchává, už nenabývá tak rychle sil. A to je případ nejméně nepříznivý! Mezi našimi spoluobčany je bezpočet těch, kteří v tomto věku mají už vážné zdravotní potíže. V tomto směru je nejzávažnější infarkt a ostatní kardiovaskulární choroby (podle zprávy Světové zdravotnické organizace je 30 až 40 % úmrtí v průmyslových zemích způsobeno poruchou kardiovaskulárního systému). Když by tedy život měl skutečně začít, když zkušenosti a rozum umožňují rozlišovat opravdové radosti od falešných požitků, když materiální problémy jsou nebo brzy budou vyřešeny, člověk stojí na prahu důchodu — který je často jen sousedem smrti — se zchátralým tělem. Ve věku kolem sedmdesáti let, zřídka později, se sešlost stává trvalým stavem a člověk je na nejlepší cestě stát se impotentním upovídaným starcem, lidskou troskou, břemenem sám sobě i druhým. Zatížení, které senilita přináší společnosti, je nadměrné. Zavazuje mladé generace starat se o potřeby svých starých rodičů a pečovat o ně. Této povinnosti se podrobují s úctou, ale ne bez smutku. Kdo z nás by si nevzpomněl na svůj dětský zármutek při pohledu na první šedivý vlas své maminky, o níž jsme se domnívali, že nestárne, že je nesmrtelná? Není zarmucující, že stáří nás zbavuje vynikajících služeb, které by nám mohly poskytnout skvělé mozky zralých a zkušených lidí, schopných vést lidstvo moudře a jistě k novým vrcholům

kultury a humanismu, a přitom se sami rozvíjet? Odcházejí předčasně a ztrátu s tím spojenou nelze odhadnout. Je politováníhodné vidět, že stále více a více odpovědných vedoucích míst je svěřováno stále méně a

méně zralým mužům. Tuto tendenci je ovšem třeba přičíst tomu, že „staří jsou z formy“. Osud lidstva by se změnil, kdyby 60,70 a 80letí muži zůstali v plné formě. Problém přelidnění, jeden z nejzákladnějších, který musí řešit příští generace, lidstvo nevyřeší, když těm, kteří se už narodili, zabrání v naplnění jejich osudu. Chtít zůstat mladý není tedy žádná fantazie, zbytečná malichernost, ale naopak povinnost vůči sobě samému i ostatním. Není společensky prospěšnější zůstat mladý, než klást na své děti nebo spoluobčany tíhu své staroby jako důsledek chybného způsobu života? Není lepší být raději aktivním, veselým dědečkem, plným životní síly, než lidskou troskou, v níž se sotva udržuje plamének života? Není naší povinností pečovat o své tělo, uchovat mu mládí a vést je až k přirozenému konci?

Ale jaký je tento konec? Bogomolec ujišťuje, že se nesetkal „s žádným autorem, který by při studiu možné dlouhověkosti netvrdil, že smrt člověka před dosažením 100 let je způsobena shodou nepříznivých okolností: nemocí, přetížením, nedostatkem osobní nebo společenské hygieny. V ruštině, dodává Bogomolec, „stejně slovo znamená věk, století i délku života“.

Řádně ověřené případy, z nichž některé jsou ze současnosti, nás poučují, že lidé dosáhli 130, dokonce i 150 let nebo více. Žít století by nemělo být výjimečné. Ať je tomu jakkoli, nejdůležitější je až do konce si uchovat vitalitu, mládí, i kdybychom našemu bytí nepřidali ani jeden den.

V tomto duchu uvedeme v následujících kapitolách techniky, jak zůstat mladým nebo znovu se stát mladým; organismus si totiž zachovává obdivuhodné možnosti regenerace. Jóga nejenom navrhuje jako cíl náš plný rozvoj, ale nabízí nám rovněž prostředky, jak ho dosáhnout, prostředky vyzkoušené během mnoha tisíciletí.

Kájakalpa

JÓGOVÉ OMLAZOVACÍ TECHNIKY

Když doktor Faust podepsal smlouvu s Ďáblem, na prvním místě žádal znovuzískání svého mládí. Mefisto ho odvedl do jeskyně k čarodějnici, a když Faust uviděl na ohništi kotel, v němž se právě vařil magický nápoj, udělalo se mu nevolno.

Faust Mefistovi:

*Ty zbrkle tupé kejkle se mi hnusí!
 Tou pustou fraškou, jež mě dusí,
 mi zaručit chceš léčení?
 Proč stará bába má mi radit?
 A špinavé to kuchtění
 o třicet roků má mě zmladit?
 Běda, když neznáš lepších rad,
 naděj a vyhlídky mě opustily.
 Což příroda, což dobrý démon snad
 nic hojivého nešvařili?*

Mefisto, sarkasticky:

*Tos opět moudře promluvil!
 Též přirozený lék tvé stáří zdolá:
 Leč v jinou knihu zapsán byl a
 je to divná kapitola.*

Faust:

Já chci jej znát.

Mefisto:

*Je zdarma připraven,
 lze bez kejklů a lékaře jej mít:
 jen do rolí si vyjdi ven
 a kopat začni tam a rýti,
 žij tělesně i duševně
 v co možná omezeném kruhu,
 ať nesmíšený pokrm jde ti k duhu;
 jak dobytče žij s dobytkem; a sám,
 ba sám hnoj pole, jež ti žně má dát –*

*tak nejlíp lze si, povídám,
uchovat mládí do osmdesáti!*

Faust:

*Tomu jsem nepřivyk a nic to pro mne není,
kopat a dřít se do umdlení.
Mně těsný život nesvědčí!*

Mefisto:

*Tak čarodějka jen tě vyléčí! *)*

Faust je moderní člověk chtivý moci, který chce omládnout, ale neumí si představit, že by měl opustit město a vrátit se na venkov. Každý z nás je Faustem. Obrátíme se snad také na čarodějnici? Nemůže nám pomoci jóga?

Člověk přijímá snadněji smrt než stáří, které se mu zdá ponižující a nespravedlivé a od té doby, co obývá Zemi, sní o prameni Mladosti, který by mu mohl vrátit poklad, jehož cenu si uvědomí teprve když jej ztratí: mládí!

Prozkoumejme nejdříve vědecký aspekt problému.

Stárnout a zemřít se nám zdá nevyhnutelné, neboť je to odvěký úděl každého člověka. Ale jedná se skutečně o nevyhnutelný zákon? Člověk se skládá z miliard buněk, avšak jednobuněční živočichové jsou nesmrtelní! Nálevník, tvořený jedinou buňkou, stejně jako améba, nezná stáří ani smrt.

Nálevník může být zničen nepřáteli, může zemřít hladem nebo intoxikací způsobenou okolním prostředím, ale kromě těchto náhodných případů tvoří neúnavně živou hmotu a po nashromáždění dostatečného množství životních rezerv se rozdělí na dva. Nemít nepřátele, nálevníci by díky svému úžasnému vitálnímu potenciálu během krátké doby zaplavili celou zeměkouli. Mečnikov z Pasteurova ústavu řekl: „Generace následují rychle jedna za druhou, aniž by došlo k jedinému úmrtí: marně byste mezi nespočetným množstvím hemžících se nálevníků hledali odumřelé jedince. Jestliže se jejich neuvěřitelná vitalita

zmenší následkem ochuzení prostředí, v němž žijí, co udělají? Omlazují se! Přibližují se jeden k druhému, splývají a znovu se reprodukují. Tato skutečnost je už dlouho známa: Metalnikov, rovněž z Pasteurova ústavu, pozoroval na začátku století nálevníka nalezeného v akváriu v roce 1908; za třináct let byl tento prvek původcem 5 000 generací, aniž by došlo k jakékoli změně či ztrátě vitality.

Naše buňky jsou však podobné těmto jednobuněčným bytostem! Lidské buňky, oddělené od těla a ponořené do živného prostředí, jsou rovněž nesmrtelné a neznají stáří. Proč tedy stárnou a umírají, tvoří-li společenství? Proč člověk, republika tvořená miliardami jednobuněčných a potenciálně nesmrtelných bytostí, stárne a umírá?

Z tohoto hlediska jsou stáří a smrt nevysvětlitelné vědecké absurdity spíše než evidentní přírodní zákony. Je samozřejmé, že druh vyžaduje smrt jednotlivců, neboť stálé nahrazování je nezbytnou podmínkou jeho vývoje, to však není případ stáří. Proč tedy mnohobuněčná bytost stárne? Řešení všech důležitých problémů života, nemoci a smrti se musí hledat na úrovni buňky a nikde jinde.

Odpověď možná dávají opět nálevníci, kteří umírají poté, když se životní prostředí naplní toxickými látkami pocházejícími např. z jejich vlastní látkové výměny. Mnohobuněčná bytost je pohybujícím se akváriem, kdy buňky plavou v živné tekutině, z níž si berou obživu, ale kam také vypouštějí jedy, které zaživa produkují. Jestliže živné prostředí, tedy tkáňový mok, je postupně čištěno, pak buňky prakticky nemusejí stárnout. Základním prvkem je tedy přiměřená výživa, ale druhou stranou téže mince je odstraňování metabolických toxinů, nezapomínejme nato!

Stáří je důsledkem pomalého a postupného znečišťování organismu, které je způsobeno neúplným odstraňováním odpadových látek: vnitřní prostředí se stává pro naše buňky toxickým. Vhodně se stravujeme, ale především pročišťujeme naše tkáně; dbejme, aby všude obíhala čistá krev, nositelka života, magická tekutina, a zůstaneme mladí, popřípadě mládí znovu nalezneme.

A. Bogomolec výstižně charakterizoval problém: „Omlazení prostředí, podobně jako změna prostředí v umělých kulturách, hraje ve vitalitě buněk nesmírnou úlohu. Zdá se, že tento faktor nám v lékařských vědách otevírá nové a široké perspektivy v zápase o dlouhověkost; medicína se nachází před nesmírně důležitým úkolem: naučit se ovlivňovat stav tohoto vnitřního prostředí, ve kterém žijí buněčné prvky, nalézt metody pro ozdravení prostředí, jeho pročištění a systematické obnovování.“ Nemohl jasněji formulovat úkoly a cíle třítydenní léčebné metody zvané kájakalpa.

Zde je skutečný pramen Mladosti!

Pomineme zde otázku životosprávy, které jsme již věnovali kapitoly v knize Jóga.*) Nebudeme připomínat význam dýchání, které dodává buňkám nejlépe potřebnou výživu — kyslík, a přitom odstraňuje množství toxinů.

Dávno před La Rochefoucauldem se v józe tvrdilo: „Stáří se připravuje předem, dlouho předem.“ Hathajogín nekládá své naděje do zázračného léku, který může „setřít let nenapravitelnou pohanu“; ví, že je třeba začít včas, a jestliže je pravda, že jóga vytvořila omlazovací metody, pak jim předchází dlouhá příprava, kterou tvoří každodenní provádění ásan, relaxace, pránájáma, zdravá a jednoduchá strava, zbavování se úzkosti a pozitivně orientovaná mysl povznesená nad malichernosti. Od 45 let se hathajogín připravuje na omlazovací léčbu: 60 dní v roce provádí mléčno-ovocný půst a minimálně čtyřikrát do roka šankhaprakšálanu, kterou dále popíšeme, základní prvek třítýdenní pročišťovací léčby. Tento přístup je vědecký a kájakalpa, i když má pozoruhodné a mimořádné výsledky, naprosto není „magická“: zákony fyziologie v ní nejsou porušovány. Úplnou třítýdenní léčbu nelze na Západě**) praktikovat, neboť vyžaduje vedení odborníka. Provádění jógových metod pročišťování organismu, zvané dhautí, však umožňuje získat tytéž výsledky, sice pomaleji, ale bez nebezpečí a v domácím prostředí. Pro informaci dodejme, že během třítýdenní léčby metodou kájakalpa se dosáhne úplného pročištění organismu všemi prostředky, jimiž jóga disponuje: výplachy žaludku (vamanadhautí — viz str. 32), půstem, dýcháním. Na Západě se doporučuje jednou týdně 24hodinový půst. Bez odborného vedení nedržte půst déle než tři dny.***)

Užívá se rovněž „jógová sauna“. V severní Indii se adept natáhne na poledním slunci, tělo si pokryje velkými listy banánovníku, až nastane silné pocení. Na jihu Indie se používá jiné metody. Adept si nanese na celé tělo silnou vrstvu surového ricinového oleje a pak se vystaví tropickému slunci. Ricinový olej z prvního lisování, který je velmi viskózní, ucpe póry a zabrání veškerému pocení. Teplu se v těle nahromadí, a tím dojde k určitému zvýšení tělesné teploty. Potom je olej odstraňován třením těla pomocí speciálního prášku; jde o jemně mletý ořech, který olej zmýdelňuje, aniž by měl nepříjemné následky jako obyčejné mýdlo (které kůže čistí násilně a mění její kyselost). Když je olej odstraněn, póry se otevřou a nastane silné pocení odvádějící toxiny z organismu.

*) A. V. Lysebeth: Jóga, OJympia Praha 1972, 1978, 1984

**) Pojmem Západ je myšleno západně od Indie, tedy nikoli tak, jak je pojem chápán u nás. (pozn. red.)

***) Viz knihu J. Dvořák: Člověk mezi životem a smrtí. Avicenum Praha., 1986. V ní je do poručován jako neškodný půst jednodenní. (Pozn. red.)

Na Západě lze stejného výsledku dosáhnout pravidelným saunováním, které vám vřele doporučuji.

Během tří týdnů je tak lidský motor podrobován, „dekarbonizaci“, která mu má navrátit jeho správnou „kompresi“. Všechny přirozené vylučovací orgány (kůže, střeva, ledviny, plíce) se podílejí na tomto odstranění všech odpadových látek, produktů metabolismu, které se v organismu nashromáždily přes všechna již dříve učiněná opatření. Trávicí trubice je potom čistá, zbavena všech usazenin a tělo, které nyní plně využívá svých asimilačních prostředků, skutečně znovu nachází své mládí jako vadnoucí rostlina, která dostane čerstvou vodu. Kůže, jejíž vzhled je odrazem zdraví, získává hebkost a lesk, vlasy získávají přirozenou barvu a člověk znovu poznává plnost a činorodost, vlastnosti patřící k opravdovému mládí.

Krátce — jak už bylo řečeno — mnohobuněčná bytost je akváriem, v němž jako ryby žijí buňky. Když je akvárium dobře vyčištěné, voda vyměněna a provzdušněna, překvapí vás, že se v něm ryby cítí dobře a šťastně, jako je tomu u všech ryb na světě?

Závěrem vám doporučuji pravidelné užívání postupů popsaných v této knize, které vám zajistí stejné pročištění a stejné omlazení vašeho těla, jako kdybyste podstoupili úplnou třítydenní léčbu metodou kájakalpa.

Šankhaprakšálana

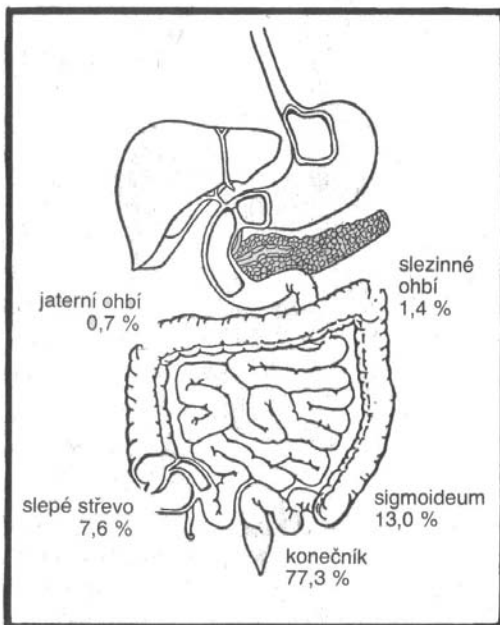
„Jeden z klíčů zdraví se nachází ve střevech. Organismus se intoxikuje systematicky a bez přerušení po celý život. Intoxikuje se jednak látkami, které do něj přicházejí zvnějšku se stravou, jež není vždy dobré kvality, ze vzduchu, který není dostatečně čistý, jednak následkem dietních chyb a konečně — a to především — produkty hnilobného kvašení zbytků potravy ve střevě při chronických poruchách trávení.“

*A. Bogomolec
„Jak si prodloužit život?“*

Jednou z hlavních příčin předčasného stárnutí, prostě stáří, je tedy nahromadění toxinů v organismu vlivem autointoxikace. Každá živá buňka produkuje toxiny, které jsou přírodou určeny k vyloučení: prostřednictvím kůže, ledvin a plic. Podstatné je udržovat tyto orgány zdravé, neboť neplní-li dokonale své funkce, organismus se pomalu, ale jistě otravuje.

Existuje však zhoubnější zdroj autointoxikace: jsou to jedy, které pronikají stěnou střeva, a tím znečišťují celý organismus. Z toho plyne zajisté význam správné výživy, ale hlavně důležitost naprosto čistého střeva. Zde čtenář pokývá hlavou a řekne: „Ano, ovšem, zácpa! Cožpak není, jak nám to hlásali odedávna, původcem velkého množství chorob, a tak snad i nepřímou příčinou skoro všech našich potíží?“ Stává se však, že i ti, kteří NETRPÍ ZÁCPOU, nebo aspoň si to myslí, mají přesto, aniž to tuší, trvalý zdroj intoxikace v tlustém střevě. Každodenní vyprazdňování střev totiž nevyklučuje možnost zanášení sliznice sedimenty, které se postupně usazují a nejsou NIKDY odstraněny. Vyvolávají hnilobná kvašení, jejichž toxiny se nepětržitě šíří po celém těle a působí zhoubně. Nehledě na to, že trvalé dráždění střevní sliznice může být příčinou mnoha zhoubných nádorů nebo alespoň zdrojem bujení. Případy nádorů tlustého střeva drží rekord ve srovnání se zhoubnými nádory ostatních orgánů těla. Zkoumáme-li lokalizaci nádorů střev, konstatujeme, že podobně jako jsou zatáčky na silnici místy zvýšené nehodovosti, existují i místa zvýšeného výskytu nádorů, a jsou to právě ob-

lasti, kde ohyb tračníku způsobuje zpomalený „přechod“ obsahu, tedy v místech nejvhodnějších pro zanášení a usazování na sliznici. Dokumentuje to uvedené schéma trávicího traktu.



Lokalizace případu rakoviny (z 41 779 případů)

Zácpa je ve skutečnosti stavem, při němž tračník není dokonale čistý a zbavený všech fekálií. Někdo může tedy chodit pravidelně každý den na stolicí a přesto trpí, aniž by o tom věděl, chronickou zácpou se všemi důsledky, které jsou s tím spojeny.

Švýcarský lékař dr. A. Keller sestavil ve své knize *Smrt přichází ze střeva* následující tabulku, ve které jsou uvedeny důsledky zácpy.

Žaludek:

Ztráty napětí (tonu) žaludku, snížení žaludku, vředy, rakoviny. (Nehleď na to, že často je příčinou zápachu z úst.)

Ledviny:

Ledvinové kameny, ledvinové koliky.

Nervový systém:

Nespavost, deprese, zvýšená dráždivost, hysterie.

Dolní končetiny:

Zánět sedacího nervu, venostáza vedoucí k tvorbě městku (varixů).

Tračník:

Hemeroidy, rakovinná bujení (viz výše).

Játra:

Jaterní městnání, žlučové kamínky, intoxikace.

Apendix:

Chronický nebo akutní zánět.

Krev:

Anémie, patologické změny složení krve (které ovlivňují VŠECHNY orgány a VŠECHNY buňky).

Podbříšek:

Různá městnání krve, chronická infekce pohlavních orgánů (dělohy, vaječníků, vejcovodů), posun dělohy.

Kůže:

Různé vyrážky.

Opravdovou tragédií této zácpy způsobené nánosy je, že neexistují pročišťovací orgány mezi sliznici tračniku a krevním oběhem: toxiny vniknou přímo do krve a rozšíří se do celého organismu dříve než se dostanou do zmíněných vylučovacích orgánů (kůže, ledvin, plic). Jestliže takto v tračniku vylučované jedy pronikají do krve po mnoho let, jak se velmi často stává, umíme si představit, jaké způsobí škody a jaké mají důsledky na stárnutí.

Propustnost stěny tračniku je značná, a proto je mnoho léků předepisováno ve formě čípků, které tímto způsobem pronikají přímo do krve. Pokud jde o projímadla, jsou to prostředky, které by člověk neměl nikdy brát bez doporučení lékaře. Sedavý způsob života je jednou z nejdůležitějších příčin zácpy. Ásany a správná výživa v mnoha případech zácpu odstraní, ale k „dekarbonizaci“ tračniku to nestačí. Klystýry jsou účinným příležitostným lékem, ale sliznici nevyčistí důkladně, jejich pravidelné užívání nejenže zácpu vůbec neléčí, ale činí ji téměř neléčitelnou tím, že se roztahuje tračník a zároveň narušuje jeho peristaltika.

Zkoumejme, jak problém řeší jóga.

K pravidelnému pročištění tračniku jogíni používají metodu samovy-mývání — bašti, o níž se jenom zmíníme. K provedení bašti, které spočívá v absorbování vody konečníkem a jejím následném vypuzení, je třeba umět provést naulí, což není dostupné všem a velmi obtížně se učí. Nevýhody klyzmatu se při tomto samovymývání

neprojevují, poněvadž voda je nasávána vytvořením podtlaku a střevo tedy není roztahováno.

Ideální metodou je však šankhaprakšálana. Je jednoduchá, všem dostupná, má jedinečnou účinnost; kromě toho, že důkladně čistí tračník, úplně odstraňuje usazeniny celého trávicího traktu, od žaludku až po konečník, což nedokáže ani klyzma, a dokonce ani bašti. Voda, kterou vypijeme, jde do žaludku, pak je vedena pomocí jednoduchých pohybů, jež jsou dostupné všem adeptům jógy, dokonce i začátečníkům, a prochází celým střevem až k východu. Cvičení se provádí tak dlouho, dokud voda nevychází tak čirá, jako byla na počátku.

Pokud je přesně dodržena technika, nepředstavuje cvičení žádnou větší nesnáz, není spojeno s žádným nebezpečím, je doporučováno prakticky všem (výčet některých kontraindikací je nastr.20).

ŠANKHAPRAKŠÁLANA neboli VÁRISARA

znamená „gesto ulity“, poněvadž voda prochází trávicí trubicí jako jednoduchou ulitou. Je to základní jógová technika. Je překvapující, že o tomto pročišťovacím cvičení nenacházíme žádnou zmínku v již tak rozsáhlé jógové literatuře vydané na Západě; nenacházíme ani nejmenší stopu technického popisu. To opět dokazuje, že jógu je nutno ještě objevovat!

Zde popisovaná technika představuje syntézu různých vyučovacích metod. Srovnávali jsme metodu Dhíréndru Brahmačářího z Dillí, výzkumného ústavu jógy v Lónavle a jógové nemocnice (u Bombaje) a konečně techniku užívanou svámím Satjánandou v Bihárské škole jógy v Monghyru.

PŘÍPRAVA

Ohřejte vodu, do níž přidáte sůl v poměru 5 až 6 gramů na litr, což představuje o trochu méně než je koncentrace fyziologického roztoku (1 neplná polévková lžice na 1 litr vody). Voda musí být slaná, neboť v opačném případě by byla osmoticky absorbována sliznicí a vyloučena normální cestou ve formě moče a nikoli konečníkem. Zdá-li se vám příliš slaná, lze její koncentraci snížit na přijatelnější míru.

VHODNÁ DOBA

Nejvhodnější doba je ráno nalačno. Počítejte s tím, že celá očista trvá déle než hodinu, proto je k tomu vhodné nedělní ráno. Tento a ani příští den neprovádějte žádné ásany ani násilné cviky. Vynecháte-li ásany, cvičení vám nezabere tolik času.

JAK POSTUPOVAT?

Následuje schéma celého průběhu pročišťování, vyjma pohybů nutných k zajištění průchodu vody trávicí trubcí, které budou uvedeny a popsány dále.

1. Vypijte sklenici teplé slané vody (o teplotě polévky připravené k jídlu).
2. Ihned potom proveďte předepsané cviky.
3. Vypijte další sklenici vody a proveďte sérii cviků. Střídavě pijte vodu a provádějte cvičení. Na rozdíl od vamanadhautí, kdy se voda hromadí v žaludku (což vyvolává nauseu — pocit na zvracení), během šankhaprakšálaný voda přechází ihned do trávicí trubice, aniž by způsobovala zvedání žaludku.

Pokračujte střídavě v pití a cvičení, dokud nevy pijete celkem šest sklenic. Pak je třeba jít na stolicí. K prvnímu vyprázdnění dojde téměř okamžitě. Po normálních výkalech, tvarovaných, následuje stolice měkčí a potom tekutá (nažloutlá).

Když k vyprázdnění nedojde ihned, nebo nejpozději do pěti minut, znovu provádějte cviky, tentokrát bez pití vody, pak se vraťte na WC. Jestliže by se výjimečně ani potom nedostavil výsledek, je třeba navodit vyprázdnění pomocí klyzmatu o obsahu 1 /2 litru zavedeného obvyklými prostředky (klystýr, irigátor). Je třeba, aby se vytvořil efekt sifonu (násošky); jakmile vyjde první stolice a „sifon“ není přerušen, ostatní už pokračuje automaticky.

Rada: pokaždé, když jdete na WC a použijete toaletní papír, vymyjte si konečník vlažnou vodou, osušte ho a případně ho natřete olivovým (nebo jiným) olejem, abyste předešli podráždění způsobenému solí. U některých „citlivých“ jedinců může toto podráždění vyvolat nepříjemné pocity, kterým však lze snadno zabránit.

Po první stolici je třeba znovu vypít sklenici teplé slané vody, provést cviky, pak jít na WC, kde pokaždé dojde k vyprázdnění. Dále střídavě provádějte: pití — cviky — WC, dokud voda nevychází tak čistí jako byla na počátku. Podle stupně nánosu v tračníku to odpovídá vypítí 10 až 14 sklenic, zřídka více.

Jestliže jste spokojen s výsledkem, to jest voda je podle vás dostatečně čistá, můžete:

- buď přestat; v tomto případě půjdete v následující hodině ještě několikrát na toaletu — to je jediná nevýhoda;
- nebo vypít tři sklenice vlažné NESLANÉ VODY a provést vamanadhautí (viz str. 32). To přeruší sifon a zcela vyprázdní žaludek. Jogíni tradičně provádějí vždy po šankhaprakšálaně vamanadhautí.

PŘÍČINY NEÚSPĚCHU

Jestliže po vypití například čtyř sklenic cítíte, že obsah žaludku neprochází normálně do trávicí trubice, což vyvolává pocit přeplněnosti až nevolnosti, znamená to, že hrdlo vrátníku se neotevírá tak, jak by mělo. Ještě není všechno ztraceno: zopakujte dvakrát nebo třikrát sérii cviků bez pití vody. Vymizení pocitu nevolnosti znamená, že průchod je otevřen. Jakmile se sifon vytvoří, můžete už bez problémů pokračovat v postupu. Může se však stát, že u některých osob plynová bublina vzniklá kvašením zabrání vytvoření sifonu. V tomto případě stačí rukama stlačit břicho nebo provést sarvangásanu jako doplněk ke čtyřem dále popsaným cvikům. V nejnepříznivějším případě, to jest, že by voda vůbec nevyšla ze žaludku, jsou možná dvě řešení:

- provést vamanadhautí (viz str. 32), to je vyprázdnit žaludek tím, že podráždíme kořen jazyka třemi prsty pravé ruky vyvoláme reflex zvracení;
 - nedělat nic . . . ; voda sama vyjde ve formě moči.
- PO CVIČENÍ je třeba si odpočinout a vyhnout se podchlazení.

PRVNÍ JÍDLO

Po šankhaprakšálaně je třeba **BEZPODMÍNEČNĚ** dodržovat následující pokyny:

Jíst nejdříve půl hodiny po cvičení a **NEJPOZDĚJI** jednu hodinu po skončení. Je výslovně zakázáno nechat trávicí trubici prázdnou déle než hodinu.

První jídlo má obsahovat:

BÍLOU rýži (tedy ne rýži přírodní, jejíž buničina by dráždila střevní sliznici) vařenou ve vodě až rozvařenou: vařená rýže se má v ústech rozplývat. Může se podávat s tomatovou omáčkou, trochu osolenou, ale bez pepře. Lze ji doplnit dobře uvařenou čočkou nebo karotkou. Současně s rýží musíte sníst alespoň 4 dkg másla. Můžete je buď nechat rozpustit na rýži, anebo sníst po lžičkách. V Indii se používá jediné „ghí“ (rozpuštěné a pročištěné máslo), které se vmíchá do rýže.

Rýži lze nahradit pšeničnou nebo ovesnou kaší či těstovinami (makaróny, špagety) posypanými strouhaným sýrem.

DŮLEŽITÉ

Rýže se nesmí vařit v mléce. 24 hodin po šankhprakšálaně není dovoleno pít mléko ani jíst jogurt. Kromě toho během těchto 24 hodin jsou za-

kázány kyselé pokrmy a nápoje (je to jeden z důvodů, proč je zakázán jogurt), ovoce a syrová zelenina. Chléb je dovolen při druhém jídle, které následuje po cvičení. Je možné jíst všechny tvrdé a polotvrdé sýry, jako například eidam, ale jsou zakázány tvaroh a kvašené sýry, jako například camembert.

Po 24 hodinách se můžete vrátit ke svému normálnímu stravovacímu režimu, vyvarujte se však nadměrného množství masa.

NÁPOJE

Následkem požití slané vody se část tekutin vašeho organismu os-mózou dostane do trávicí trubice. To je součástí pročišťovacího procesu. Po tomto cvičení je tedy normální pociťovat velkou žízeň. Před prvním jídlem nepijte žádnou tekutinu ani čistou vodu, jinak byste sifon nepřerušili a pokračovali byste v chození na toaletu. Naopak, během prvního jídla a po něm můžete pít vodu nebo lehké odvary (například kombinace lipového květu a máty), minerální vodu bez nebo jen s malým obsahem kyslíčnanu uhličitého. Není snad třeba ani dodávat, že alkohol, který neradíme ani v běžném životě, je během 24 hodin, které následují po cvičení, přísně zakázán.

Nikoho nepřekvapí, že se stolice objeví až po 24 nebo 36 hodinách. První stolice bude zlatožlutá a bez zápachu jako u dítěte.

Toto cvičení se má provádět nejméně dvakrát za rok. Průměrná frekvence bude čtyřikrát do roka, při změně ročních období. Ti, kteří chtějí být důkladní, mohou cvičení provádět jedenkrát za měsíc. Dhírendra Brahmačari radí dokonce každé dva týdny. Záleží tu na chuti a odvaze každého jednotlivce. Toto cvičení opravdu není nepříjemné, i když známe příjemnější formu zábavy. Nenechme se ovlivňovat popisem: nejméně příjemné je pít slanou vodu, zbytek už nic není. Nicméně, pro labužníky navrhujeme připravit lehký bujón z pórků nebo jiné zeleniny, který jistě bude chutnější než teplá slaná voda. Jeden adept se nám dokonce svědčil, že používá polévkové kostky. Lidé trpící zácpou mohou provádět šankhprakšálanu každý týden, ale pouze se

šesti sklenicemi vody. V tomto případě celý cyklus potrvá asi půl hodiny. Je to nejlepší způsob, jak regenerovat střeva: neroztahuje stěny tračníku.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Prvořadý účinek se týká vylučování: dojde k úplnému odstranění usazenin, které pokrývají sliznici tlustého střeva. Je ohromující, do jaké míry může být střevo zaneseno.

Lidé, kteří se domnívali, že nemají zácpu, i když téměř každý den chodí na stolicí, s překvapením našli ve vyloučených hmotách třešňovou pecku spolknutou před několika měsíci! Co k tomu dodat? Pacienti jógové nemocnice v Lónavle, kteří jsou léčeni jógou pod vedením lékařů, žasnou, když zjistí, čím vším mohou být střevo pokryta v průběhu měsíců, a natož pak roků. Je neuvěřitelné, že lidé mohou nosit ve svých útrokách tolik odpadů! Překvapuje vás, že se celý organismus v pravém slova smyslu intoxikuje takto vylučovanými jedy? Nepovažujte tato slova za příliš silná! Je-li málo lákové připomínat si takovou situaci, je ještě méně lákové se v ní nacházet. Provádějte tedy šankhaprakšálanu a zbavujte se všech nánosů, které znečišťují vaši trávicí trubici. Blahodárné účinky se neobjeví ze dne na den; její bezprostřední výsledky nejsou závratné. Ale brzy se projeví svěžestí dechu, lepším spánkem, vymizením vyrážky na tváři a po těle. Když si zvolíte hypotoxickou stravu, tedy bez přemíry masa, dojde k vymizení tělesného pachu, který někdy bývá velmi silný. Pot bude bez zápachu, pleť se pročistí.

Toto cvičení není pouze negativní, čistě „vylučovací“: je rovněž toni-zující. Stimuluje játra — to se projeví na barvě první stolice — a ostatní žlázy náležející k trávicímu systému, především slinivku břišní. Lékaři v Lónavle s úspěchem léčili některé případy začínající cukrovky praktikováním šankhaprakšálanu každé dva dny po dobu dvou měsíců; bylo to spojeno s vhodnou stravou a prováděním pránájámy a jiných jógových technik.

Zdá se, že Langerhansovy ostrůvky, umístěné ve slinivce břišní, vlivem celkové stimulace této žlázy vylučují více inzulínu. Pročištění trávicí trubice má za následek správný metabolismus, a to způsobuje, že hubení se spravují a hubnou ti, kteří mají kila navíc.

KONTRAINDIKACE

Kontraindikací není mnoho.

Lidé, kteří mají žaludeční vřed, si samozřejmě musí šankhaprakšálanu odříci a počkat na uzdravení, než se jí podrobí. Totéž platí o lidech, kteří mají akutní onemocnění trávicího traktu, jako např. úplavici, průjem, akutní zánět tlustého střeva — kolitidu (chronickou kolitidu lze naopak tímto cvičením, prováděným mimo kritická období, zlepšit), akutní zánět slepého střeva, a tím spíše o lidech s vážným onemocněním, jako např. tuberkulózou střev a rakovinou.

Tyto kontraindikace však nejsou absolutní. Znáám alespoň jeden příklad šankhaprakšálanou radikálně vyléčené úplavice, kterou pacient předtím marně léčil několik měsíců. Tato technika by mohla být zajímavá i pro naši medicínu.

Toto cvičení je velmi účinným doplňkem léčby oxyuriázy (roupů). Tím, že se celý obsah střeva vyprázdní, červi i vajíčka vyjdou ven. Vzhledem k velkému množství klků ve střevech však některá vajíčka zůstanou ve střevě zachycena, proto šankhaprakšálanu léčbu úplně nahradit nemůže.

PRO INFORMACI

V třítydenní léčbě integrálního omlazování metodou kájakalpa se šankhaprakšálanu provádí denně. Během prvních tří dnů se používá čistá slaná voda. Potom se šankhaprakšálanu provádí s odvary různých zelenin (cibule, pórek, aby chom jmenovali pouze druhy, které rostou u nás), aby se organismu znovu dodaly minerální látky. Některé rostliny se používají pro stimulaci celkového pročišťovacího procesu organismu. Čtenář pochopí, že pro trávicí trakt je to zatěžkávací zkouška, a že je proto nezbytný trvalý dohled odborníka.

K tomu, aby voda prošla celou trávicí trubicí, stačí provést následující čtyři cviky. Každý cvik se musí opakovat čtyřikrát střídavě na každou stranu, a to v dosti rychlém rytmu: CELÁ série netrvá déle než jednu minutu.

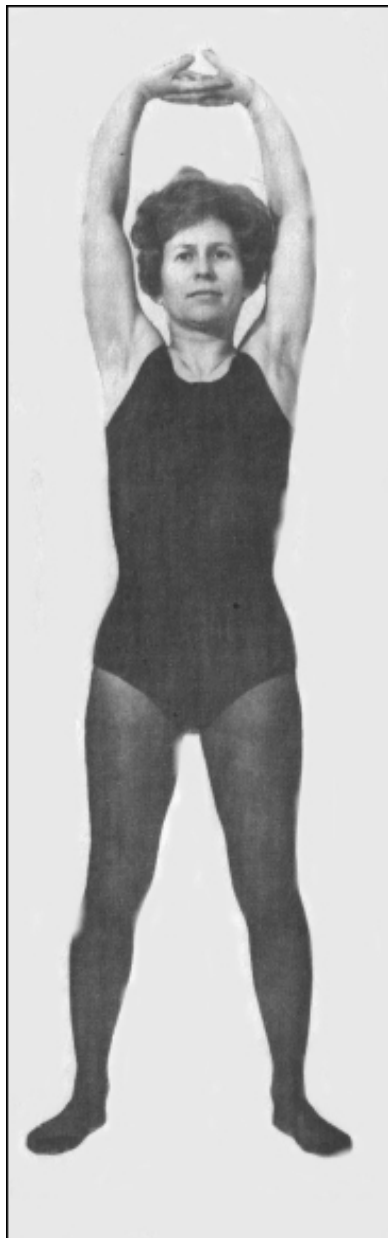
PRVNÍ CVIK

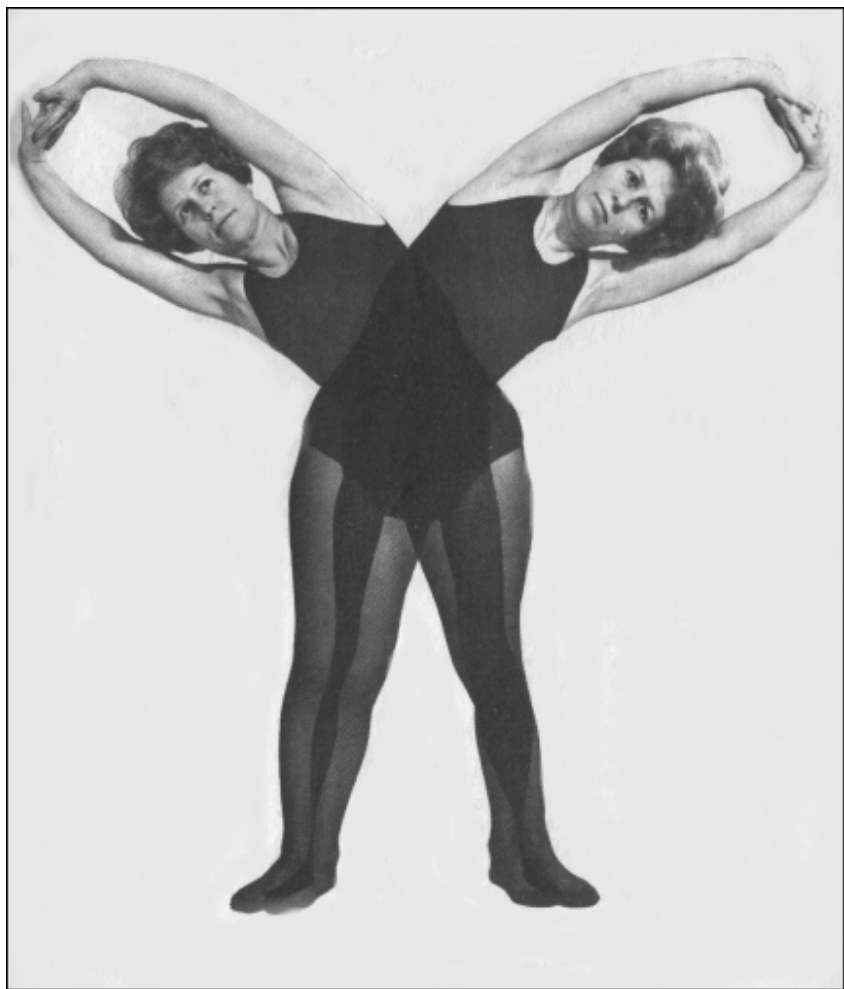
Výchozí postavení: mírný stoj rozkročný, chodidla asi 30 cm od sebe, prsty rukou jsou propletené, dlaně otočené nahoru. Narovnejte záda, dýchejte normálně.

Aniž byste otočili hrudník, ukloňte se nejdříve doleva, nezastavujte se v konečné poloze, znovu se vzpřímejte a hned se ukloňte na druhou stranu.

Tento cvik opakujte čtyřikrát, taje osm úklonů střídavě vlevo a vpravo, což potrvá CELKOVĚ asi 10 sekund.

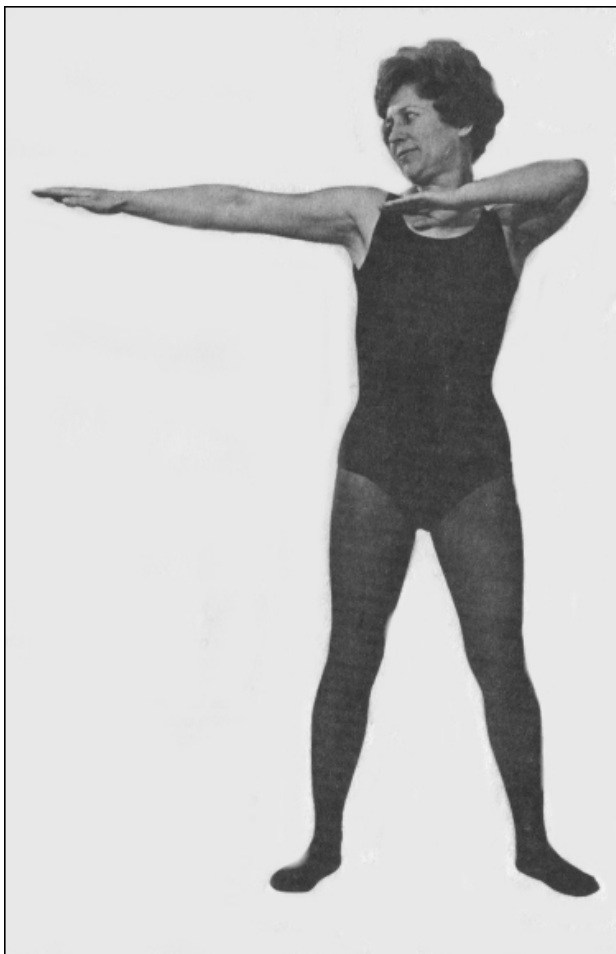
Tyto pohyby otevřou vrátník a při každém úklonu část vody vyjde ze žaludku směrem ke dvanácterníku a tenkému střevu.

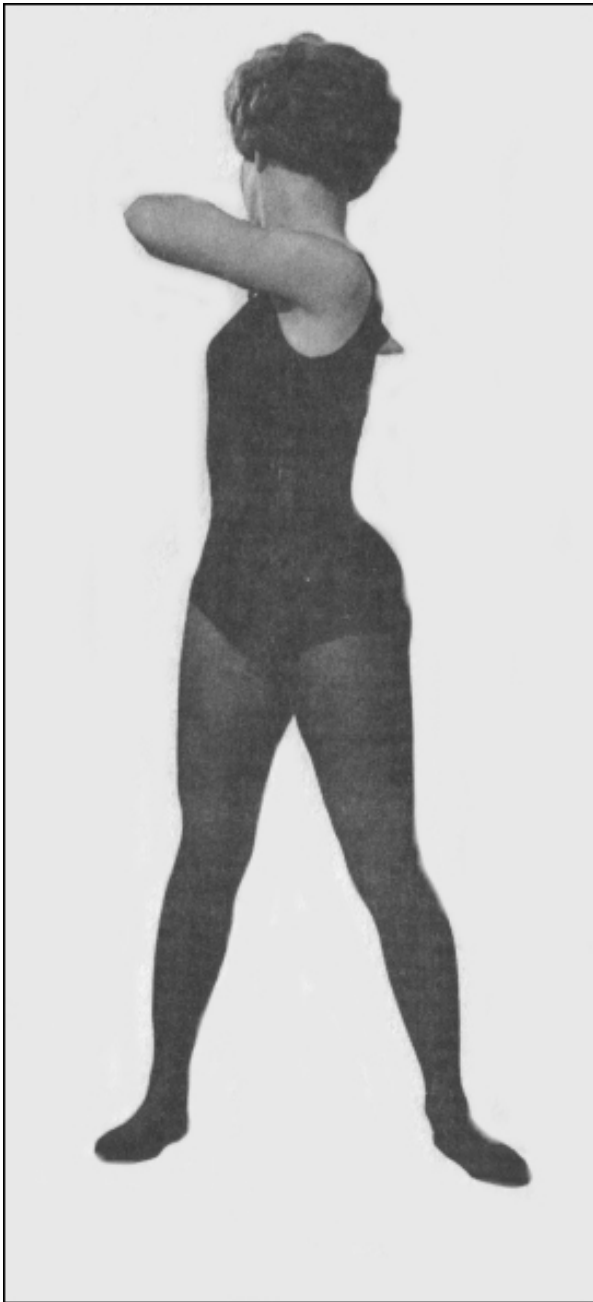




DRUHÝ CVIK

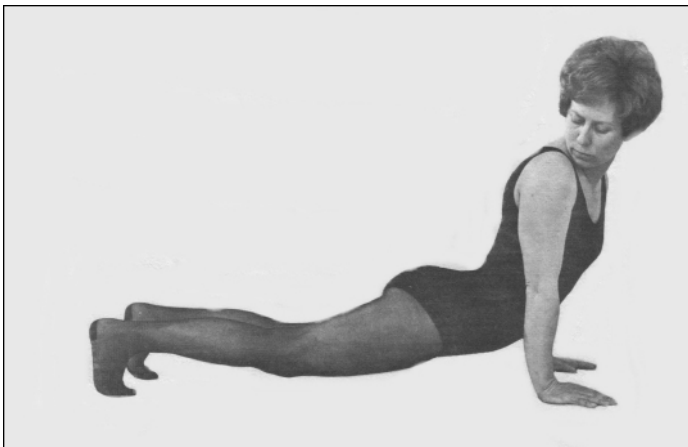
Tento cvik způsobuje postup vody v tenkém střevě. Výchozí postavení je stejné, tedy mírný stoj rozkročný, upažte a pokrčte levou až se ukazovák a palec dotknou pravé klíční kosti. Pak proveďte rotaci trupu a protáhněte pravou paži co nejdále dozadu; díváte se na konce prstů. Nezastavujte se, ale vraťte se hned do výchozího postavení a pak proveďte pohyb na opačnou stranu. Tento cvik opakujte čtyřikrát, tj. osm pohybů střídavě vpravo a vlevo. Celková doba trvání 10 sekund.





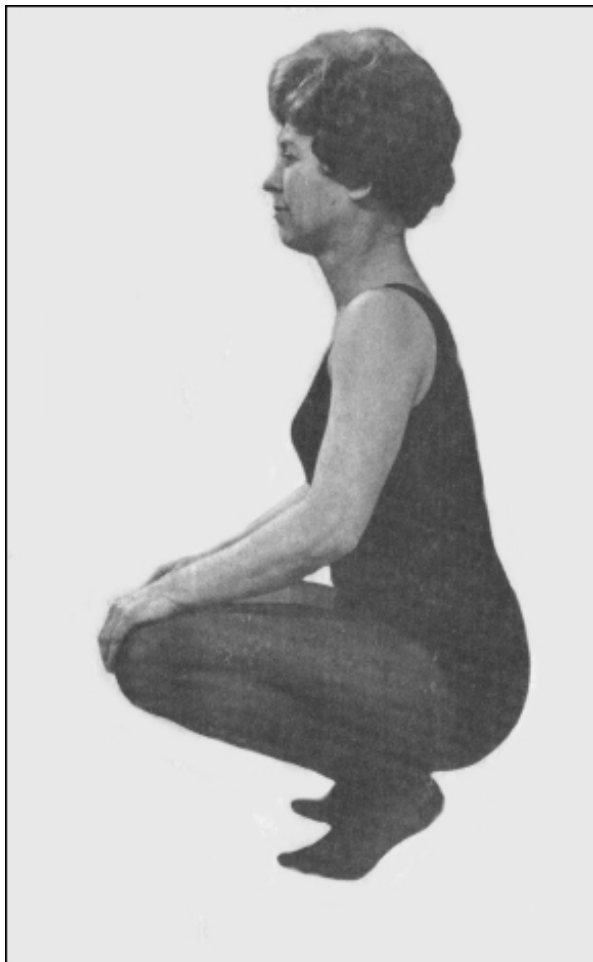
TŘETÍ CVIK

V tenkém střevě bude voda postupovat při dalším cviku: provedte variantu kobry podle obrázku. Země se dotýkají pouze prsty nohou a dlaně, stehna tudíž zůstávají nad podložkou. Chodidla jsou od sebe vzdálena asi 30 cm (důležité). Když zaujmete tuto polohu, otočte hlavu, ramena a trup tak, abyste viděli opačnou patu (při otáčení vpravo se tedy díváte na levou patu). Nezastavujte se, vraťte se hned do výchozího postavení a zopakujte na druhou stranu. Tento cvik opakujte čtyřikrát, tj. osm otočení střídavě vpravo a vlevo. Celková doba trvání: 10 až 15 sekund.



ČTVRTÝ CVIK

Voda, která postoupila až na konec tenkého střeva, je dále vedena tračníkem při posledním, čtvrtém cviku. Třebaže je nejsložitější ze série, je dostupný všem cvičencům, s výjimkou osob, které mají potíže s koleny nebo meniskem. Tyto osoby použijí variantu popsanou na závěr. Výchozí postavení: dřep, chodidla vzdálena asi 30 cm, paty jsou vytočeny vně, takže jsou pod stehny a nikoli pod hýžděmi; ruce jsou položeny na kolenou, vzdálených od sebe asi 50 cm.

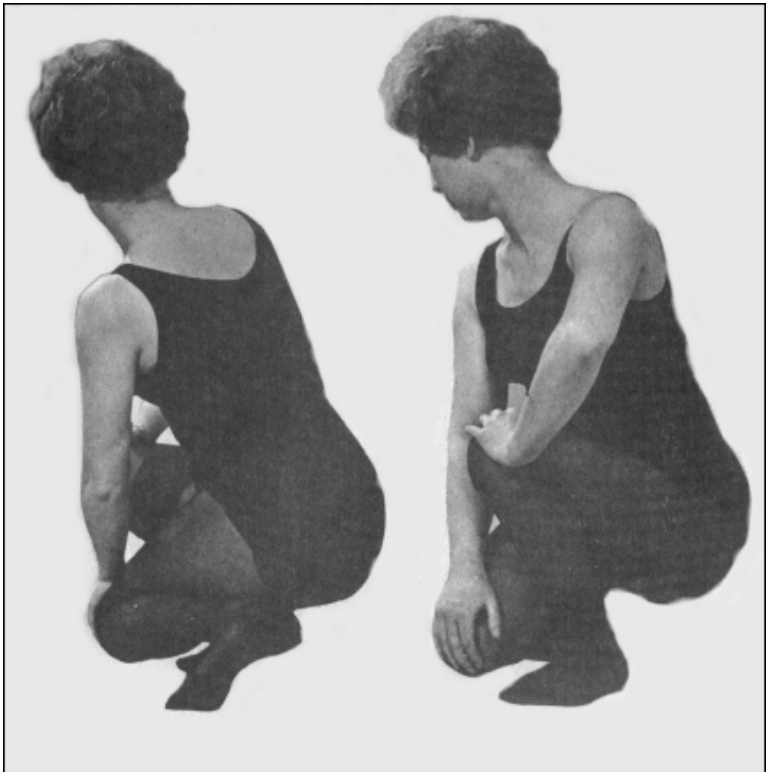


Otočte trup vpravo a klekněte si na levé koleno, před pravé chodidlo. Dlaně střídavě stlačují pravé stehno k levé straně a levé k pravé straně tak, aby stehna stlačovala polovinu břicha, a tím i tračník. Dívejte se vzad, abyste zesílili torzi trupu a stlačovali břicho.

Zatímco v předchozích cvičeních nezáleželo mnoho na tom, zda začnete na levou nebo na pravou stranu — pro toto cvičení je vhodnější stlačit nejdříve pravou stranu břicha, a tím především vzestupný tračník.

Obrázek C ukazuje pohyb provedený na druhou stranu.

Jako všechny předchozí, i tento cvik se provádí čtyřikrát, tj. osm pohybů střídavě vpravo a vlevo. Celková doba trvání: 15 sekund.



VARIANTA ČTVRTÉHO CVIKU

Jestliže čtvrtý cvik není proveditelný, můžete dosáhnout podobného výsledku pomocí varianty používané v jógové nemocnici v Lónavle. Viděl jsem tam nemocné, kteří snadno zvládli šankhaprakšálanu, i když před tím jógu nikdy nedělali. Tento pohyb je odvozen z ardhamatsjéndrásany.

Podívejte se pozorně na obrázek:

všimněte si, že noha je prostě umístěna u vnitřní stranystehna a nikoli na vnější, jako je tomu v přípravné poloze pro ardhamatsjéndrásanu. Rameno se nedotahuje co nejbliže ke kolenu pokrčené nohy; naopak trup je mírně nakloněn vzad. Paže opřená o pokrčené koleno slouží jako páka k torzi páteře a k přitlačování stehna proti podbřišku. Na rozdíl od ardhamatsjéndrásany toto cvičení má stlačovat pouze podbřišek, a proto se skrčená noha nesmí dotýkat žeber.

Než začnete provádět šankhaprakšálanu, naučte se jeden cvik po druhém. Je to záležitost několika minut, neboť složitost je pouze zdánlivá. Neváhejte a... mnoho zdaru v pročišťování!



PŘEHLED CELÉHO POSTUPU

1. Vypít sklenici teplé vody osolené v poměru jedna neplná polévková lžíce na litr vody.
2. Provést celý cyklus popsaných cviků.
3. Vypít druhou sklenici a celý cyklus opakovat.
4. Takto pokračovat až po šestou sklenici.
5. Jít na WC a čekat na první vyprázdnění. Když se tak nestane do 5 minut, zopakovat cyklus cvičení bez pití vody. Jestliže se opět nedostaví výsledek, pak malý klystýr vyvolá střevní peristaltiku a navodí sifon.
6. Znovu vypít jednu sklenici, provést cvičení a vrátit se na WC.
7. Takto pokračovat ve střídání: voda — cvičení — WC až do uspokojivého výsledku. Jogíni pokračují, dokud voda nevychází tak čistá, jako byla na začátku.
8. Nakonec — nepovinně, vypít znovu dvě sklenice teplé vody, tentokrát bez soli, provést vamanadhautí, které odstraní všechnu vodu ze žaludku. Vamanadhautí vyprázdní žaludek, povzbudí játra, žlučník a slezinu a přeruší sifon. Pokud neprovedete vamanadhautí, nevzdalujte se po dobu jedné hodiny od WC.
9. Počkat alespoň půl hodiny než začnete jíst, ale v žádném případě nečekat s jídlem déle než jednu hodinu.
10. Pít až po prvním jídle, ne dříve.

Vamanadhautí

Na Západě se často projevuje určitá obava z jógových postupů vnitřního pročišťování, hraničící až s odporem. Výjimkou je snad jen nětí - očista nosu.

Je to škoda, neboť tyto pročišťovací postupy tvoří nedílnou součást jógy. Zasluhují, aby byly více praktikovány, tím spíše, že ve skutečnosti nejsou tak strašné, jak by se z jejich popisu dalo předpokládat. Například o vamanadhautí, spočívajícím v naplnění žaludku vodou a jejím následném vypuzení, mi jednou někdo tvrdil: „Kdybych udělal toto dhautí, byl bych z toho týden nemocen, jako pokaždé, když mám zkažený žaludek!“

Jak chybný názor! Ve skutečnosti nelze srovnávat zvracení z nevolnosti a záměrné zvracení vody, aniž by nám bylo špatně. V prvním případě člověk zvrací, protože je mu špatně a nemůže trávit; zvracení samo o sobě je úlevou.

Proto až do konce této kapitoly se zbavte svých předsudků; můžete se k nim vrátit znovu po přečtení, pokud ovšem neusoudíte, že jsou neopodstatněné!

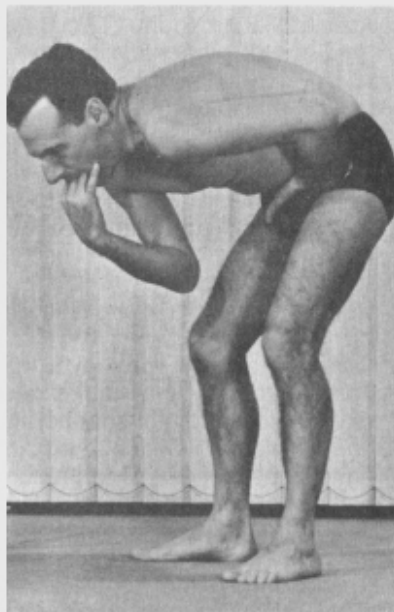
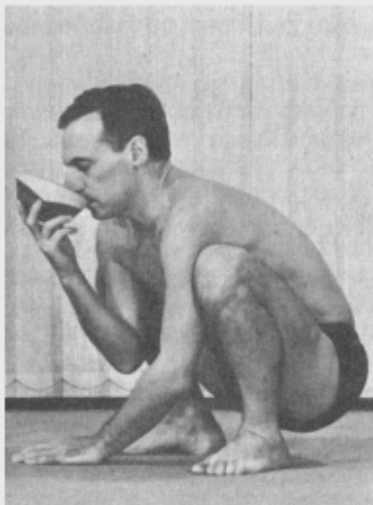
ETYMOLOGIE

vamana = zvracení, vrhnutí

dhautí = očista, pročišťování

Vamanadhautí tedy znamená „očista zvracením“. Toto pročišťovací cvičení je někdy nazýváno „kuňdžala“ neboli „gesto slona“.

V pojednání Bhaktiságaragrantha se o tomto dhautí říká: „To, co je známo jako gesto slona, činí tělo imunním proti všem nemocem. Spočívá v naplnění žaludku vodou a jejím následném vyzvracení. Slon, který svým chobotem nasává vodu z řeky a chobotem ji také vypouští, si tak chrání své tělo přede všemi chorobami, a zrovna tak i člověk si může takto uchovat zdravé tělo. Stejně jako nádoba se čistí vodou, tak i my můžeme promývat žaludek teplou vodou.“ (Aštangajógavarnanda.)



Během pití vody stehna stlačují tračník, ale nikoli žaludek, který musí zůstat uvolněn.

Pak třemi prsty pravé ruky podráždíte nenásilně zadní část hrdla. Voda se snadno vyzvrátí, pokud je žaludek zcela naplněn. Levá ruka stlačuje žaludek a zvedá ho, aby se nabudil sifon. Vykulaťte záda a předkloňte se.

TECHNIKA

Ohřejte dva litry vody na teplotu mírně vyšší než je teplota těla - popřípadě přidejte lžičku soli a lžičku jedlé sody, aby očista byla ještě účinnější.

Poloha pro pití:

Správná poloha je poloha v dřepu; kolena od sebe, aby nestlačovala žaludek. Vypijte najednou slanou vodu až po naplnění žaludku. Je třeba vypít minimálně jeden litr vody, pokud možno dokonce

litr a půl. Jestliže je vám slaná voda odporná, můžete případně pít čistou vodu. Pokud to vyvolává pocit zvracení, tím lépe!

Až vypijete co možná nejvíce vody, narovnejte se.

„Vrtění“

Před vrhnutím nechte vodu chvíli v žaludku a proveďte deset až dvacetkrát uddíjána bandhu.*) To vyvolá jiným způsobem nedosažitelnou vnitřní „očistu“ předcházející hlavní fázi: vrhnutí.

VRHNUTÍ

Poloha: K tomu, abychom vodu vyzvrátili, je třeba respektovat určité velmi přesné pokyny. Nikdy nezkoušejte zvracet ve vzpřímené poloze. Postupujte takto:

- dejte paty k sobě a ...

- předkloňte se do pravého úhlu, jinak řečeno: trup do vodorovné polohy;
 - před vyzvracením vody levou ruku přitlačte do prohlubně žaludku a přitom trochu vtáhněte břicho jako při uddíjána bandze. Tento tlak ruky činí vyprázdnění snadnějším a úplnějším, neboť způsobuje již stoupání vody v žaludku až do místa, kde ústí jícen, což nabudí sifon. Tímto způsobem bude vyprazdňování probíhat s menší námahou a menším počtem „pumpování“, protože množství vyzvracené vody bude pokaždé větší;

- spojte ukazovák, prostředník a prsteník levé ruky (ostříhejte si nehty na krátko, abyste si neporanili hrdlo; pokud dámy nechtějí obětovat nehty, ovážou si prsty sterilní gázou);

- otevřte ústa a vložte tři prsty co možná nejdále do zadní části hrdla. Tlak na kořen jazyka poblíž čípku obvykle stačí k vyvolání dávivého reflexu. Pokud ne, bude třeba se dotknout samotného čípku; podráždíte zadní část hrdla a v duchu si představte zvracení. Ze začátku bude voda vycházet v malých proudech, ale po dvou třech pokusech bude při každé kontrakci vycházet větší množství;

- jestliže stáhnete svaly podbřišku, a tím vyvinete tlak odspodu nahoru na žaludek, zvracení vám půjde snadněji.

Mezi dvěma „zapumpováními“ si trochu odpočiňte, klidně dýchejte, otřete si prsty a obličej.

Bezpochyby vás bude zajímat, jak vypadá vyzvracená voda; konstatujete, že se zpěníla a zežloutla. Pokračujte tak dlouho, dokud voda bude vycházet. Při posledních zapumpováních v hrdle pocítíte hořkost, což znamená, že byl vyzvracen přebytek žluče a že jste dokončili správnou „očistu zvracením“. Pak si můžete vzít poslední sklenici vody pro konečné vypláchnutí.

A to je vše!

Odpočiňte si několik minut než přistoupíte ke cvičení ásan. Půl hodiny nejzte.

*) Viz Van Lysebeth: Jóga. Olympia 1984, str. 214 (3. vydání)

KDY JE PROVÁDĚT?

Vamanadhautí se provádí nalačno a nevhodnější dobou je ráno; přesto se v některých případech provádí s plným žaludkem. Stává se, že při rodinných či společenských povinnostech se účastníme příliš bohatých hostin nebo nás zdvořilost nutí, abychom jedli a pili více — mnohem více — než by bylo třeba. Po návratu domů riskujeme, že nás čeká špatná noc, plná nočních můr, že budeme špatně trávit, ráno mít kocovinu a že nebudeme schopni žádné seriózní práce. Nadměrné množství stravy způsobuje kvašení a poruchu celého trávicího systému. Jako řešení použijeme vamanadhautí, aby se tento přebytek odstranil co možná nejrychleji a nejúplněji. Je to nejmoudřejší rozhodnutí.

A JESTLIŽE NEZVRACÍME NIC NEBO PŘÍLIŠ MÁLO?

Co se stane, když někdo nezvrací snadno a voda zůstává v žaludku? Budte bez obav: vyloučí se sama přirozenou cestou!

Vytrvejte: s trochou praxe se vám to bude dařit čím dál tím lépe, s menším úsilím a bez nejmenší bolesti. Brzy se tohoto cvičení přestanete bát.

FREKVENCE

Někteří jogíni provádějí vamanadhautí každý den, ale na Západě se to nedoporučuje. Ve škole Dhíréndry Brahmačáří je noví žáci provádějí každý den po dobu 45 dní, pak stejnou dobu každý druhý den a tak dále až postupně dojdou k jednomu pročištění za týden, což při vyváženém způsobu výživy plně dostačuje. Na Západě můžeme tento rytmus přijmout hned od začátku.

KONTRAINDIKACE

Vamanadhautí nebudou provádět lidé s poruchami žaludku nebo trávicí trubice (vřed, rakovina atd.), ani lidé se srdečními chorobami nebo výraznou hypertenzí.

PROČ JE TŘEBA PROČIŠŤOVAT ŽALUDEK?

Předpokládáme-li, že příroda čistí žaludek automaticky, a že ho není třeba vůbec potřeba pročišťovat, jsme na omylu! Proč si čistíme zuby? I žaludek musí být pravidelně vymýván, nikoli z pouhé péče o čistotu, ale pro mnoho jiných důvodů a především kvůli jeho sliznici.

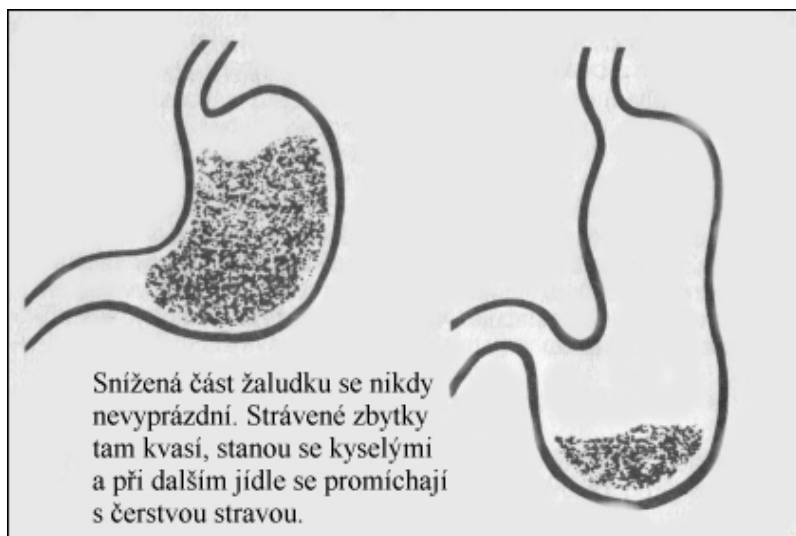
Prohlédněte si jazyk: je potažen? Jestliže ano, je velmi pravděpodobné, že tomu tak bude i u stěny žaludku. Slizovité hleny, které činí sliznici lepkavou, pokrývají milióny žláz vylučujících žaludeční šťávy a brání tak jejich činnosti; trávení nebude moci probíhat dokonale. Výměna látek bude tím lepší, čím čistší budou stěny žaludku.

Kromě toho, náš nepříjemný zvyk jíst příliš rychle, hltat - tachyfagie, řečeno vědecky - činí potřebu mít žaludek „v plné formě“, aby trávení mohlo probíhat v přijatelných podmínkách, tím naléhavější.

„Bude-li můj žaludek trávit lépe, nebudu tloustnout?“ Nadbytečný tuk si však vyrábíte právě vinou nesprávné látkové výměny a nikoli proto, že váš žaludek tráví příliš dobře! Jestliže je váš trávicí systém v dokonalém stavu, jestliže se správně stravujete, bez nadměrného množství potravy, které způsobuje tloustnutí (tuky, cukry, alkohol), a jestliže dýcháte normálně, zůstane vaše váha stabilní - tato stabilita je ostatně známkou zdraví a biologické rovnováhy.

Normální žaludek

Roztažený žaludek



Na druhé straně je nezbytné pravidelně odstraňovat zbytky ze žaludku, jehož kapsovitý tvar každý zná z knih o anatomii. U mnoha civilizovaných osob spodní část žaludku není zcela normální. Mají žaludek deformovaný, roztažený přemírou stravy (zejména ti, kteří jedí mnoho polévky). Tatáž deformace se může vyskytnout dokonce i u některých vegetariánů, kteří konzumují příliš mnoho zeleniny. Následkem toho se žaludek nikdy zcela nevyprázdí a stále v něm zůstávají zbytky, jejichž změny vyvolávají překyselení a pálení záhy. Při dalším jídle se tyto zbytky promíchají s čerstvou stravou, což nepříjemně ovlivňuje trávicí proces a končí podrážděním žaludeční a střešní sliznice. Jógová cvičení samotná tuto situaci pomáhají korigovat díky některým ásánám, zejména obráceným polohám. Jejich účinky je však třeba doplnit radikálním a jedinečným prostředkem, jakým je gesto slona. Všechny zbytky se vyloučí a žaludek se zcela pročistí. Zkušenosti dokázaly, že tím zdraví velmi získá.

DALŠÍ BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Jak prokázala moderní chirurgie, je docela možné být relativně zdravý i po odnětí žaludku. Ale pokud máme žaludek, musí být udržován v dokonalém stavu; tím spíše, že musí snášet nefyziologické situace neustále narušující trávicí činnost - jak je tomu u všech osob, jejichž žaludek je roztažený a snížený.

Vamanadhautí působí příznivě při nadýmání, dyspepsii, pálení záhy a překyselení žaludku. Moderní medicína to pochopila: provádí rovněž výplachy žaludku, ale prostřednictvím sondy (což je samozřejmě prováděno u hospitalizovaných osob); v ostatních případech je však nejlepší metodou vamanadhautí. Vlivem uddíjána bandhy je voda v žaludku, určená k vymývání, vystřikována silou všemi směry, a dokonce postřikuje jeho horní část, zatímco při použití sondy se proplachují především spodní a střední části žaludku. Navíc použití sondy nevyvolává mohutné reflexní reakce popsané dále. Kromě toho, vamanadhautí nedráždí jícn tak jako gumové sondy, nevyžaduje žádné přístrojové vybavení ani pomoc jiné osoby. Provádí se doma, kdy se vám zachce.

PŮSOBENÍ NA SVALY

Reflex zvracení je vyvoláván centrem umístěným v prodloužené míše u kořene mozku, ale obsah žaludku je vypuzován díky mohutným

kontrakcím bránice, jakož i dalších svalů břišního lisu, které jsou tak posilovány.

ÚČINKY NA OBEZITU

Je paradoxní, že lepší zpracování potravy, jako důsledek vamanadhautí, zabraňuje tvoření tukové tkáně (viz výše).

PŮSOBENÍ NA JÁTRA, STŘEVA, LEDVINY ATD.

Mohutná kontrakce bránice působí přímo a mechanicky na játra, ale vamanadhautí také reflexně reguluje funkce jater. Rovněž střeva jsou stimulována (také reflexně) a i ledviny se podílejí na všeobecné aktivaci, z čehož plyne zvýšené vylučování moči. Také srdce a plíce, třebaže jsou umístěny výše, mají prospěch z kontrakce bránice, která je tonizuje. Ostatně i některým kardiakům by tato mohutná činnost bránice mohla být prospěšná (viz však Kontraindikace).

ZÁVĚR

Nevěřte své přirozené - a pochopitelné - averzi vůči vamanadhautí, při němž se vám vybavují nepříjemné vzpomínky na zažívací poruchy. Provádějte je každý týden, váš žaludek vám za to bude vděčný; vynahradí vám to zlepšeným a snadnějším trávením, nemluvte o všech ostatních hygienických výhodách, které jsme podrobně popsali výše.

Dantadhautí

Kulturní člověk si myslí, že pro svou zubní hygienu dělá maximum, když si ráno a večer vyčistí zuby zubní pastou a dvakrát do roka zajde k zubaři. Má skutečně pravdu?

Dříve než odpovíme, vyslechněme Are Waerlanda, slavného švédského dietologa, který pobýval na počátku století v severním Švédsku mezi statnými rolníky a dřevorubci žijícími ve vesnicích izolovaných od ostatního světa. Tito lidé vedli život, který můžeme hodnotit jako „primitivní“ a neznali žádný komfort a luxus města; těžce pracovali na polích a v lese. Na Are Waerlanda zapůsobil jejich překvapivě dobrý zdravotní stav. I ti, kterým bylo přes 80 a 90 let, si udrželi pevné a pružné tělo, měli jasné oči, červené tváře a husté vlasy. Nejvíce ho překvapilo, že jejich chrup byl bez jediného kazu.

Jeden statný devadesátník, sedící na kmeni stromu před svým obydlím, mu jednoho dne vyprávěl příběh svého bratra Antona, který se vrátil na statek po 10 letech prožitých v Narviku. Během dlouhých zimních večerů jim u plápolajícího ohně vyprávěl o zázracích města; celá rodina ho v tichosti a s obdivem poslouchala.

Jednoho dne matka spatřila Antona, jak pobíhal sem a tam po stáji, přitom se šklebil a komicky rozhazoval rukama. Zavolala otce a oba se ho znepokojeně vyptávali, co se děje. Odpověděl jim se slzami v očích: „Bolí mě zuby!“ Otec i matka propukli ve smích: „Zuby nemohou bolet! Zuby jsou jako kaménky a ty nemůže nic bolet!“ „A to bylo naše první setkání s bolestmi zubů,“ uzavřel starý muž. „Před tím jsme o nich nikdy neslyšeli.“

Vše se změnilo od toho dne, kdy se páni z vlády ve Stockholmu dozvěděli o primitivním způsobu života těchto vesnic ztracených uprostřed losů, odříznutých od okolního světa, a rozhodli se tam vybudovat cesty.

Když byly postaveny, jako prvý se ve vsi usídlil obchodník a na těžkých vozech zdaleka dovezl bílý cukr, čokoládu, tabák, cigarety, likéry ntd. Pak se tam usadil pekař a před zcela ohromenými vesničany vyndával z pece chléb bílý jako sníh (pokrývající v zimě jedle) a pečivo, až se labužnický olizovali. Brzy ho následovala zdravotní sestra s lékárníč-

kou; o několik let později se zařídil zubař se svými kleštěmi, vrtačkami a bílým pláštěm. Po padesáti letech, kolem roku 1950, když se Are Waerland vrátil do vesnice, mnoho dívek mladších dvaceti let mělo již umělý chrup.

Dovolte mi, abych přidal jednu vzpomínku z mládí. Ve škole malého provinčního městečka, navštěvovaného jak chlapci z města, tak syny farmářů, jsem měl jednoho přítele, Petra, veselou kopu, se kterým jsme se navyváděli takových kousků, že kdyby o nich naše mámy věděly, třásl by se strachy. Jedna věc se mi u Petra zdála záhadná, nepochopitelná: jeho upřímný smích odhaloval zuby tak bílé, že jsem mu je záviděl, a přesto neznal kartáček na zuby, zatímco moje matka striktně bděla nad tím, abych si čistil zuby dvakrát denně. A Petrovy zuby zůstávaly bílé navzdory černému a tvrdému chlebu, s nímž se jeho krásné zuby potýkaly v poledne v jídelně, tomu chlebu, který jeho matka pekla každý týden z mouky, kterou otec přivážel ze starého vodního mlýna na rozvrzaném trakaři. Zdálo se mi nespravedlivé, že Petra nikdy nebolely zuby, i když se o ně nestaral, zatímco můj otec mne již několikrát dotáhl k zubaři bez ohledu na můj pláč a mé protesty.

Co měli tedy společného švédští venkované a můj přítel Petr! Chléb! Švédští venkované se živilí chlebem, který pekli na statku dvakrát nebo třikrát do roka ve velkém množství. Zhotovovali bochníčky silné dva centimetry s otvorem uprostřed, aby je mohli navlékat na dlouhé dřevěné tyče a nechat je sušit v kuchyni. Po několika týdnech bochníčky ztvrdly a byly jako kámen. Aby se rozlomily, bylo třeba je uchopit oběma rukama a vši silou s nimi udeřit o železnou tyč zatlučenou v ohništi. Are Waerland tvrdí, že ještě nikdy nejedl tak chutný chléb. Spolu s máslem a domácím sýrem tvořil kompletní jídlo, které způsobovalo značné slinění, ale vyžadovalo pevný chrup a svalnaté čelisti, aby se mohl požít.

A to je základ zubní hygieny: jíst tvrdé pokrmy, které nutí k žvýkání, dávají zubům možnost pracovat a masírují dásně.

To je také důvod, proč moderní strava — složená z měkkých a vařených pokrmů, jejichž zpracování se zuby neúčastní — způsobuje degeneraci našeho chrupu. Už nežijeme na vesnici, ale kdo nám brání v tom, abychom konzumovali tvrdý celozrnný kvašený chléb, který odolává noži i zubům? Tento chutný chléb budete jíst s radostí a vaše zuby zároveň dostanou svou každodenní dávku gymnastiky. Dobře rozžvýkaný a prosliněný chléb budete snadno trávit. Jezte tedy černý a tvrdý chléb, chroupejte karotku: ušetří vám to hodně návštěv u zubaře.

Jestlipak víte, že vaše zuby a kůže žraloka mají stejný základ? To však není důvodem, proč se k ošetřování zubů doporučuje mořská sůl! I když sůl není čistícím prostředkem, dobře čistí a díky svým osmotickým a hygroskopickým vlastnostem podporuje prokrvení dásní. Sůl rovněž aktivuje slinění; slina je nejlepší aseptický prostředek ústní dutiny. Masáž a mořská sůl oddělují odumřelé buňky od sliznice, nánosy na zubech jsou odstraňovány. Mořská sůl rozpouští zubní kámen, brání jeho usazování, uchovává nebo obnovuje normální fyziologickou rovnováhu

úst. Zdravé dásně jsou zárukou zdravých zubů. Po několika dnech jsou zanícené, měkké a krvácející dásně opět růžové a pevné, vrátí se ke krčkům a dobře drží zuby, kterým hrozilo obnažení.

ČEMU SE VYHNOUT. . .

K tomu, abychom si udrželi zdravé zuby, je třeba mimo jiné respektovat následující pravidla:

1. Pozor na cukr! Jeden švýcarský specialista tvrdil, že „bez cukru není kazu“. Cukr tím, že modifikuje chemismus ústní dutiny, podporuje kazivost zubů: dále už nemusíme hledat původ děsivé degenerace chrupu našich dětí. Nežfídka vidíme i u malých dětí již pokročilé a četné zubní kazy. Zvláště škodlivé jsou lepkavé bonbóny, protože cukr zůstává dlouho v kontaktu se zuby. Když sníte sladký zákusek, pečlivě si vypláchněte ústa čistou vodou.

2. Ušetřte zuby příliš kontrastních teplot, jako je například pití horké kávy po zmrzlině; může to poškodit sklovinu a způsobit její popraskání.

A CO DĚLAT...

1. Svítí-li slunce, poskytněte sluneční paprsky nejen pleti, ale široce otevřte ústa, rty co nejdál od sebe, abyste mohli odhalit dásně a nechtě sluneční paprsky proniknout do celých úst; ultrafialové paprsky prostupují sklovinou a do hloubky pročišťují tkáň, aniž by je dráždily. Zakloňte hlavu a ozařujte zadní část hrdla: opájejte se sluncem!

2. Když si během dne vzpomenete, přitiskněte špičáky dolní čelisti proti špičákům horní čelisti, přičemž dolní řezáky zůstanou trochu vzdálené od horních, a stiskněte žvýkácké svaly. Pak svírejte a uvolňujte silou čelisti: tím zuby rytmicky zapadají do zubního lůžka. Takto masírujeme tkáň do hloubky, což doplňuje masáž dásní a stimuluje prokrvení dokonce až uvnitř zubů, které mají jemnou, ale důležitou síť krevních cév. Toto cvičení opakujte několikrát denně. Jedna nebo dvě minuty každého cvičení zajistí výborné prokrvení celého chrupu a napomůže udržet jej v dokonalém stavu. Není to pro vás časová ztráta a může se provádět kdekoliv, dokonce i při řízení auta!

II. Dýchání a relaxace

POZOR NA STRES

Jestliže...

... jste zavaleni starostmi, mrzutí, trýznění neustálou úzkostí,

jestliže ...

... nadskočíte, když zazvoní telefon,

jestliže ...

... se vám srdce často rozbuší, poleje vás studený pot, nebo náhle zblednete,

jestliže...

... máte nepřijemný pocit tlaku v žaludeční krajině,

jestliže...

... jste úplně „na dně“ ...

MĚJTE SE NA POZORU, neboť

... se ženete vstříc vyčerpání, nervové depresi. Pomalu pácháte sebevraždu, a na to **NEMÁTE PRÁVO**. Je třeba jednat, a to nejenom kvůli sobě samému, protože tyto negativní emoce ničí **VÁS**, ale také proto, že „váš stres“ předáváte **DRUHÝM**, svému okolí, svým spolupracovníkům: negativní emoční stavy jsou nakažlivé jako neštovice.

Určitě byste s touto situací chtěli skoncovat. Ale jak?

Dříve než řekneme, jak na to, podívejme se na kořen zla, na jeho původ, účinky. Napodobíme indické myslitele, kteří před každým výkladem uvedli definice používaných termínů. Co je tedy přesně „stress“? Toto anglické slovo, bez českého ekvivalentu, znamená doslova „úsilí, napětí“. Je to stav, v němž se nachází lidská bytost pod tlakem nadměrné únavy, neustálé úzkosti, emočního šoku, různých psychických traumat, atd. Má za následek řadu metabolických a viscerálních poruch v organismu. Selye, který popsal stres již v roce 1936, jej považuje za adaptační syndrom.

Pod vlivem stresu organismus plýtvá svými zásobami energie - až do jejich úplného vyčerpání a jestliže stres trvá, vznikají patologické změny nervového systému a orgánů. Bradyho pokus na opicích, který se stal klasickým, nám umožní posoudit zhoubnost stresu.

K provedení tohoto pokusu se zavřou dvě opice (šimpanzi), každá do zvláštní klece, a šest hodin denně se jim vysílá nárazově po 20 sekundách do nohy nepříjemný, ale neškodný elektrický výboj, dostanou vždy ránu. Je třeba podotknout, že obě opice mají stejné životní podmínky: stejnou potravu, stejnou klec atd. Obě mají před sebou vypínač. Jedna ze dvou opic, kterou nazveme „odpovědnou“, se naučila, že když před uplynutím 20 osudných sekund uvede do chodu vypínač, k výboji nedojde a její sousedka je rány rovněž ušetřena. Jestliže zapomene otočit přepínačem, dostane ránu do nohy stejně jako její sousedka. Pokud jde o druhou opici, ta nemá vůbec možnost ovlivnit situaci, protože její vypínač není zapojen. Ať se děje cokoli, obě opice dostávají přesně stejný počet ran. Co se stane? Po uplynutí asi 23 dnů, „odpovědná“ opice, to je ta, která se snažila manipulovat s vypínačem, umírá. Výsledek pitvy: žaludeční vřed. Pokus byl mnohokrát opakován se stejným výsledkem.

Ale opusťme na chvíli naše opice: vrátíme se k nim později, abychom si z toho sami vzali cenné poučení.

ÚČINKY STRESU NA ORGANISMUS

Podívejme se nejdříve na to, co se odehrává v lidském organismu pod vlivem strachu, který je velmi užitečnou obrannou reakcí, když nás ohrožuje bezprostřední nebezpečí. Strach automaticky vyvolá řadu fyziologických změn, jež uvedou organismus do stavu, aby mohl čelit nebezpečí. Krevní oběh se značně modifikuje: cévy zásobující trávicí systém (žaludek, střeva atd.) se stáhnou, zatímco cévy ve svalech trupu a údů se roztáhnou, a tím připravují tělo na intenzivní svalovou námahu, aby mohlo rychleji utíkat nebo se lépe bít. Srdce zrychluje počet stahů, stoupá krevní tlak. Dýchání se stává přerývané a povrchní, hrdlo se stahuje, ústa vysychají. Nadledvinky uvolňují do krevního oběhu zvýšené dávky adrenalinu, hormonu činnosti. Každá z miliard buněk, z nichž se skládáme, je ve stavu pohotovosti, připravena k akci „na obranu vlasti“, tedy ohroženého organismu.

Když jsou zmobilizované síly použity buď k útěku nebo k boji, organismus neutrpí žádnou újmu a jakmile nebezpečí pomine, brzy se obnoví původní pořádek.

Jestliže však strach přeroste v trvalou neurčitou úzkost, která svírá tolik mužů a žen 20. století, jsou jeho následky zhoubné. Po delší době způsobí různé patologické poruchy, mimo jiné: tachykardii (zrychlenou srdeční činnost), palpitace (bušení), střídavé zčervenání a

zblednutí tváře, povrchní a přerývané dýchání; nepříjemný pocit v žaludeční krajině svědčí o stahu v oblasti solárního plexu. Následky jsou různé a pokud příčina trvá, obtížně odstranitelné: žaludeční vředy, cévní poruchy (zejména hypertenze), některé formy astmatu, artritidy nebo rev-matismu, poruchy ledvin, jater a dokonce i obezita. Krajním případem je sebezničení.

Jak tuto situaci napravit?

Mnoho lidí hledá záchranu v uklidňujících prostředcích (sedativech). I když obdivujeme vědce, kteří tyto látky vynalézají za cenu dlouhodobých a obtížných výzkumů, je třeba uvědomit si, že v této cestě nespočívá skutečné řešení, protože příčina, tedy negativní emoční stav, přetrvává. Drogy pouze zamezují, aby oběť cítila svou bolest. Navíc si organismus časem na ně zvykne, dávku je třeba neustále zvyšovat a tyto látky mají ještě škodlivé vedlejší účinky. Sedativa užívejte VÝHRADNĚ na lékařský předpis.

Nyní je vhodný okamžik, abychom si vzali poučení z Bradyho pokusu a vrátili se k šimpanzům. Jak by odpovědná opice mohla uniknout smrti? Je to velmi jednoduché a zároveň velmi složité. K úniku před smrtí by jí stačilo, aby si osvojila stejně neutrální mentální postoj, jako její sousedka. Existuje jen jediný specifický lék: vyloučit negativní emoce vyvoláním opačných, pozitivních emocí. Na své emoce můžete působit vůlí. Pěstujte radost, sebedůvěru. To se snadno řekne, namítnete. Možná, že vám to zpočátku nepůjde, ale je to jediná cesta. Uvědomte si nejdříve jak je zbytečné „dělat si z něčeho hlavu“, „dělat si zlou krv“.

Závěrem: z ničeho si nedělejte zbytečné starosti. Buďte vždy „cheer-ful“, to je dobré mysli a naplnění radostí, ať jsou vnější okolnosti jakékoli. Máte v sobě sílu nezbytnou k překonání všech překážek. Svámí Šivá-nanda řekl: „Šťastný je ten, kdo žije bezstarostně, vždy se usmívá, směje se a vyzařuje radost do druhých.“ Změňte svůj pohled na svět. Dívejte se na události jinak, pod jiným zorným úhlem. Staňte se nevyčleňtelným optimistou.

V PRAXI

Dříve než budete moci dokonale ovládat své emoce a být vždy dobré mysli, potřebujete k překonání emočních stresů určité pomocné prostředky.

Negativní emoce, jak jsme viděli, vyvolávají patologické poruchy v organismu: psychosomatická medicína to dokazuje. Naopak to platí také, to jest, působením na tělo můžeme změnit své emoce, neboť interakce psychiky a tělesnosti působí v obou směrech. Je k tomu třeba,

abyste se uchýlili do izolované, co nejnižší místnosti, kde jste si jisti, že nebudete rušeni. Zamkněte! Posadte se na polštář v lotosové pozici, siddhásaně, nebo jednoduše v „tureckém sedu". Trup je rovný, vzpřímený (hlava, šíje a záda tvoří jednu přímku), je-li třeba, opřete se; ruce v klíně dlaněmi vzhůru, hřbet pravé ruky vložte do levé dlaně. Co nejvíce se uvolněte a nezapomeňte přitom na svaly dolní čelisti (nepřipusťte však, aby se ústa otevřela). Tváře budou jako z měkkého těsta, obličej bez výrazu, víčka jemně přikryjí oční bulvy. Spusťte ramena, uvolněte paže, zápěstí, ruce. Dýchejte uvolněně. Jste-li stísněn, provádějte úplné hluboké dýchání s důrazem na úplný a pomalý výdech.*)

Zůstaňte takto v klidu a tichosti, vědomi si svého dechu, s pohledem upřeným na špičku nosu, ale s očima zavřenýma. Rty mohou naznačovat úsměv. Toto dělejte několik minut denně, ráno a večer.

Nyní uvedeme jiné cvičení, které trénuje úsměv: je založeno na skutečnosti, že veškeré emoce se projevují navenek odpovídajícím tělesným výrazem (postoj těla, gesta, mimika). Naopak to platí také.

Posadte se, jak je uvedeno výše, ale tentokrát před zrcadlo a dívejte se na sebe. Tak už se netvařte tak mrzutě! Usmívejte se! ... Tomuto malému úsměvu, na začátku nesmělému, dovolte, aby se proměnil v krásný, upřímný úsměv. Dbejte, aby se vaše tvář usmívala, i když, a to především, nemáte vůbec chuť se usmívat. Stav mimických svalů při úsměvu, to je svalů, které způsobují úsměv a smích, vyvolá ve vaší mysli odpovídající emoci. Nespokojte se s úsměvem rtů, usmívejte se také očima. Nemusíte mi věřit, ale vyzkoušejte si to.

Spojí-li se účinky nehybnosti, relaxace, klidného a hlubokého dýchání a úsměvu, stísněnost se rozptýlí jako ranní mlha za letního slunce. A neusmívejte se jenom před zrcadlem: „keep smiling". Usmívejte se často, ne reklamním úsměvem na zubní pasty, ale úsměvem přátelským a hřejivým.

Jste-li skutečně v bolestivé nebo dokonce tragické situaci, pokuste se přesto usmívat a v duchu si opakujete, vážíte každé slovo: „To se stává ... vše se spraví... na všechno se zapomene! ... To se stává .. . vše se spraví... na všechno se zapomene!..." Neboť je to pravda.

Pozor! Nejsem pro pasivitu při zdolávání překážek. Nepodporuji přístup „kašlu na to" nebo nedbalost pod záminkou „nedělat si starosti". Nestaňte se hříčkou událostí. Právě naopak, bojujte, braňte se! Jste-li ve svízelné situaci, ať je její podstata jakákoli, neztrácejte hlavu, nepodléhejte panice.

*) Viz „Relaxační dýchání", str. 45.

Uvážlivě ji analyzujte, zvažujte rizika, posuzujte negativní možnosti, myslte na to, co by se mohlo stát ještě horšího a klidně berte v úvahu tuto eventualitu, nikoli proto, abyste ji přijali jako nevyhnutelnou, ale abyste se na ni připravili. Myslete na minulé potíže: uvědomte si, jak se s malým odstupem zdají méně závažné! Dívejte se na své současné starosti tímž pohledem, jak se na ně budete dívat za pět let.

Pak si vytyčte akční plán a stanovte si nejbližší cíle, potom vzdálenější. Rozdělte si nesnáze na menší dávky a pak v klidu, beze spěchu začnete realizovat pouze první vymezený cíl. To, co nelze skutečně změnit, je třeba přijmout klidně, ale uvidíte, že beznadějně situace jsou často beznadějně jen zdánlivě a že téměř vždy existuje nějaké řešení. V klidu přemýšlejte, jako by se jednalo o někoho jiného. Při akci zaujměte stejně neutrální postoj a uvidíte, že se situace obrátí ve váš prospěch. Myslete pozitivně: změníte chod událostí. Provádějte koncentraci a znásobíte si možnosti jednání. S vnitřním klidem naleznete vyrovnanost: *příznak* stresu se definitivně rozplyne.

RELAXAČNÍ DÝCHÁNÍ

Není to paradox, že se čím dál tím víc setkáváme s přepracovanými a unavenými lidmi v dnešní době, kdy se život stává stále pohodlnější a snadnější a kdy člověk bez ustání vynalézá nové stroje, které pracují místo něho? Život napjatý na nejvyšší míru, který nám vnucuje moderní civilizace, a který byl dříve údělem vedoucích činitelů, zachvacuje nyní všechny vrstvy společnosti, nervová zhroucení jsou běžným jevem. Toto neustálé napětí má katastrofální následky: křečovitě stažený, přepracovaný člověk si pomalu, ale jistě ničí zdraví. Jako první je zpravidla zasažen trávicí systém. Neklidný, úzkostný, křečovitě stažený člověk jí hltavě a špatně rozžvýkaná potrava přichází do spastického, staženého žaludku. Když jsme otráveni nebo nazlobeni, pociťujeme žaludeční nevolnost a jestliže se tak stane krátce před jídlem nebo po něm, naruší se trávení. U trvale napjatého jedince se toto křečovitě stažení žaludku stává permanentním, způsobuje nedostatečnou látkovou výměnu a spasmus se nakonec rozšíří na celý trávicí trakt. Často pak dochází k trvalé zácpě. Poruchy se neomezují na trávicí trakt, ale ponenáhlu se šíří a zachvacují i ostatní orgány,

vyvolávají v nich funkční změny, které časem přerůstají v organická poškození.*)

Jiný paradox: právě lidé nejvíce přepracovaní, nejvíce unavení, mají nejhorší spánek. Jenže dobrý spánek, hluboký, osvěžující, nepřerušovaný, je nezbytnou podmínkou tělesného a duševního zdraví. Uvedu proto na jiném místě této knihy techniky umožňující zlepšit kvalitu spánku. Ale to není všechno! U neklidného a napjatého člověka je narušena jiná prvořadá funkce: dýchání. Dýchání se stává povrchním - tedy nedostatečným - poněvadž dýchací soustava, hrtan, průdušky, hrudní a břišní svalstvo a zejména bránice ztrácejí vlivem křečovitého stažení svou pohyblivost. Důsledkem je nejprve nahromadění plyných produktů, které místo aby byly vypuzeny, setrvávají v organismu a pomalu, a-však neúprosně, jej zanášejí. Z toho zároveň vyplývá trvale snížené okysličování, to jest skryté dušení. Je možno očekávat, že za těchto podmínek zůstane organismus zdravý? Překvapuje vás, že tito lidé trpí migrénami, které vzdorují všem léčebným metodám, že ztrácejí chuť k jídlu, stávají se buď předráždění nebo lhostejní, tělesně oslabení a chybí jim dynamismus?

Každému je známa důležitost dýchání, ale kolik lidí to bere v úvahu? Vzduch je pro nás nesmírně důležitý nejenom z hlediska kvalitativního, ale i z hlediska kvantitativního. V prvkovém složení našeho těla je kyslík zastoupen v poměru 65 % (ano, šedesátipětí procenty!). Prvek, který hned následuje, je uhlík (18 %), pak vodík (10 %). Kyslík spolu s uhlíkem a vodíkem představují tedy 93 % prvků tvořících naše tělo. Dvacet-šest dalších prvků je nerovnoměrně zastoupeno ve zbylých 7 %! Těchto několik čísel svědčí o významu dýchání ve všech životních procesech.

Kyslík je hlavní výživou našich buněk; bez něj nemůže například správně probíhat metabolismus. Trávení je velmi složitý chemický proces, který zahrnuje nesčetné množství reakcí okysličování a redukci, tzn. pohybů iontů kyslíku. Jestliže dýcháme špatně, špatně i trávíme. Funkce dýchání, která podmiňuje veškerý život organismu, je též jedinou vegetativní funkcí, která může probíhat automaticky nebo být řízena naší vůlí. Tvoří hranic mezi naším životem vědomým a volným a životem vegetativním (bezděčný, automatický, nevědomý). Nemáme možnost dávat příkazy přímo žaludku, střevům, játrům atd., avšak své dýchání můžeme ndit kdykoli chceme.

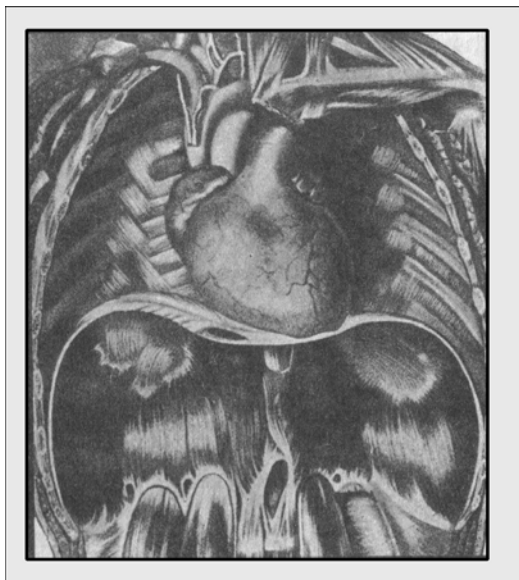
*) Viz „Pozor na stres“, str. 41.

BRÁNICE, DRUHÉ SRDCE

Uvažujeme-li o dýchání, máme na mysli „hrudní koš“. Ve skutečnosti bychom měli mít na mysli spíše „bránici“. Jenže zatímco každý zná srdce, velmi málo lidí si dovede představit, byť i jen přibližně, bránici, která je přesto přinejmenším zrovna tak životně důležitá. Bránice rozděljuje dutinu trupu na dvě patra, hrudní a břišní dutinu; je to kupolovitý sval upínající se k dolním žebřům. Bránice kryje játra, žaludek, slezinu, slinivku břišní a níže střeva a ostatní útroby.

V hrudní dutině jsou nad bránicí umístěné plíce a srdce.

Bránice je se srdcem jedním z nevykonnějších a nejaktivnějších svalů v těle. Pracuje bez přestání a odpočívá jen mezi výdechem a nádechem, proto má mimořádnou hodnotu zadržení dechu při prázdných plicích. Je to jediný moment, kdy je možné bránici vědomě relaxovat. Bránice hraje základní roli při dýchání: když se nadechujeme, bránice klesá, zplošťuje se a působením tohoto tlaku se spodní část duté žíly plní krví pocházející z trávicí soustavy prostřednictvím jater. Během této doby rozšíření hrudní dutiny vytváří podtlak v plicích a podtlak v hrudníku, který nasává krev k pravému srdci.



Bránice a srdce jsou nejdůležitější a nejaktivnější svaly v těle.

Během výdechu nastane opak: bránice v hrudním koši znovu stoupne a díky tomu se vypudí špatný vzduch. Krev, která byla nasáta do plic, kde se zbavila plyných odpadů a obohatila se kyslíkem, je vháněna do levého srdce.

Jinak řečeno, čím více vzduchu nasajeme do plic, tím více se nasaje krve; plíce se chovají jako sací čerpadlo na žilním (venózním) oběhu. Můžeme tvrdit, že bránice je druhé srdce, stejně významné jako první. Pak nás nepřekvapí, že jógové dýchání je pro srdce velmi blahodárné. Co se týče nervového napětí, nepřímé příčiny nedostatečného dýchání, souvisí s povážlivým zvýšením počtu srdečních „nehod“, infarktů atd., které se stávají běžným jevem, a to nejen u starších lidí.

Nyní se budeme zabývat jiným velmi důležitým poznatkem: jakmile se bránice znovu dostane do horní polohy na konci normálního výdechu (tedy nenásilného), jsou uvolněny všechny svaly dýchacího ústrojí. A to je to nejdůležitější. Během relaxačních cvičení totiž pečlivě uvolňujeme veškeré svalstvo údů a trupu, ale dokud pokračujeme v dýchání, četné a důležité svalové skupiny ještě pracují. K absolutní relaxaci dojde, až když jsou svaly dýchacího ústrojí rovněž uvolněny, což se stane, jak jsme viděli, na konci průběhu normálního (tedy nenásilného) výdechu. Tímto základním poznatkem se budeme zabývat později v souvislosti se zadržetím dechu na konci výdechu.

Abychom to shrnuli: bránice, tak jako píšť, se v hrudním koši pohybuje vertikálně, což vyvolává velmi účinnou rytmickou masáž břišních útrob, stimuluje střevní peristaltiku, usnadňuje trávení, působí proti zácpě a napomáhá eliminaci plynů, které se tvoří v trávicím traktu. Mimo to silně ovlivňuje krevní oběh.

RYTMUS

Vesmír je naplněn rytmy a náš život je na tyto kosmické rytmy napojen. Rytmická je zejména činnost našich orgánů a rytmus dýchání a rytmus srdce si podřizují všechny ostatní. Tyto dva rytmy jsou nedílně spojeny a jogínům neuniklo, že poměr mezi počtem vdechů a srdečním tepem je jedna ku čtyřem. Jestliže záměrně zpomalíme nebo zrychlíme dýchání, můžeme ovlivnit průběh dění v organismu jako celku s mohutným dopadem na vaši vitalitu (dobrým a zrovna tak špatným, je-li rytmus nesprávný).

Jogíni doporučují dýchat tak, jako by nám při narození byl vyměřen určitý počet dechů na celý život. Kdyby tomu tak bylo, jak bychom dbali na velmi pomalé a hluboké dýchání, abychom si život prodloužili! A skutečnost jako by tomu dávala za pravdu: uspěchané a

povrchní dýchání podkopává naši vitalitu a zkracuje život a naopak dýchání pomalé a hluboké nás naplňuje dynamismem a vitalitou. V případě dýchání se zdá, že aritmetika ztrácí své oprávnění. Člověk se sedavým způsobem života vdechne průměrně 18krát za minutu, pokaždé půl litru vzduchu; jeho minutový dechový objem je tedy devět litrů. Předpokládejme, že dechová kapacita nám dovolí vdechnout 4,5 litru najednou, což je normální průměrný objem; jestliže zpomalíme dýchání natolik, že snížíme počet na pouhé dva úplné vdechy za minutu, můžeme tedy vdechnout rovněž 9 litrů za minutu.

V čem tedy spočívá význam a výhoda pomalého a hlubokého dýchání? Mohlo by se zdát, že rozdíl je nulový, poněvadž v obou případech je minutový objem stejný, ale ve skutečnosti je rozdíl obrovský. Jak je to možné? Uvažujme. Mezi nosními dírkami a plicními sklípky (alveoly), to je mezi vnějším vzduchem a výměnnými plochami plic, jsou dýchací cesty tvořené průduškami, průdušinkami a jejich větvením. Objem tohoto „potrubí“ představuje ale nejméně 0,5 litru. Půl litru vzduchu, který pronikne při povrchním dýchání, tedy stačí právě jen k promíchání vzduchu uzavřeného v tomto „potrubí“ a do výměnných alveolů se dostane sotva několik kubických centimetrů čerstvého vzduchu.

Jestliže naopak dýcháme pomalu a dodáváme plicím 4,5 litru, přivádíme do kontaktu se vzduchem celý nebo skoro celý užitný povrch plic, a to je výměnná plocha nejméně dvacetkrát větší, kterou oživujícímu vzduchu nabízíme. Navíc výměny přes plicní membránu se uskutečňují v nejlepších podmínkách pouze tehdy, když doba kontaktu trvá více sekund, což odůvodňuje pomalé dýchání a odsuzuje jakýkoli spěch v oblasti dýchání. Tím, že rozšiřujeme zároveň plochu kontaktu a dobu jeho trvání, čistý zisk dýchacího procesu, to znamená vypuzení většího množství CO_2 a jiných toxických plynů, tak i vázání kyslíku, bude bez přehnaného optimismu dvacetinásobný v porovnání s dýcháním povrchním a rychlým. Proto jogíni říkají, že užitek jediné minuty jógového dýchání přerůstá do celých 60 následujících minut.

Relaxační jógové dýchání zahrnuje čtyři fáze:

1. výdech (réčaka),
2. zadržení při prázdných plicích (súnjaka),
3. úplný nádech na tři doby (púrika),
4. zadržení při plných plicích (kumbhaka).

Obvykle se na Západě berou v úvahu pouze tři fáze: púrika, kumbhaka a réčaka, nebo dokonce pouze dvě (púrika a réčaka). Tyto čtyři fáze budeme postupně zkoumat.*)

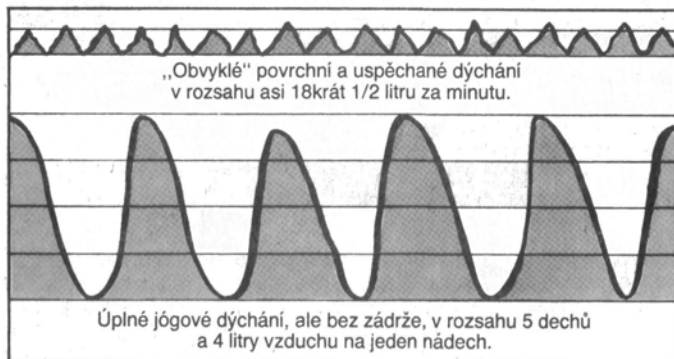
VÝDECH (RÉČKA)

S výdechem začínáme proto, že je to nejdůležitější fáze dýchacího procesu. Na Západě se často za prvořadý považuje vdech, což však znamená „zapřahat koně za pluhem“, tedy začínat od konce.

Je možno naplnit nádobu, aniž byla předem vyprázdněna? Před výdechem jsou plíce, nasycené znečištěným vzduchem, jako houba nasáklá špinavou vodou. Dříve než necháme vniknout do houby vodu čistou, je třeba z ní vytlačit veškerou špinavou vodu; stejně tak je tomu s plícemi. Navíc, právě výdech podmiňuje nádech, a nikoli naopak. Učinit z nádechu těžiště dýchacího procesu je omylem, někdy dosti závažným, např. astmatik při záchvatu vynakládá značné úsilí, aby se nadechl, a přesto se mu podaří nadechnout pouze málo vzduchu. U něho je problém nikoli v nádechu, ale ve výdechu. Pokud se naučí vyprazdňovat plíce, je napůl uzdraven a v každém případě je to nejlepší prostředek, jak bez léků zamezit záchvatům.

Po neúplném výdechu se reziduální vzduch, který zůstane v plicích, smíchá s čerstvě nadechnutým vzduchem a vzduch, který vlastně dýcháme, je tak neustále znečištěn. I když tedy pobýváme na velmi čistém vzduchu, jako například na horách, a přitom nedbáme na důkladné

vyprázdnění plic, do kontaktu s výměnnými plochami se dostane polozkažený vzduch. Za všech okolností je tedy třeba nejprve z plic vypudit veškerý nečistý vzduch a pak teprve přivést čerstvý.



*) Viz též Lysebeth: „Jóga“, Olympia 1984, od str. 15.

ZPOMALENNÝ VÝDECH

Při nácviu jógového dýchání je třeba na prvním místě se soustředit na pomalý výdech. Budeme tedy nacvičovat jeho zpomalení.

Což není povzdech, přirozená známka úlevy a uvolnění, vlastně dlouhým a hlubokým výdechem?

Abychom se naučili správně a velmi pomalu vyprazdňovat plíce, přejdeme vleže či vsedě ke kontrolovaným povzdechům. Nejdříve několikrát úmyslně vzdychněte a mírným stažením břišních svalů na konci výdechu přitom zdůrazněte vyprázdnění plic, aby tak mohly odejít zbytky vzduchu. Výdech musí být co možná nejtišší a plynulý, nepřerušovaný. Můžete popřípadě toho využít a vyslovit zvuk ÓM.*)

Pokaždé, když se budete cítit unaveni, křečovitě staženi, věnujte několik minut zpomalenému dýchání a zejména zpomalenému výdechu, abyste rozptýlili únavu a napětí.

Tento typ dýchání nemá žádné kontraindikace a může se provádět podle libosti. Výdech musí trvat přibližně dvojnásobek doby nádechu.

ZADRŽENÍ PŘI PRÁZDNÝCH PLICÍCH (SÚNJAKA)

Jestliže blokujeme dech při prázdných plicích na konci prodlouženého výdechu, dýchací svaly mají příležitost se uvolnit, tak jak jsme uvedli výše. Když uvolníme veškeré svalstvo, ovládané vůlí, zadržíme pohodlně dech při prázdných plicích a zakusíme tak mimořádný pocit klidu a míru. V tomto okamžiku jsme ve stavu úplné relaxace a podle jogínů je to okamžik, kdy přichází spánek.

Provedení prodlouženého výdechu s následnou přestávkou těsně před usnutím je nejlepší ze sedativ. Provádějte tento výdech: i když nemáte žádné potíže s usínáním, usnete mnohem rychleji a váš spánek bude hlubší a více vás osvěží. Zpomalený výdech se zadržením dechu při prázdných plicích odstraní bez použití barbiturátů nespavosti vzdorující všem léčebným metodám a ničící pomalu vitalitu své oběti.

Jak dlouho má trvat zadržení dechu? Tuto dobu nelze přesně stanovit, závisí na každém jednotlivci a na okolnostech. Zadržení dechu při prázdných plicích není nebezpečné. Můžete zadržovat dech tak dlouho, dokud je vám to příjemné, pak se spontánně nadechněte, až si to organismus vyžádá.

*) Viz Lysebeth: „Jóga“, Olympia 1984, str. 39.

Brzy rozeznáte spontánní impuls přicházející ze samotného organismu od impulsu vyvolaného vědomě vůlí. Dříve než budete provádět komplexní dechová cvičení a než si dech přizpůsobíte speciálním rytmům, je třeba se naučit normálně a spontánně dýchat!

VDECH

Jogíni rozlišují tři fáze vdechu: abdominální (brániční), kostální (hrudní) a klavikulární (kličková). Úplné jógové dýchání, které by mělo být běžné, spojuje všechny tři. Připomeňme je krátkým popisem:

- **abdominální vdech**

Při nádechu se bránice snižuje, břicho se nafukuje. Z uvedených částečných způsobů nádechu je tento nejméně špatný. Rytmické snižování bránice vyvolává mírnou a trvalou masáž všech břišních orgánů a podporuje jejich správnou funkci.

- **kostální vdech**

Dýchání kostální se uskutečňuje rozestupem žeber a rozpínáním hrudního koše jako měchu. Při tomto nádechu proniká menší množství vzduchu do plic než při abdominálním dýchání a přitom vyžaduje většího úsilí. Je to vdech „atletů“. Ve spojení s abdominálním nádechem poskytuje uspokojivou ventilaci plic.

- **klavikulární vdech**

Přístup vzduchu je umožněn nadzvednutím klíčních kostí. Příděl čerstvého vzduchu obdrží pouze horní část plic. Je to nejméně vhodný způsob nádechu. Vyskytuje se často u žen.

- **úplný vdech**

úplný jógový vdech zahrnuje všechny tři způsoby nádechu a spojuje je do jediného plného a rytmického pohybu. Nejlépe se mu naučíte vleže na zádech; může se proto nacvičovat v posteli.

Uvolněte se co možná nejvíce.

Důkladně vyprázdňte plíce, jak bylo popsáno výše. Potom

1. pomalu snižujte bránici a nechte proudit vzduch do plic, břicho se tak nafoukne a spodní část plic se naplní vzduchem;
2. rozpínejte žebra a pokračujte v nenásilném nádechu a ...
3. ... dokončete plnění plic nadzvednutím klíčních kostí.

Během každého nádechu musí vzduch proudit postupně, nepřetržitě, plynulým tokem. Při dýchání nesmíte vydávat žádný zvuk. Podstatné je dýchat tiše.

DÝCHEJTE VŽDY NOSEM

V západní gymnastice se obvykle nadechuje nosem a vydechuje ústy. To lze snad odůvodnit při plném vypětí, aby se zrychlilo dýchání, ale normálně se nádech i výdech mají provádět nosem: během celého dýchacího procesu musí ústa zůstat zavřena, pokud nebude řečeno jinak (například při vydechování s vyslovováním ÓM).

Proč je nutné vždy dýchat nosem?

1. Nos je ústrojí, které organismu připravuje vzduch. Před vstupem do plic je v nosních otvorech vzduch zbavován prachu, předehříván, popřípadě zvlhčován. Když nadechujeme nosem, vzduch se v nose přede-hřívá, jestliže však potom vydechujeme ústy, nos se ochlazuje a to může vyvolat například rýmu nebo zánět průdušek. Tím, že vydechujeme nosem, nos se vydechovaným vzduchem znovu ohřívá a může tak upravovat vzduch pro následující vdech.

2. Nosní otvory určují průtok nadechovaného vzduchu a zpomalují dýchací proces: na předchozích stranách jsme si ozejmili význam pomalého dýchání. Když nadechujeme ústy, můžeme jistě velmi rychle přijmout velké množství vzduchu, které však do plic přichází nešetrně, což není vždy žádoucí. Navíc také víme, že při nádechu plíce nasávají zároveň vzduch a krev v určeném poměru. Dýchání ústy tento poměr mění a narušuje rovnováhu jemného dýchacího mechanismu. Organismus se uchyluje k tomuto způsobu dýchání v naléhavých případech, Když dýchání nosem nestačí, to je při velmi intenzivní námaze, např. při běhu, kdy je spotřeba kyslíku osmkrát vyšší ve srovnání se stavem klidu.

3. Nosní dírky ovlivňují reflexní cestou řadu orgánů celého těla, poněvadž jejich vnitřní povrch je pokryt nespočetnými nervovými zakončeními, která působí na životně důležité orgány. Na této zvláštnosti je založena endonazální reflexoterapie. Člověku, který omdlel, instinktivně dáváme „nadechnout“ sůl, čpavek, ocet atd. Při bezvědomí je totiž dýchání téměř nulové a dráždivá látka působí nikoli na úrovni plic, nýbrž právě na nervová zakončení nosní sliznice a nepřímo na sympatické nervstvo, které celý „mechanismus“ znovu uvede do činnosti. Organismu je zapotřebí stimulace vyvolané průchodem vzduchu v nose.

4. Nakonec to nejpodstatnější. Nos je jogíny považován za hlavní orgán absorpce prány, což jest jemná energie obsažená ve vzduchu. Upřesněme, že prána není ani kyslík, ani dusík, ani ozón, jak někteří autoři nesprávně tvrdí. Zatím si zapamatujeme, že vzduch je naším hlavním zdrojem prány, která je i základem života, a že nos je hlavním orgánem jejího zachycování.

JE-LI NOS UCPÁN

Je-li nos ucpán, provádějte nětí*), tj. „nosní sprchu“, pomocí vlažné vody osolené na 9 % (fyziologický roztok). Sůl vyrovnává osmotický tlak nosní sliznice z obou stran.

Po nosní sprše odstraňte nenásilně poslední zbytky vody, aby tekutina nepronikla do obličejových dutin a do Eustachovy trubice, která směřuje do sluchového ústrojí. Po nětí jogíni doporučují nakapat několik kapek ghí, to je tekutého pročištěného másla, do každé nosní dírky. Místo něj můžete použít kvalitního rostlinného oleje. Můžete do něj dát několik kapek eukalyptového oleje (který koupíte v lékárně). Postupným vypařováním eukalyptového oleje se dezinfikují dýchací cesty, což je cenné pro bronchitiky. Jestliže nosní sliznice eukalyptový olej nesnesou, může se jeho množství snižovat až se stane příjemným.

Pečlivě provádějte jógové dýchání. Nemá způsobit ani obtíže, ani únavu. Provádějte ho často během dne, vždy, když si na to vzpomenete: při práci, chůzi, při každé příležitosti vědomě dýchejte a co možná nejúplněji. Pomalu si na úplné dýchání zvyknete a způsob vašeho dýchání se postupně zlepší.

Každý den si stanovte určitou dobu (výhodné je ráno po probuzení a rovněž večer před usnutím) a provádějte několik minut jógové dýchání. Budete-li se cítit unaveni, deprimováni, sklíčení, dýchejte: vaše únava zmizí jako zázrakem, obnoví se váš dynamismus a budete se moci pustit do práce s novým elánem.

Rychlá relaxace s uvědoměním

Šílené tempo naší civilizace nám vnucuje takový životní rytmus, že si už ani nenajdeme čas, abychom se zrelaxovali. Máme tak naspěch, že metoda úplné relaxace popsána v knize Lysebeth „Jóga“ (str.53) je pro nás příliš dlouhá, protože vyžaduje asi 20 minut! A mnozí čtenáři si stěžují, že nemají ani tolik času, aby mohli denně provádět „uvědomění“ (viz Lysebeth „Jóga“, str. 44). Proto vám prokáže nesmírnou službu technika rychlé relaxace popsána v této kapitole, jak ji učí také svámí Satčitánanda. Během asi 10 minut vám umožní dosáhnout již velmi pokročilého stupně relaxace a přitom má tu výhodu, že ji lze spojit s uvědomělou pozorností.

*) Technika nětí je popsána v knize A. V. Lysebeth: Jóga, Olympia Praha 1984

Deset minut si najde každý, dokonce i čtenáři v časové tísní nebo přetížení — a právě ti potřebují nejvíce relaxovat.

TECHNIKA

Obecně

Tato relaxační metoda se skládá z postupně prováděných částečných relaxací.

K tomu, aby se každá část těla postupně uvolnila, musíte projít následujícími etapami:

- a) uvědomte si jednu končetinu tím, že na ni soustředíte pozornost (po dobu asi 10 sekund) a vyprázdněte plíce;
- b) nadechněte se, zadržte dech při plných plicích, pak postupně napněte svaly této končetiny (nebo části těla) až dosáhnete maximální kontrakce (3 sekundy);
- c) zvedněte končetinu do úhlu 45° (5 sekund), pak najednou ústy vydechněte a současně ji nechtě vlastní vahou klesnout na zem
- d) lehce ji na zemi protřepete (2 sekundy); přitom klidně dýchejte
- e) důkladně tuto část těla uvolněte (5 sekund) a pokračujte v pohodlném dýchání
- f) přejděte na další končetinu nebo část těla.

SLED DÍLČÍCH RELAXACÍ

Výchozí poloha: zaujměte pozici šavásany, to je leh na zádech s roznožením, paže od těla (najděte si nejhodnější vzdálenost), dlaně vzhůru, prsty mírně pokrčeny.

KONČETINY

Končetiny se relaxují v následujícím pořadí:

- a) pravá noha (při kontrakci napněte špičky),
- b) levá noha (dtto),

- c) pravá paže (při kontrakci svírejte ruku v pěst),
- d) levá paže (dtto).

Pak relaxujte ostatní části těla v tomto pořadí:

HÝŽDĚ A SPODNÍ ČÁST ZAD

Maximálně stáhněte hýždě, perineum (včetně konečníku), spodní část zad. Náhlé povolte stah a nechte hýždě uvolnit pod váhou pánve.

TRUP

a) břicho:

- hlubokým nádechem vyklenete břišní stěnu
- na 5 sekund zadržte dech
- otevřenými ústy naráz vydechněte: břicho samo od sebe klesne

b) hrudník:

- nadechněte se, rozepte hrudník, ale nestahujte břišní stěnu
- na 5 sekund zadržte dech
- vydechněte a hrudník se uvolní

c) záda:

Současně s nadzvednutím pravé lopatky a ramena stáhněte svalstvo této oblasti. Uvolněte. Totéž s levou lopatkou a levým ramenem.

HLAVA

a) šíje a krk:

- aniž byste napjali paže či ramena, napněte šíjové svaly (5 sekund)
- prudce tyto svaly uvolněte a nechte hlavu lehce otáčet po zemi vpravo a vlevo (3 sekundy).

b) obličej a kůže pod vlasy:

- „svraštěte“ obličej sevřením rtů, chřípí nosu, tváří, víček, čela a přitom tiskněte čelisti (5 sekund)
- prudce tyto svaly uvolněte. Výraz tváře musí být neutrální. Případně

může naznačovat lehký úsměv.

RELAXACE MOZKU

A nyní budeme relaxovat mozek!

Relaxační metody jeho uvolňování opomíjejí, i když je to bezpochyby orgán, který je nejvíce potřebuje! Je to z nevědomosti nebo si představujeme, že je to příliš obtížné, ba dokonce nemožné? Ve skutečnosti lze mozek relaxovat jako kteroukoli jinou část těla. Jak na to? Je to velmi jednoduché: soustředte se na lebku a její obsah, prociťujte přítomnost mozku, který vyplňuje dutinu lebeč-ní, čehož dosáhnete po několika cvičeních. Pak si představte, že veškerá tato mozková hmota měkne, stává se houbou, do níž proudí čerstvá krev, která ji promývá. Prociťujte, jak se stává měkkou a uvolněnou. Ihned se dostaví nádherný pocit uvolnění, osvobození a nepříjemný dojem „jakoby měl člověk hlavu sevřenou v kleštích“ se okamžitě rozplyne. Tímto cvičením lze okamžitě zamezit vznikající migréně tím, že se sníží vnitromozková napětí.

Zkuste to: uvidíte, jak je to jednoduché a účinné!

VŠE, CO JSME POPSALI, LZE PO KRÁTKÉM TRÉNINKU
PROVÉST BĚHEM 5 MINUT.

Nyní zůstaňte nehybní a vědomě projděte celé tělo, abyste si ověřili, zda jste uvolněni.

MENTÁLNÍ DÝCHÁNÍ A RELAXACE

Jedná se tedy o prohloubení relaxace. Soustředte svou pozornost na dýchání. Nechtě v těle odcházet a přicházet pohybuující se vlnu klidného a pravidelného dechu. Dýchání se samo od sebe umístí mezi pupkem a hrudní kostí (sternem).

Zpomalte výdech, aniž byste ho prohlubovali, a na 3 až 6 sekund zadržte dech při prázdných plicích. Pak se spontánně nadechněte. Pozorujte pohodlné a tiché dýchání. Pokuste se dýchat přirozeně jako dítě. Toto dělejte asi 2 minuty. Pro duševní relaxaci si představte slunce vycházející na oblohu bez mráčku a odrážející se za krásného rána v hladině jezera. Voda je průzračná a hladká. Nechte se zaplavit klidem a mírem. Jestliže nedokážete soustředit mysl na jezero, čas od času si představte, že se vynoří ryba, pak opět zmizí pod hladinou a přitom

vytvoří na vodě vlny. Pozorujte soustředné rozšiřující se kruhy. Rybu můžete nahradit ob-lázkem, který padá do vody.

Toto zabere ještě další dvě minuty. Nechtě se kolébat svým dechem. V tomto okamžiku jste ve stavu velmi pokročilé relaxace. Těšte se z ní a nechtě se prostupovat čerstvou energií.

OBNOVENÍ SVALOVÉHO TONU

Jestliže relaxaci provádíte během dne — v pracovním dnu by měla být NEJMÉNĚ JEDNA — doporučujeme obnovit svalový tonus. Za tím účelem si představte, že z mozku šíříte novou energii do celého těla.

Představte si, že jste plni dynamismu a elánu.

Protáhněte se a zhluboka zívňte.

A to je všechno!

V deseti minutách budete zcela osvěženi, jasné mysli vyrovnaní a připraveni s rozvahou řešit životní problémy: účinky této relaxace přetrvávají několik hodin. Používejte ji rovněž, a především, když budete zavaleni naléhavou prací. Studenti by měli ve zkouškovém období studovat 50 minut, pak 3 minuty chodit a nakonec 7 minut relaxovat, než se opět pustí do studia.

NA LŮŽKU

Tento způsob relaxace provádějte i na lůžku před usnutím!

Jedinou změnou (to snad nemusíme uvádět) je, že se nemusí zvedat ani paže ani nohy.

Váš spánek bude hlubší, více vás osvěží. Často se vám možná stane, že nedojdete na konec relaxace, protože před tím usnete, což je však žádoucím cílem!

Spánek

Spánek! ... Co je snazší! A přesto zároveň tak obtížné! . . .

Podívejte se na spící děcko nebo na dřímající koťátko: spánek je tak snadný ... Ale pro člověka trpícího nespavostí, který se obrací na lůžku sem a tam po celé dlouhé hodiny a vytoužený spánek stále

nepřichází, jak je to nesnadné! . . . Ach spánku! Polovinu svého majetku by ti rád dal ne jeden miliardář, kdybys ho chtěl každý den na plných osm hodin zavést do svého čarovného krá-lovství. A neudělal by špatný obchod, protože tato oběť by mu umožnila těšit se z druhé poloviny majetku. Spánku, bez tebe není opravdového štěstí, ani zdraví, zkrátka ani života!

VITÁLNÍ „ČINNOST“

Když hodnotíme životní potřeby podle důležitosti, na prvním místě je dýchání, protože nedostatek vzduchu způsobuje smrt po několika minutách; následuje potřeba pití, žízeň usmrtí člověka za několik dní; pak daleko za nimi je potřeba stravy, protože bez jídla lze přežít několik týdnů. Obyčejně se v tomto výčtu životních potřeb zapomíná na spánek a přesto, je-li člověk úplně zbaven spánku, zemře do týdne.

Spánek je doslova vitální činnost. Může se zdát paradoxní, že spánek klasifikujeme jako „činnost“, i když podle definice by měl být její negací. A přesto uvidíme, že je třeba chápat spánek dynamicky. Spánek je jednou z nevyzpytatelných záhad přírody. Stále nevíme, jak se vědomí systematicky rozplývá a ztrácí, aby je nahradila prázdnota, která není nicotou.

Spánek je jedním z oněch dráždivých problémů, které dosud vzdorují výzkumům moderní vědy. Všichni spíme více či méně dobře nebo špatně, ale žádný učenec, ani nikdo jiný, nemůže s určitostí tvrdit, že pronikl do všech tajů spánku. A přece v tomto směru nechybí ani výzkumy ani teorie! Jejich počet dokonce svědčí o tom, že žádné zcela neřeší tento problém, že žádné nezískaly všechny, ba ani většinu hlasů. Abychom se seznámili se všemi hypotézami a přečetli všechna díla o spánku, bylo by třeba ... zřít se spánku a číst, číst, ve dne v noci po celý život a ještě ...!

Podívejme se společně na některé z těchto hypotéz.

Jedna teorie říká, že spánek je normální stav lidské bytosti a přívrženci této teorie upozorňují, že novorozenec spí celý den, vyjma dvou hodin, kdy dostává potravu. Postupně se stav bdění konsoliduje, přesahuje do doby spánku, ale uplyne ještě několik let než je malý človíček schopen bdít více než polovinu dne.

V našem útlém dětství byl tedy spánek naším zaměstnáním, ne-li jediným, tak alespoň hlavním, a domnívám se, že mnozí se rádi připojí k názoru, že tyto doby patřily k nejšťastnějším . . .

Ale proč tedy vlastně spíme? Kdybychom alespoň věděli, proč spíme, nepochybně bychom mohli snadněji odhalit, proč nespíme a najít způsob, jak odstranit překážky spánku. Je příliš zjednodušené odpovědět „spíme, protože jsme unaveni“, neboť právě u novorozeněte, které stále spí, není nic, co by ho mohlo unavit, — jedině snad, že ho unavuje spánek! Teorie, podle níž by akumulace toxinů jako následek intenzivní činnosti vyvolala spánek, je do jisté míry opodstatněná, dává však jen velmi částečné vysvětlení. Ostatně jsou případy, kdy přílišná únava spánku právě zabraňuje!

Jiná teorie tvrdí, že spánek je periodický návrat k embryonálnímu stavu a musíme uznat, že poloha řady spáčů se značně podobá poloze plodu. Výraz „spát se sevřenými pěsti“ by tuto tezi potvrzoval, neboť plod v mateřském lůně spí a přitom svírá palečky v zavřených pěstičkách.

Pavlovova škola vysvětluje spánek podmíněnými reflexy.

Jsme tedy málo informováni o příčinách a mechanismech, které vyvolávají spánek; přece však je prokázáno, že nervová propojení mozkové kůry spojená s thalamem a zadní částí hypothalamu řídí stav bdění a spánku. Z jiného hlediska nám začíná být dost jasno v tom, co se děje v organismu spáče. I v tomto případě se střetává mnoho teorií, ale shrňme do lapidární formule, čím se zásadně liší bdělý organismus od spícího: během spánku převládá parasympatikus nad sympatikem. Připomeňme si, že vegetativní nervový systém, který autonomně, bez našeho vědomí ovládá veškeré biologické procesy, se dělí na dvě antagonistické větve: sympatikus a parasympatikus. Dva příklady: sympatické nervstvo zrychluje činnost srdce, zatímco parasympatikus ji zpomaluje: sympatikus brzdí činnost trávicího systému, zatímco parasympatikus ji stimuluje.

Skutečnost, že ve spánku parasympatikus převládá nad sympatikem, nám bude velmi užitečná, až se budeme zabývat prostředky, jak navrátit spánek lidem, kteří trpí nespavostí. Výše jsme uvedli, že spánek je stavem dynamickým, a dokonce silně aktivním. Jestliže v bdělém stavu je veškerá aktivita člověka orientována na vnější svět, během spánku se člověk od vnějšku odvrací, aby věnoval veškerou svou biologickou aktivitu procesům tvorby a regenerace buněk a tkání.

Při bdění je člověk zmítán bouřemi vnějšího světa; v noci zakotví v klidném přístavu. Spánek se zmocňuje člověka pokaždé, kdy je to možné, to je jakmile vnější události přestanou budit jeho zájem. Do

spánku nás nezadržitelně přivádí i dlouhotrvající nuda, i když nejsme vůbec unaveni: spánek se rodí právě tak z netečnosti, jako z únavy.

NESPAVOST

Prudký vzestup prodeje hypnotik všeho druhu odhaluje šíři této metly, kterou trpí civilizované lidstvo. Ve všech průmyslově vyspělých zemích je množství lidí trpících nespavostí! Mezi příčiny nespavosti patří bolest, nervozita, starosti, přepracovanost a v neposlední řadě strach, že nebudeme moci spát.

Nespavost nakonec přechází v opravdovou chorobu: ke slovu se tedy dostává lékař. V 90 % případů však jednoduché a osvědčené přirozené prostředky, které dále popíšeme — většinou doporučené svámím Šivánandou — stačí k vyléčení nespavosti nebo k jejímu omezení na přijatelnou míru, než dojde k navození normálního spánkového rytmu.

Vzhledem k tomu, že způsoby léčby se mění podle typu nespavosti, je třeba lidi trpící nespavostí rozdělit do tří hlavních kategorií:

- a) ti, kdo mají problémy s usínáním;
- b) ti, kdo usínají dosti snadno, ale uprostřed noci se budí a přemítají o svých starostech až do svítání a pak znovu usnou těžkým spánkem;
- c) nakonec ti, kdo usínají dosti rychle, ale jejich spánek je povrchní, neklidný, přerušovaný kratším či delším probuzením.

Abychom si lépe uvědomili rozdílnost těchto tří typů, porovnejme na křivkách průběh jejich spánku s průběhem spánku normálního a ideálního spáče. Tyto grafy znázorňují průběh spánku:

- a) normálního spáče;
- b) toho, kdo těžko usíná;
- c) toho, kdo se probouzí kolem 2. hodiny;
- d) spáče s lehkým, neklidným spánkem;
- e) spáče ideálního (typ „Napoleon“)

A. NORMÁLNÍ SPÁČ (viz křivka)

Tato křivka znázorňuje spánek dobrého normálního spáče. Jde spát například v 10 hodin, upadne do hlubokého spánku nedlouho poté,

co ulehne. Kolem 6. hodiny ráno se probudí svěží a čilý. Měl dostatek spánku a je nyní pln elánu k řešení úkolů, které ho očekávají.

Na následujících grafech jsou nenormální formy spánku VE SROVNÁNÍ s průběhem spánku normálního spáče. Pokaždé znázornujeme křivku normální a nenormální. Budete moci tedy pro každý typ nespavosti odhadnout množství spánku (závisí jak na TRVANÍ, tak na HLOUBCE) a ztrátu způsobenou každou z anomálií. Je zřejmé, že tyto křivky nelze posuzovat absolutně: v této oblasti je všechno individuální a každý případ představuje problém sám pro sebe.

B. PROBLÉMY S USÍNÁNÍM (viz křivka)

Srovnáme-li spánek toho, kdo obtížně usíná, se spánkem normálního spáče, pozorujeme, že ztráta spánku není tak velká. Nevýhodou je, že musí každý den strávit na lůžku asi o 2 hodiny více, aby získal přibližně stejné množství spánku jako normální spáč, který je svěží a čilý od půl sedmé ráno.

C. PROBUZENÍ UPROSTŘED NOCI (viz křivka)

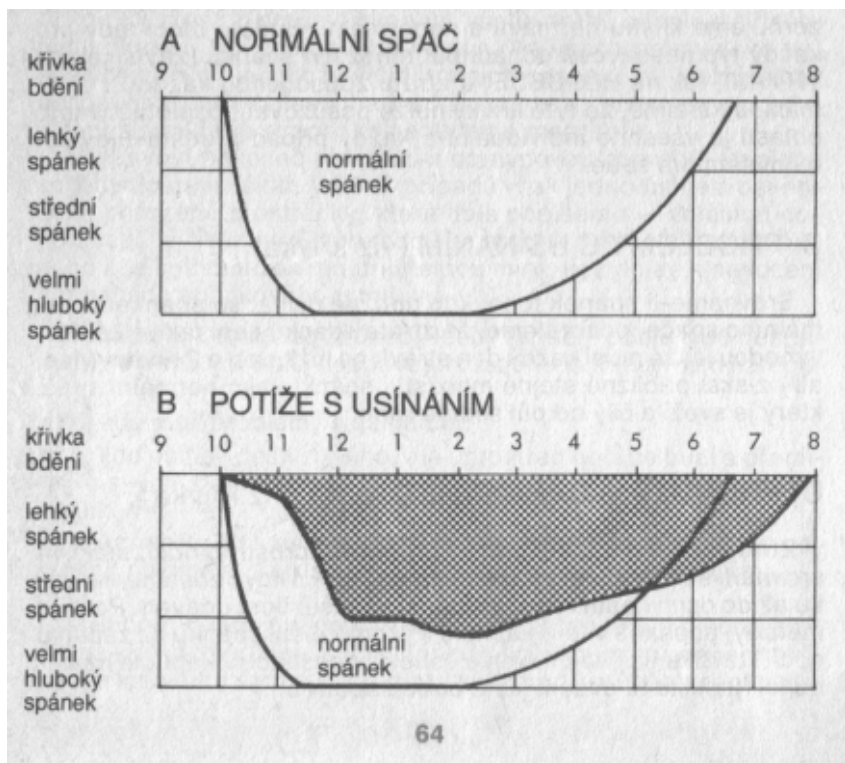
Ztráta spánku u toho, kdo se probouzí uprostřed noci (stále ve srovnání s normálním spáčem), je již větší. I když zůstane na lůžku až do osmi hodin ráno, probouzí se ještě dost unaven. Použije metody, popsané v této kapitole k prohloubení spánku na začátku noci, i taktiku, jak velmi rychle usnout, popsanou v kapitole následující (jestliže to ovšem ještě bude zapotřebí).

D. NEKLIDNÝ A NERVÓZNÍ SPÁČ (viz křivka)

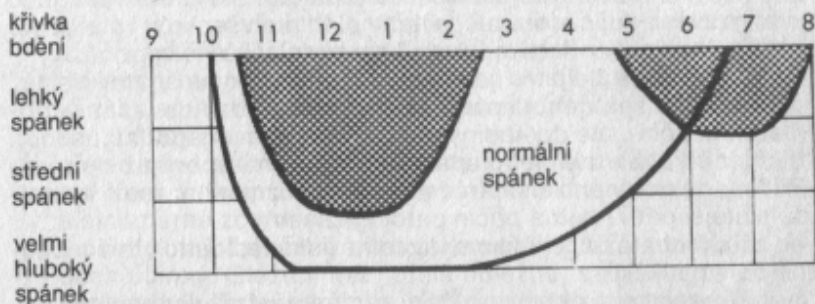
Neklidný a nervózní spáč „vytěží“ ze svého spánku velmi málo. Jeho ztráta spánku je velká, i když tyto křivky, znovu připomeňme, nesmíme chápat v absolutním smyslu. Spánek nervózního spáče může být v některých případech velmi dobrý a velmi hluboký na začátku noci, hlubší než je znázorněno na grafu a ztráta není proto zdaleka tak velká.

E. IDEÁLNÍ SPÁČ (viz křivka)

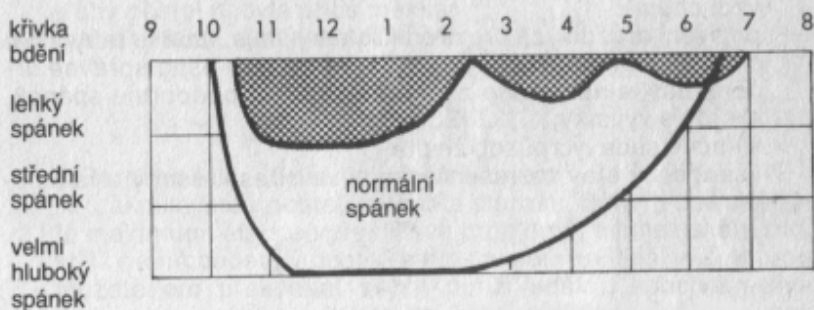
Jestliže jste dobrým spáčem (což vám z celého srdce přeji), můžete si dělat ambice stát se spáčem „šampionem“, budete-li se řídit radami uvedenými v této kapitole. Křivka vysvětluje „Napoleonovo tajemství“: jemu stačilo několik hodin spánku; do 4 až 5 hodin spánku „zhustil“ tolik odpočinku jako dobrý normální spáček do 8 hodin.



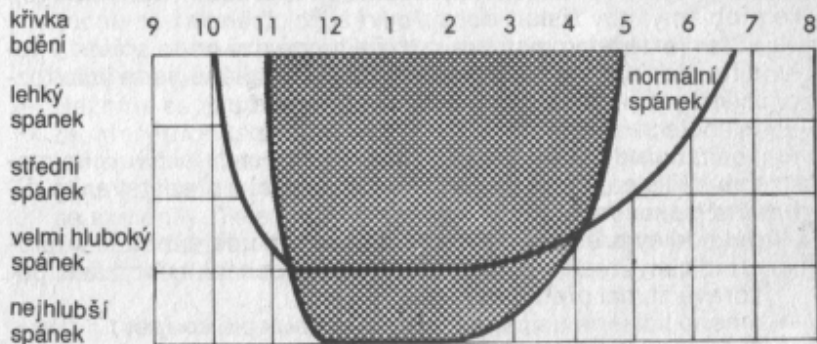
C PROBUZENÍ UPROSTŘED NOCI



D NEKLIDNÝ A NERVÓZNÍ SPÁČ



E IDEÁLNÍ SPÁČ



Tyto křivky, a v tom je jejich smysl, umožňují uvědomit si, do jaké míry má význam nejenom délka spánku, ale především jeho kvalita. Následující doporučení tedy platí pro všechny, i pro dobré spáče, kteří díky nim přejdou do kategorie spáčů-šampiónů.

Podívejme se nejprve na hlavní důvody, proč se špatně usíná.

První typ špatného spáče je tedy ten, kdo jde spát v přiměřenou dobu, ale do hodiny nebo i déle se mu nepodaří usnout. Nicméně když usne, jeho spánek je relativně dobrý až do rána. Příčiny nesnadného usínání jsou velmi rozmanité; mezi ty nejdůležitější patří (vyjma příčin patologických):

- příliš bohaté nebo těžko stravitelné jídlo nedlouho před odchodem na lůžko;
- příliš zajímavá nebo vzrušující zaměstnání před ulehnutím (filmy, televizní vysílání, detektivky „trháky“, živé diskuse nebo studium poutavého předmětu);
- špatné okysličování krve (pobyt v místnosti s vydýchaným vzduchem);
- požívání dráždivých prostředků : kávy, čaje, tabáku (abychom citovali jen nejběžnější), i když u některých osob správně určená dávka některého z těchto excitantů podporuje spánek, ale jde o výjimky;
- výlučné sedavý způsob života;
- všeobecný stav rozrušení: osoby ve stresu, osoby trvale neklidné.

RADY, JAK RYCHLE A DOBŘE USNOUT

Následující doporučení už pomohla mnoha lidem, kteří měli velké problémy, aby získali dobrý, osvěžující spánek:

- večer jezte lehkou stravu, a to nejméně dvě nebo spíše tři hodiny před tím, než si půjdete lehnout. Čím lépe bude jídlo rozžvýkáno, tím méně vám bude bránit v usnutí;
- vyhněte se excitantům (káva, čaj, tabák);
- hodinu před ulehnutím se vyhněte činností aktivujícím mozek: příliš napínavé četbě, příliš vzrušujícím představením, živým diskusím, studiu;
- půl hodiny před tím, než půjdete spát, si udělejte, a to i uprostřed zimy, rychlou desetiminutovou procházku nebo šest pozdravů slunci před otevřeným oknem;
- mnoho lidí lépe usíná po celkové velmi teplé koupeli;

než půjdete spát, udělejte si horkou koupel nohou. Naplňte dosti hlubokou nádobu (stačí kbelík) horkou vodou. Účel: soustředit krev do dolních končetin. Pokud možno ponořte nohy až po kolena. Jakmile se voda ochladí, přidejte horkou.*) Osušte si nohy a hajdy na kutě! Nohy musí být teplé: pomůže-li vám k usnutí ohřívací láhev, neváhejte: lepší je být pokládán za „slabou povahu“ než polykat prášky; někdo dává přednost omytí studenou vodou nebo energickému tření žínkou (na sucho nebo kolínskou vodou), až kůže stejnoměrně zčervená; teplý bylinný čaj těsně před ulehnutím je též v mnoha případech účinný. Složení není příliš důležité, samozřejmě pokud neobsahuje žádný excitans. Hořkou příchuť zmírníte medem, který zejména obsahuje téměř homeopatické stopy brómu, sedativa nervového systému; dbejte na to, aby místnost, kde spíte, byla dobře vyvětrána a aby postel nebyla příliš měkká; zvolte si teplé, ale lehké přikrývky.

NA LŮŽKU

Bergson řekl: „Spát, to je nemít zájem“. — Jakmile jste v posteli, vypudte starosti. Během dne udělejte maximum, abyste vyřešili své problémy; nic nezískáte tím, když na ně budete v posteli stále myslet. Nejlepší věc, kterou můžete pro překonání svých potíží udělat, spočívá právě v dobrém spánku, abyste se ráno cítili odpočinuti a byli v dobré duševní a tělesné kondici. Žijme v přítomnosti! Dnešní úkoly jsou splněny, zítra ráno se uvidí! Vraťme se znovu k Napoleonovi — ten za bitvy u Slavkova, poté co vše zařídil a boj začal, se zabalil do přikrývky a tvrdě usnul.

- Nebojte se nespavosti! Strach z toho, že nebudete moci spát, vám ve skutečnosti brání usnout!

- Nežeňte se za spánkem, přijde sám. Mějte na mysli příběh muže, který pronásledoval svůj stín: čím rychleji se hnal, tím rychleji mu stín unikal až do chvíle, kdy poznal svůj omyl. Od okamžiku, kdy se otočil směrem ke slunci a kráčel za světlem, role se vyměnily. Totéž platí o spánku. Strach z neusnutí je negativní představa, kterou je třeba odstranit. Často je to jediná skutečná příčina nespavosti — prapříčina, která mezitím vymí zela! Vytvořte si představu spánku, představujte si, že usínáte.

Pozor: Tento postup je kontraindikován při křečových žilách.

- Spěte raději na boku. Svámí Šivánanda doporučuje spát na levém boku, abychom celou noc dýchali pravou nosní dírkou. Vůbec se nebojte, že byste si stlačovali srdce! Jestliže ale dáváte přednost usnutí na pravém boku, je na vás, jde o výsledek.
- Vhodná poloha ke spaní na boku je s mírně pokrčenou jednou nohou. Palce uzavřete do pěstí, ale nesvírejte je.
- Jednotvárnost napomáhá usnutí. Starý trik, který spočívá v počítání oveček nebo vojáků jdoucích za sebou je dobře známý, ale často neúčinný. Existuje lepší: představte si velmi klidnou hladinu jezera; pozorujte vodu, v níž se odráží modré nebe, a představte si obláček padající do vody. Stále v představě sledujte pohledem soustředné kruhy, které se vzdalují, pak hodte další kamének a tak dále. Během pozorování kamének padajících do vody a vzdalujících se kruhů je třeba zhluboka dýchat bránicí a přitom zpomalovat výdech s kratičkou přestávkou 2 nebo 3 sekund na konci výdechu.*)
- Napodobujte hluboké a pomalé dýchání spícího člověka.
- Vybavujte si příjemné vzpomínky, např. z prázdnin.
- Provádějte také úplnou relaxaci než na vás přijde spánek. Úplné uvolnění je více osvěžující než samotný spánek.
- Osoby, které jsou schopny provést lotosovou pozici, ji mohou před spaním na několik minut zaujmout a v této ásaně pomalu a zhluboka dýchat. Celkové zpomalení krevního oběhu následkem jeho přibrzdění v nohou většinou stačí vyvolat spánek, jakmile ulehnete na lůžko (viz dále „Jak znovu usnout“).

HYPNOTIKA

Zásadně: nikdy si neberte hypnotika z vlastní iniciativy. Jestliže skutečně nemůžete spát a nespavost dosahuje patologického stupně, poraďte se s lékařem, ale nikdy neberte barbituráty nebo jiné jedy bez jeho výslovného pokynu. Jedině lékař může rozhodnout, zda požití jedy vyvolá méně nepříjemných následků než nespavost, a je na něm, aby zvolil menší zlo. Hypnotika jsou vždy jen paliativa, tedy zmírňující prostředky, a nikoli léky proti nespavosti.**)

*) Viz „Relaxační dýchání“, str. 47

***) Viz „Konečně spánek bez drog“, str. 69.

Konečně spánek bez drog

Jednoho krásného dne — nebo spíše jedné špatné noci — jste si vzali svůj první prášek na spaní. . . Byli jste možná pod vlivem fyzické bolesti, duševního otřesu nebo nějakého jiného traumatického šoku, který vás připravil o spánek. A chemie vám poskytla spánek, který vám příroda odepřela. Od té doby původní příčina této nespavosti bezpochyby zmizela, ale drogy zůstaly! Už ani neusnete bez prášku. Nebo spíše bez prášků, neboť zvyk s sebou nese zvyšování dávkvy. Kolik si jich teď berete? Dva, tři? Předpokládám, že jste to nedotáhli tak daleko, jako jeden můj známý, který jich spolylkal PÉT (a ty nejtoxičtější).

Dodávám, že se mezitím této tyranie zbavil a že spí jako děcko, bez jakékoliv tabletky. Jako budete zakrátko spát i vy! Jistě jste se už snažili se bez nich obejít, neboť jste přesvědčeni, že VŠECHNY prášky na spaní jsou toxické. Řekli jste si: „To musí přestat; už si nevezmu ani jeden prášek na spaní i kdybych měl probdít celou noc.“ A skutečně jste celou noc nezamhouřili oko, ledaže jste kolem druhé hodiny nakonec sáhli po tubě s prášky na vašem nočním stolku, abyste přece jen usnuli.

Nyní jste se už smířili se závislostí na práscích a než abyste vůbec nespali, dáváte přednost chemickému spánku, který způsobuje pocit vyprahlosti v ústech a celé dopoledne se po něm necítíte ve své kůži. Silný vliv prášků na spaní může být tak mocný, jak ukazuje skutečný případ jednoho člověka, který uléhal v 21 hodinu a nechal se budít ve 23 hodiny, aby si vzal svou dávku!

Je možno se od drog skutečně osvobodit?

Bez váhání vám výslovně říkám: ANO. A dodávám, že to není obtížné. Je to otázka taktiky. Některým lidem se podařilo udělat rázný konec ze dne na den a zahodili všechny své pilulky do popelnice. Je to samozřejmě jen jedna z taktik, zrovna tak jako hodit neplavce do vody je jedna z metod, jak ho naučit plavat. Ale je to ta nejlepší? Použitím taktiky popsané v tomto článku se MUSÍTE navždy osvobodit od své narkomanie v několika málo dnech (maximálně v několika málo týdnech).

Ale dříve než budete bojovat s nepřítelem takového kalibru, je třeba nejprve vás přesvědčit, že — používání prášků na spaní je zvyk jako každý jiný, nic víc;

- vůle není schopna zpřetrhat pouta, právě naopak!
- umíte spát, můžete spát, budete spát;
- mnoho jiných otroků pilulek prolomilo začarovaný kruh a vy to můžete udělat zrovna tak.

Přístupme k praxi.

Hlavní rysy strategie jsou:

- a) zatím budete pokračovat v braní prášků, ale začnete bojovat tam, kde se boj skutečně odehrává: v představách. Současně se naučíte ovlivňovat spánek;
- b) až budete umět prohlubovat sami spánek, nepatrně snížíte dávkování;
- c) postupem doby se množství prášků bude tak snižovat, až se stanou zbytečnými a po krátkém čase budete schopni prášky úplně odstranit.

Na frontě drog jsme se tedy zatím dohodli dodržet status quo. Berte dál své tabletky, ale boj s vaším nepřítelem už začíná. Hlavní z jeho zbraní je následující negativní představa: „BEZ PRÁŠKŮ PRO MNE SPÁNEK NEEEXISTUJE“. Používat vůli proti představě je zrovna tak iluzorní jako chtít uhasit hořící benzín vodou. K překonání negativní představy existuje pouze jediná zbraň: POZITIVNÍ představa. Obava z toho, že nebudete moci spát bez drog, je hlavní příčinou vašeho otroc-

Právě tato negativní představa zmařila vaše pokusy osvobodit se. Ten večer, kdy jste ulehli a nevzali si prášek, vám vaše podvědomí říkalo: „bez prášku není možné spát“. Tuto negativní představu jste si uvědomovali, a to ji ještě posilovalo: při dalším pokusu bude ještě mocnější! Opakuji, ve většině případů je to právě obava z toho, že bez prášků nebudete moci spát, která vás udržuje v bdělém stavu. Pokud bude váš strach přetrvávat, jakýkoli útok na frontě ztroskotá.

Vůle, nebo alespoň to, co se obvykle tímto slovem označuje, zde nemůže pomoci. Bylo by zbytečné si říkat: „dnes večer, ať se děje cokoliv, i když budu muset bdít celou noc, prášek na spaní si nevezmu“. Nepoužívejte „vůli“. Ostatně moderní psychologie popírá i existenci vůle a má tendenci nahradit ji pojmem „motivace“. Sdílet toto stanovisko by znamenalo považovat lidskou bytost za hříčku svých motivací, které by vyvstávaly jako neuvědomělé „pulsace“. Rozdíl mezi lidskou bytostí a živočichem, který se skutečně podrobuje svým instinktům, je, že člověk může volit mezi dvěma motivacemi, může se „motivovat“ vůlí, jednat podle volní automotivace. Neutralizujte tedy myšlenku, že můžete spát jen díky práškům na spaní a přitom je DÁLE berte. Dnes večer, jako obvykle, spolkněte svůj prášek na spaní, ale v posteli si řekněte: „Prášek na spaní jsem si vzal naprosto svobodně. Není to žádná tragedie užívat

je ještě několik dnů nebo i několik týdnů. Brzy postupně snížím dávku a nakonec se bez nich obejdu".

Proč nezačít se snižováním dávky hned? Protože první aktivní etapa musí spočívat ve zlepšení kvality vašeho spánku pomocí představy. Řekněte si: „Budu spát v každém případě, protože jsem si vzal zcela svobodně a dočasně pro větší jistotu prášek na spaní. Nyní než usnu, co nejlépe napodobím přirozený spánek, a to prohloubí můj spánek „práškový“. Pak dělejte jako že spíte. Zpomalte dýchání, prodlužte výdech, na jehož konci dělejte přestávku, jak je popsáno na jiném místě v této knize. Vytvořte si představu, že vaše tělo je otupělé, že vaše paže jsou těžké, nohy váží jako by byly naplněny pískem, že celé vaše tělo je jako z olova. Samotný fakt napodobování spánku vám už dává 80 % odpočinku, který poskytuje skutečný spánek, i když vaše mysl zůstává bdělá, i když jste při vědomí. Buďte si jisti, že díky této pozitivní představě se váš spánek zlepší, a že po probuzení budete více svěží a odpočatí. Za pár dní (nebo spíše za pár. . . nocí! . . .), někdy ihned od prvního pokusu, zjistíte už zlepšení kvality vašeho spánku. Jakmile si uvědomíte vliv představy na spánek, budete moci přejít k následující etapě, která spočívá v postupném snižování dávky prášků na spaní.

Předpokládejme, že vaše obvyklá dávka jsou 2 tabletky. Vezměte si jen jednu a 3/4. Toto snížení o jednu osminu celkové dávky je minimální a je již vyváženo zlepšením kvality spánku. Několik dnů zůstaňte na této redukované dávce. Některé noci budou lepší, některé méně dobré; je to normální a je tomu tak i u těch, kdo spí bez prášků: nikdy nejsou dvě noci stejné. Po týdnu si uvědomíte, že snížení dávky prášků nesnižuje kvalitu vašeho spánku: uberte ještě čtvrt tabletky. A před spaním si vždy řekněte: „napodobuji spánek, tedy odpočívám. Postupně přejdu z bdělého stavu do spánku. Je to ideální okamžik, abych svému podvědomí předložil vhodné pozitivní představy, které už nemají žádnou souvislost se spánkem. Například si představujte, jak zítra klidný, odpočínutý, s úsměvem a lehkostí zvládáte problémy při jednáních, v úřadě a všude jinde ... I když budete ve stavu uvolnění, vytvářejte si o sobě představu, jak jste výkonný a dynamičtější. Je naděje, že v 9 případech z 10 usnete velmi rychle. Takto krok za krokem se budou dávky postupně snižovat. S úplným zanecháním prášků nespěchejte.

Už jsme řekli, že CHOVÁNÍ BĚHEM DNE je zrovna tak důležité, jako vaše chování během tří hodin, které předcházejí okamžiku, kdy se odeberete na lůžko. Hned od rána, ještě před tím než vstanete, uvažujte v představách, do nichž transformujete tato slova: „Během tohoto dne se nedám otrávit. Nebudu tak mít předrážděné nervy a postačí mi méně odpočinku. Budu pracovat v klidu a dnes večer snadno usnu. Až půjdu

spát, rychle upadnu do hlubokého a osvěžujícího spánku". Pak přijde poslední etapa! Odstraníte všechny prášky na spaní. Tolik lidí se úplně osvobodilo z otroctví prášků a byli přitom méně vyzbrojeni než vy, protože vy teď víte, jakou použít taktiku.

JAK SE STÁT ŠAMPIÓNEM VE SPANÍ?

Zde je metoda, jak na to. V posteli napodobujte pomalé a pravidelné dýchání spáče, představujte si, že vaše paže, nohy a celé vaše tělo těžknou a v duchu si říkejte: „Chce se mi spát. Jsem tak unaven, že budu spát až do rána. Vzbudí mě až budík.“ Říkejte si také: „Zítř ráno budu úplně uvolněn a osvěžen a budu mít příjemný pocit pohody. Budu mít neodolatelné přání konat dobře svou práci!"

Pak stále se zavřenýma očima obraťte svůj vnitřní pohled na špičku nosu a představujte si, že ji vidíte. Představujte si vodní páru, jak vychází z nosních dírek při výdechu, zrovna jako v zimě. Pozorujte tuto páru, která pomalu vychází z nosu, a současně si představujte, jak vaše údy těžknou. Při každém výdechu si říkejte: „Přichází na mne spánek, ponožuji se stále víc a víc do úplného spánku.“ Zatímco budete takto pozorovat, jak imaginární pára vychází z vašeho nosu, brzy se octnete ve stavu blízkém spánku, během něhož budete ještě vnímat zvuky, které vás nebudou rušit, neboť už ztratily veškerý význam. Pak upadnete do velmi hlubokého spánku.

Po několika málo týdnech bude váš problém nespavosti navždy vyřešen. Jakmile budete schopni usnout podle libosti a upadnout do absolutního spánku, budete moci přejít k poslední etapě. Uvědomte si, že tak, jako je možné natrénovat si čím dál tím delší spánek, tak je možné si natrénovat velmi krátký spánek. Nezávidíte těm výjimečným spáčům, kteří se plně zotaví za 5 nebo 6 hodin? Chtěli byste to také dokázat?

Abychom omezili celkovou dobu spánku, je třeba využít skutečnosti, že první hodiny spánku poskytují nejúplnější odpočinek. Důkladné výzkumy provedl v USA dr. Kleitmann, který studuje spánek už 40 let. Tyto pokusy prováděné všemi moderními prostředky, mezi jinými elektroencefalografem, jasně ukázaly, že usínající člověk upadá velmi rychle do svého nejhlubšího spánku. V tomto stadiu mu můžeme svítit do obličeje, zvonit: nevzbudí se. Tato doba absolutního spánku je velmi krátká: jedna hodina až jedna a půl hodiny. Pak se spánek stane povrchnějším, načež se znovu prohloubí.

Ideální spáček, jehož křivka spánku byla znázorněna v předcházející kapitole, v praxi vůbec neexistuje. Nejhlubší spánek tedy

pokrývá zhruba první dvě hodiny. Teoreticky by stačilo vhodně spojit třikrát hodinu a půl spánku za den a do těchto 4 1/2 hodiny zhustit dostatek spánku potřebného k odpočinku. To by byla pravda, kdyby nezasáhl jiný prvek, a to sen. SNY POTŘEBUJEME. Další pokusy byly provedeny rovněž dr. Kleitmannem: spočívaly v probuzení spáče na začátku každého snu, který elektroencefalograf odhalil podle změn registrovaných křivek. Po tomto probuzení ho nechal opět usnout a tak dále. Nebyl připraven o spánek, zabránilo se mu pouze snít. Dostatečně si odpočinul, aby mohl plnit své každodenní úkoly, ale po určité době se jeho chování stalo podivným. Tak jak pokus pokračoval, projevovaly se u něho známky zřetelné psychické nerovnováhy.

Sen je tedy faktorem psychické rovnováhy a potřebujeme ho dostatek; tvoří se zejména po druhé hodině spánku. Jednou z nevýhod prášků na spaní, a nikoli nejmenší, je skutečnost, že vyvolávají spánek otupující, zbavený snu. V každém případě je tedy třeba si zajistit minimálně 4 hodiny spánku bez přerušení. Tak to dělali výteční spáči jako Napoleon a Edison. Během dne si dopřávali několik velmi krátkých, například půlhodinových, ale zato velmi hlubokých spánků, během nichž využívali toho absolutního spánku, který následuje po usnutí.

Abychom se vycvičili v kratším spánku, je třeba postupně „ukusovat z obou konců“, to znamená jít spát o půl hodiny později a vstát o půl hodiny dříve a během dne si dopřát půlhodinový spánek. Tím se celková doba spánku denně zkrátí jen o třicet minut. Spánek bude rychlejší a hlubší, aby se vyrovnalo zkrácení doby. Jakmile se organismus přizpůsobí této první redukci, přistupte k nové redukci o půl hodiny (čtvrt hodiny z každého „konce“ spánku) a polovinu nahradte během dne. Takto postupně dojdete ke spánku stále hlubšímu za kratší a kratší dobu.

O užitečnosti tohoto opatření by se dalo diskutovat. Mohlo by se namítnout: a jestliže někdo spí déle, nezískává tím fyzické a psychické výhody, jako například, že spánek je vlastně prodloužením délky života a nikoli ztrátou času? Není to možné dokázat. Ale ti, kdo chtějí provádět jógu a stěžují si, že ji nemohou zařadit do svého přetíženého rozvrhu, mají jen tři možnosti: buď proškrtat svůj rozvrh, nebo získat čas přeorganizováním své činnosti, anebo zkrátit dobu spánku tak, aby mohli věnovat hodinu józe, například ráno před odchodem do práce. Je na vás, abyste si vybrali! . . .

Jak znovu usnout

Jsou tři hodiny ráno . . .

Zmocňuje se vás netrpělivost! Už déle než hodinu marně doufáte, že znovu usnete. Jste tak čilí jako za bílého dne, dokonce moc čilí, neboť, zatímco se stále převracíte pod pokrývkou, „v hlavě“ to pracuje na plné obrátky. Myslíte na svou práci, na své problémy; dotírají na vás obavy a starosti. Nebo naopak, rodí se příliš optimistické myšlenky, kombinují se velkolepé plány, z nichž po probuzení nezbude nic.

Ráno se bezpochyby budete usmívat tomu, co vám nyní dělá starosti a tyto smělé plány se ukážou nerealizovatelné. Rádi byste zastavili tanec myšlenek a znovu usnuli, ale ... Počítáte ovečky, uvolňujete se: nic nepomáhá! Nyní se nervujete, neboť víte, jak cenné jsou ztracené hodiny spánku; víte, že během následujícího dne budete snášet následky tohoto planého duševního vypětí. Za ranního úsvitu pak upadnete do těžkého spánku. Po probuzení budete mít dojem, že jste ještě víc unaveni, než když jste šli spát. To vás čeká pěkný den!

Je-li tomu tak ve vašem případě, pomohou vám vyzkoušené rady obsažené v této kapitole k tomu, abyste rychle a dobře znovu usnuli!

NAJDĚTE PŘÍČINY

Na počátku budou taková probuzení bezpochyby náhodná a řídká: jednou nebo dvakrát za měsíc. Pak se stanou častějšími. Je třeba odhalit jejich příčinu, kterou je s největší pravděpodobností jedna z následujících:

- Jste možná šampión ve spaní, který o tom neví; možná, že trávíte v posteli moc hodin! Je výborné, že chodíte brzy spát, ale jen když brzy vstáváte a co možná nejvíce přizpůsobujete hodiny spánku střídání dnů a nocí. Když však nechcete vstávat ve čtyři nebo v pět hodin ráno, nezbyvá vám nic jiného, než jít spát později. Jako rada to sice není příjemné, ale dozajista tomu dáte přednost, chcete-li mít nepřerušovaný spánek.

- Vzbudí vás přirozená potřeba. Samozřejmě jí vyhovte, ale příště nepijte příliš mnoho tekutin dvě hodiny před tím, než se odeberete na lůžko.

Pozor! Není-li potřeba naléhavá, odolejte jí. Už po dvou nebo třech nocích se totiž může vytvořit podmíněný reflex a budete buzení každou noc ve stejnou dobu ze stejné příčiny!

- Je vám příliš teplo — nebo chladno! Přikrývejte se podle ročního období. Je-li váš partner zimomřivý nebo příliš „horkokrevný“, může mít každý jinou přikrývku.

- Vaše přikrývka je příliš těžká. Vyberte si co možná nejlehčí. Investice se vyplatí: lehké přikrývky zlepšují ostatně VŠECHNY typy spánku.

- Během dne jste se rozčiloval. La Rouchefoucauld tvrdil, že „stáří se připravuje předem, dlouho předem“; totéž by se dalo říci o spánku. Vaše noc závisí zrovna tak na tom, co jste dělali mezi osmou hodinou ráno a osmou večer, jak na vašem chování dvě hodiny před spaním.

- Za všech okolností buďte uvolněni, což není synonymem ochablosti a nevykonnosti, právě naopak. Automobilista, který řídí bez napětí a rozčilování, nejede pomaleji než ten, který je rozrušen!

- Nejste dostatečně fyzicky unaveni. Více chodte: používejte méně výtahu a auta. Hodně dýchejte.

- Váš pokoj je špatně větrán. Během prvních hodin spánku je zásoba kyslíku ještě dostatečná a váš spánek hluboký. Ale podle toho, jak se snižuje poměr kyslíku ve vzduchu a zvyšuje v obráceném poměru obsah kysličníku uhličitého, vzniká jisté nepohodlí, zaznamenávané podvědomím: to může stačit k tomu, abyste se probudili. Spěte tedy v každé roční době při otevřeném okně.

- Vaše postel je příliš měkká! Nespavost se vyskytuje právě v těch nejprůmyslovnějších zemích, kde lidé mají k dispozici měkká lůžka. V příliš měkké posteli se tělo zaboří, což způsobuje v páteři napětí, která mohou být příčinou probuzení po čtyřech až pěti hodinách spánku. Japonci spí na rohožích z rýžové slámy — slavných „tatami“ — a dokonce na zemi, ne proto, že nejsou schopni vyrobit postele, ale protože vědí, že takový spánek je nejlepší. Ostatně 80 % lidstva spí ještě na zemi! Je-li vaše postel příliš měkká, dejte si pod matrace prkno. Po několika nocích budete spát mnohem lépe a navíc je to výborné na páteř.

- Spousta dalších zdrojů relativního nepohodlí, které jsou na počátku noci bez významu, s postupujícím časem zesílí natolik, že se vzbudíte. Někdy může spánek ovlivnit i orientace postele. Někteří spí lépe s hlavou obrácenou k severu, jiní zase k jihu; v mnoha případech to však nemá žádný významný vliv. Vyzkoušejte si to.

JAK TEDY ZNOVU USNOUT

Taktika, kterou je třeba se řídit, abychom znovu usnuli, bude v hlavních rysech stejná, ať již jsou příčiny přerušení spánku jakékoli.

Je zbytečné zůstat v posteli a stále se převracet, zatímco vaše mysl téká mezi růžovými a černými představami.

Neváhejte a vstaňte; nezmenší to vaše šance znovu usnout, naopak. Ze zkušenosti víte, že stejně nebudete spát 2 až 3 hodiny! Co tedy riskujete?

První úkol, na který se zaměříte: zabránit tékání mysli. Rozsviňte, nemusí to být zrovna v místnosti, kde spíte, abyste nerušili svého partnera, pak jděte do kuchyně a něco si zakousněte. Vypijte sklenici teplého mléka nebo šálek bylinkového čaje, snězte sušenku, kousek sýra, ovoce — jen aby žaludek začal pracovat. Trávení, byť i omezeného množství potravy, přitahuje krev k žaludku a trávicí trubici. Tuto krev musí organismus uchránit před celkovým oběhem a zejména před mozkiem: nasycený živočich spí! Ten, kdo se postí, má naopak lehký spánek a spí málo! Nicméně zde nejde o to opravdu se najíst a zatížit se tím. Tím, že si něco zakousnete — takový zcela prozaický úkon — udržíte svou mysl blíže reality a pohled na obyčejné prostředí zamezí tékání myšlenek.

ČTĚTE NA BŘIŠE

Přečtěte si několik stránek málo poutavé knihy vleže na břicho, aniž byste si podpírali hlavu. Několik minut četby postačí, aby se šjíjové svaly unavily, což vyvolá dojem celkové únavy příznivé k usínání. Spíte-li v pokoji sám, nečtěte v posteli, ale NA posteli. Čtení mimo lůžko se doporučuje z důvodu, aby kůže byla chladná. Zůstaňte v pyžamu, neberte si župan, vyjma období, kdy je opravdu zima. Účelem je „ochladit se“. Brzy pochopíte proč.

PŘED SPÁNEM

Jste-li schopen zůstat několik minut v pozici lotosu, pak se vám snadno podaří usnout a v mnoha případech nebudete ani muset provádět vše, co bylo uvedeno. Když se usadíte v lotosové pozici, zpomalte dýchání, zejména výdech. Po pěti pomalých úkonech dýchání, zadržte dech při plných plicích. Zadržení ale nesmí trvat příliš dlouho, musí zůstat pohodlné. Pak pomalu důkladně vydechněte. Postačí 10 až 20 takových dechů.

Účinky: lotosová pozice zpomalí krevní oběh v nohách; je to důsledek stlačení stehenní tepny. Toto místní zbrzdění nemá žádné nepříjemné následky (nevyvolává ani mravenčení v nohou), ovlivňuje oběh ve stehnech a zpomalení srdečního tepu ukáže, že se snižuje rychlost krevního

oběhu, to vše jako při spánku. Zastavení dechu rovněž brzdí krevní oběh; bránice bez pohybu nehraje roli pístu. Vzpomeňte si, že působí jako sací čerpadlo na žilním oběhu. Její znehybnění tedy celkově zpomalí krevní oběh. Všechno to navodí stav blízký spánku, když po několika málo okamžicích vklouznete pod pokrývku.

Jestliže nejste (nebo ještě nejste) schopni setrvat požadovanou dobu pohodlně v lotosu, můžete zaujmout polohu na kolenou vsedu na patách — vadžrásanu, nebo sukhásanu (snadná poloha), turecký sed. Výsledky nebudou tak rychlé jako u lotosu, ale budou rovněž zaručené.

Soustředte svou pozornost na dýchání, abyste zabránili nekontrolovanému těkání mysli.

NA LŮŽKU

Nyní zhasněte a vraťte se na lůžko. Jste opět pod pokrývkou. Teď pochopíte, proč jste se neměli oblékat: aby kůže zůstala chladná, ale přitom aby vám nebyla zima. Rozdíl mezi teplou postelí a vaší chladnou kůží je velmi příjemný: cítíte se pod pokrývkou tak dobře.

Pozice lotosu (nebo pozice na kolenou) nepřímo přitahuje mnoho te-penné krve k nohám a ochuzuje tedy mozek. Pokračujte ve zpomaleném dýchání. . . Nazítří ráno budete velmi udiveni, když si toho nebudete moc pamatovat po okamžiku, kdy jste s překvapující rychlostí a snadno znovu usnuli.

Účinek předchozího můžete zesílit tím, že si budete představovat: „jsem velmi unaven, chce se mi spát, usínám, usínám . . .“ nebo užijete některý z postupů uvedených v předchozí kapitole.

III. Koncentrace

„Lidská mysl je naplněna nespočetným množstvím myšlenek, které nekontroluje; tyto myšlenky proto nemají žádnou sílu. Kdyby namísto tohoto množství pouze jedna jediná zaujímala veškeré pole pozornosti, pak se stane sama o sobě silou a může působit velmimocně.“

Ramana Maharši

Koncentrovaná myšlenka je silou. Pro jogína se stává dokonce MATERIÁLNÍ SILOU, jak o tom svědčí následující slova Svámího Šivánan-dy:

„Myšlenky jsou živé věci. Myšlenka je hmotná jako kamének. Myšlenka je dynamická. Je to síla jako gravitace, koheze, magnetismus. Ve skutečnosti je myšlenka největší silou na světě a ve výzbroji jogína nejsilnější zbraní. Nejzazší možnosti této síly byly velmi přesně a dokonale prozkoumány a rozvíjeny dávnými Mudrci. Myšlenka je dynamická. Je to síla jako gravitace, koheze, magnetismus, veškerého projeveného vesmíru. Myšlenkou můžete realizovat zázraky. Naučte se správnou techniku zacházení s myšlenkou; nebudete mít nikdy nedostatek sil k tomu, abyste naplnili svůj osud a uspěli v životě.“

Koncentrační cvičení uvedená na následujících stránkách patří mezi nejúčinnější. Umožní vám totiž měření vašeho pokroku.

KONCENTRACE NA HODINKY

Při tomto cvičení před sebe umístěte hodinky s vteřinovou ručičkou ve vzdálenosti asi 30 cm od očí. Pak soustředte svou pozornost na konec vteřinové ručičky, jako by se dítě dívalo na hodinky poprvé. Nemyslete na nic jiného. Pohled musí sledovat pohyb ručičky na ciferníku, aniž byste se zajímali o číslice. Váš pohled a pozornost musí upoutat jediné špička ručičky.

S cvičením začněte, když ručička prochází např. číslicí 12, abyste mohli kontrolovat délku své koncentrace a pokrok. Oprostěte se od všech nepatřičných myšlenek, včetně těch, které se vztahují k

hodinkám, to je jejich historii, místu, kde jste je koupili, nebo osobě, od které jste je dostali. Nic z toho by nemělo rušit vaši mysl, dokonce ani jediné slovo. Jakmile vás něco rozptýlí — což je nevyhnutelné — poznamenejte si uplynulý čas. Zpočátku bude vaše mysl těkat již po několika sekundách. Nebudte tím ani zklamáni ani překvapeni, je to normální. Neúnavně začínejte znovu. Svámí Šivánanda říká: „I když mysl bude během koncentrace unikat, nedělejte si starosti. Přejděte to. Nenásilně ji vraťte zpět na předmět koncentrace.“

KONCENTRACE NA VNITŘNÍ OBRAZ

Po zafixování pohledu na ručičku a její trhavý, avšak pravidelný pohyb, zavřete oči a v duchu si vyvolejte obraz ciferníku a sekundové ručičky. Soustředte se na tuto imaginární ručičku. Cvičení mění povahu, je-li prováděno se zavřenýma očima. Když jsou oči otevřené, pak představy zaujímající vaši mysl jsou podmiňovány vnějším světem.

Když jsou oči zavřené, obrazy, které se vynořují ve vaší mysli, jsou vytvářené vaší vlastní psychickou aktivitou a volné asociace vám s větší či menší jasností představují ty nejrozmanitější scény. Navrhované cvičení má dva cíle:

- a) vytvořit co možná nejjasnější představu, což je pro některé osoby velmi snadné, ale pro jiné nedosažitelné. Patříte-li k těm druhým, nechte se: pravidelnou praxí se tato přirozená schopnost mysli obnoví;
- b) ještě důležitější: řídit tyto mentální obrazy a získávat tak kontrolu nad svou myslí — zatímco běžný člověk obvykle podléhá svým myšlenkám, které jsou vytvářeny podvědomím.

Cvičíte se tedy v koncentraci na vnější přemet — reálnou sekundovou ručičku tím, že ji sledujete pohledem 15, 30 nebo více sekund, pak se se zavřenýma očima soustředíte na imaginární ručičku.

Nemyslete si, že možnosti cvičení jsou již vyčerpány! Nejúčinnější část, a dokonce ta nejpoutavější, teprve začíná!

Spočívá v synchronizaci pohybu imaginární a reálné ručičky. V momentě, kdy se reálná ručička dotkne nuly, zavřete oči a sledujete pohyb ručičky imaginární; když tato uběhne 30 sekund, oči otevřete, porovnáte, kolik uběhla ručička skutečná a poznamenáte si vzniklý rozdíl.

Jestliže je na skutečných hodinkách rozdíl pouze jedné nebo dvou sekund (plus nebo minus), je to známkou dobré koncentrace. Rozdíl bývá i 30 až 50 %. Otevřete-li oči v okamžiku, kdy imaginární ručička dosáhne čísla 15, zatímco ve skutečnosti uběhlo pouze 10 sekund, svědčí to o velmi špatné koncentraci.

Začněte skromně s 15 sekundami. Když to dokonale zvládnete, to je když vnitřní, imaginární hodinky a reálné hodinky budou na sekundu přesně synchronizovány, postupně zvyšujte trvání na 30, 45 sekund a nakonec na 1 minutu. Zanedlouho, až „nadejde váš den“, s překvapením budete radostně konstatovat, že otevíráte oči úplně přesně.

Důležité: když máte oči zavřené a sledujete imaginární ručičku nesmíte si v duchu počítat. Podváděli byste tím při „hře“ a cvičení by pozbylo z valné části svého záměru.

NĚKOLIK DOPORUČENÍ

Zapamatujte si, že mysl se vzpouzí, jakmile se chceme koncentrovat, to je ovládnout ji. Všemi prostředky se snaží zbavit se jakéhokoli nátlaku. Její oblíbenou zbraní je dlouhodobý nedostatek hmatatelných výsledků. Často má člověk dokonce dojem, že se od cíle vzdaluje. Ne-nechte se odradit! Nepřestávejte cvičit! Tak jako zrno klíčí v zemi, i když na povrchu se nic neobjevuje, a teprve až přijde jeho čas, objeví se mladé výhonky, jako předzvěst úrody, i vaše výsledky budou klíčit pomalu, ale jistě. Vytrvejte! Vytrvalost a pravidelnost jsou důležitější než délka cvičení. Raději věnujte koncentraci pravidelně tři minuty denně (třeba je i rozdělíte na tři cvičení po minutě), než abyste prováděli dlouhá cvičení dva či tři týdny a pak přestali.

Cesta vedoucí ke koncentraci je dlouhá, ale začíná prvním krokem a cíl se přibližuje úměrně tomu, jak dlouho vytrváte, i když vám někdy zatáčky skrývají horizont nebo se vám zdá, že jdete opačným směrem. Nakonec zcela ovládnete svou mysl a novou formu vědomí, která vám umožní realizovat věci zdánlivě nerealizovatelné, ale nejdůležitější bude to, že uvidíte život ve správném světle. Když budete cvičit klidně, téměř lhostejně, aniž byste se zabývali omyly či neúspěchy, máte zaručeny nejlepší podmínky k tomu, abyste uspěli.

ČÁST II

I. Zdokonalujeme své ásany

Nežli přistoupíme ke kapitolám o ásanách, bude dobré zopakovat si, že zdokonalovat jógovou praxi vůbec neznamená komplikovat nebo ak-robotizovat ji — pokud si mohu dovolit tento neologismus. Zdokonalovat jógovou praxi, to znamená učinit ji pravdivější, účinnější. Zdokonalovat ásanu to znamená provádět ji způsobem, odpovídajícím definici Alaina Daniéloua — nejlepší, kterou znám —: „Setrvat nehybně, dlouho a bez úsilí; to je ásana“.

Rozeberme si podrobně tyto tři příkazy.

První se týká nehybnosti, která znamená především nehybnost těla.

Je důležité, aby tato nehybnost byla absolutní s vyloučením i sebemenšího pohybu, protože pouze absolutní nehybnost umožňuje poddat se ásaně, dovolit jí, aby působila na tělo a v těle. Nikoliv „dělat“ ásany, ale nechat je, aby „se dělaly“. Naše pozice se musí přeměnit z aktivní ne snad na pasivní, ale na receptivní.

Z toho důvodu je třeba důsledně vyloučit veškeré protahování prostřednictvím hmitů, které by měly zintenzivnit předklony či záklony. Také z hlediska získávání pružnosti se doporučuje nehybnost. V nehybné výdrži se svaly protahují lépe a konec konců mnohem rychleji než hmitá-ním.

Jógadaršana říká: „Cíle je dosaženo, jakmile ustanou fyzické reakce těla a Mysl se rozplyne v Nekonečnu“.

Hathajogín se však nespokojuje s absolutní fyzickou nehybností. Tu ostatně můžeme vidět například i u jízdni gardy Buckinghamského paláce nebo u čestné stráže v Leninově mausoleu na Rudém náměstí. V ásanách se tato nehybnost musí nutně rozprostřít i na mysl.

Lekce jógy je tichý dialog s vlastním tělem a k tomu, aby byl navázán, nestačí vyloučit veškeré pohyby těla, jestliže přitom dovolíme mysli, aby se toulala podle libosti. Tělesná nehybnost nabývá svého plného smyslu jedině tím, že doprovází a usnadňuje nehybnost mentální. Dosažení a udržení této nehybnosti mysli, tohoto volního zastavení obvyklé intelektuální aktivity je mnohem obtížnější než dosažení pouhé nehybnosti těla. Mezi různými technikami, které se v józe využívají k tomuto cíli, je tou nejučinnější a současně nejjednodušší

technikou ponechat vědomou mentální aktivitu, aby se absorbovala v pozorování a kontrole dechu (viz dále).

Druhý příkaz se týká výdrže v nehybnosti. Ásana může být považována za dokonalou pouze tehdy, když je cvičenec schopen udržet ji velmi dlouho. „Vydržet v pozici co možno nejdéle“, to bývá často jediný pokyn, který dává guru svému žákovi. Účinnost pozic roste totiž úměrně s délkou jejich trvání.

Staré texty uvádějí trvání nehybnosti nikoliv na pouhých několik minut, ale na celé hodiny! To je — přiznejme si — pro Západ nepoužitelné. Ať je tomu však jakkoliv, zdokonalování ásan zahrnuje i snahu o prodlouženou výdrž v každé pozici. Všechny pohyby těla bychom měli postupně omezovat, až se nakonec přestanou objevovat zcela; až tělo přijme ásanu i nehybnost a už ani nepociťuje touhu pohnout se.

Máme-li málo času, je vhodnější dát přednost menšímu počtu ásan než zrychlit jejich provádění, což uspěchaný člověk (Západu) bývá často v pokušení udělat. Je lépe zacvičit pouze tři ásany s respektováním pravidel, než jich provést za stejnou dobu šest. Zdokonalování ásan vyžaduje tedy na prvním místě cvičit se v co nejdélejší nehybné výdrži.

A posledním z měřítek dokonalosti ásany je nepřítomnost úsilí. Udržet pozici dlouho, ano! Nehybně, zajisté! Ale také a zvláště, bez úsilí; dokud je k provedení ásany a jejímu udržení nezbytné úsilí, není pozice zvládnuta.

Tato nepřítomnost úsilí, která musí být tělesná a současně i mentální, je vázána na relaxaci. Po dosažení statické fáze ásany musí cvičenec pečlivě relaxovat všechny svaly, které si uvědomuje a těm, na které ásana je zvláště zaměřena, dovolit, aby se pasivně protáhly. A tak tedy může každý cvičenec, aniž by ke své sestavě připojil i jen jedinou pozici zdokonalovat své ásany tím, že postupuje v uvedených třech směrech. Všimněte si také, že tato měřítká dokonalosti jsou dostupná všem cvičencům, bez ohledu na věk, stupeň pružnosti a trénovanosti.

Tak například, aby halásana (pluh) byla správná, není vůbec nezbytné, aby se prsty nohou dotýkaly země za hlavou, alespoň ne zpočátku. Cvičenec se nemá nutit k tomu, aby dostal nohy na zem za každou cenu; zejména dokud nedosáhl potřebné pružnosti. Nechť se spokojí s takovou pozicí, kterou je schopen udržet nehybně, dlouho a bez úsilí. Najednou ke svému velkému překvapení zpozoruje, že se jeho nohy dotkly země, aniž o to usiloval a ve chvíli, kdy to nejméně očekával. Když cvičenec zůstane v pozici nehybný, dlouho, bez úsilí a jeho mysl je absorbována v dechu, projeví se u něj zvláštní euforie. Tato euforie naznačuje, že došlo ke stavu celkové harmonie, v němž je eliminován

rušivý prvek, představovaný neuspořádanou fyzickou, emoční a intelektuální aktivitou. Tato šťastná harmonizace, zahrnující současně psychiku i somatiku, je zárukou dokonalého zdraví a základem hluboké moudrosti. Tak dostává hathajóga svůj pravý smysl a rozměr.

JAK DÝCHAT V ÁSANÁCH

Je-li cvičenec v ásaně dokonale nehybný, vnucuje se do jeho vědomí spontánně a téměř nevyhnutelně průběh dýchání, protože v nehybném těle se stává jediným postižitelným pohybem. Tento pohyb musí být kontrolován a na tom se shodují jak učitelé, tak i většina autorů. Jakmile však dojde k praktické aplikaci tohoto principu, vyvstanou naopak neshody a dokonce i rozpory.

Provádí-li pozici skutečný hathajogín, dosahuje právě díky kontrole dechu a jejím prostřednictvím intimního spojení s tělem a inteligencí, která tělo prostupuje.

Slovo jóga je odvozeno od „yug“, spojovat a chápeme je ve smyslu integrovat. Má-li se stát dosažitelnou univerzální integrace kosmická, musí se začít především a nejdříve s integrací individuální.

Toto spojení, toto pronikání vědomého já do stále hlubších a hlubších vrstev světa vegetativních aktivit je základní charakteristikou hathajógy, a to ji také odlišuje od všech ostatních metod tělesné kultury a sportů.

Spojení s tělem se uskutečňuje spiritualizací dechu, to jest udržováním fixace vědomé mysli na dýchací proces a jejím absorbováním v kontrole dechu. Proč? Protože dýchání je funkcí smíšenou a představuje hranici mezi oblastí vegetativní, organickou, mimovolní a oblastí našich volných, vědomých aktivit. I když dýchání patří obvykle do první kategorie, může se stát z naší vůle kdykoliv vědomým. Pro cvičence jógy se tato „hranice“ mění na přístupovou cestu umožňující vědomému já dostat se do kontaktu s tou částí psychiky, která řídí běžně nedostupnou oblast vegetativních funkcí. Upřesněme si ihned, že se jedná o vědomý průnik a ne o zásah mysli do vegetativních funkcí, alespoň ne zpočátku. Každá ásana musí tedy být nesena vědomým dechem a zopakujme si, že v tomto bodě panuje mezi učiteli jednomyslnost. Pokud se jedná o rozdílné nebo dokonce i protiřečící si názory, s nimiž se v praxi člověk setkává, ty mohou znepokojoval pouze nováčka. Ve skutečnosti má každá metoda své oprávnění a nachází svou vlastní oblast využití, nezávisající tolik na učiteli jako spíše na stupni vývoje žáka.

Udělejme si stručný přehled základních vyučovacích metod:

První, nejjednodušší metoda spočívá ve vědomém, ale normálním, plynulém, nepřerušovaném dýchání, které je tiché, nenucené a pravidelné po celou dobu trvání lekce, to znamená nejen ve fázích statických, ale také dynamických: je to metoda, kterou doporučuji pro začátek. Klasická, jednoduchá, která zabezpečuje to, co je podstatné: dovolit vědomé mysli, aby se v průběhu cvičení celé sestavy absorbovala v dechu. Tato metoda neskrývá žádná nebezpečí, ani při jejím použití nemůžeme udělat chybu.

Jiná metoda, propracovanější a komplexnější, spočívá v přísné synchronizaci dýchání a různých fází jednotlivé ásany; obsahuje zádrže dechu během znehybnění, většinou s plnými plícemi. Tato metoda by měla být vyhrazena pokročilejším cvičencům a smí být praktikována pouze pod dohledem kvalifikovaného cvičitele, protože každá chyba v synchronizaci (například dýchání v nevhodné chvíli, nebo nevhodná zádrž), nejenže vůbec nezlepší účinnost ásany, ale naopak ji sníží.

U začátečníků, kteří ve své praxi neuváženě použijí tuto metodu, dochází při zádrži dechu často k překrvení obličeje, což je VŽDYCKY nepříznivým znamením.

Touto metodou se vyučuje v některých ášramech v Indii a také bývá doporučována v některých dílech a příručkách.

Třetí metoda se praktikuje ve školách jižní Indie, které patří k nejtradičnějším, a zůstávají nejautentičtější.

Tato metoda spojuje jednoduchost první metody s účinností metody druhé, obsahující zádrže dechu.

Spočívá v podstatě v dýchání hlubším a pomalejším než je běžné, a to po celou dobu trvání lekce; navíc se však přísně dbá na vyvážení délky vdechu a výdechu a na dýchání způsobem udždžájí. Tato metoda prokazuje plně svou účinnost zvláště ve statické fázi ásany.

Udělejme si hned pokus. Zaujměte pozici kleští, ve statické fázi znehybněte, upravte si polohu tak, aby byla pohodlná, a koncentrujte se na dech. Zpočátku ho nechtě volně plynout. Dbáte-li na to, abyste stáhli ke konci výdechu zlehka (nikoliv silou) břišní stěnu, výdech se po chvíli automaticky prohloubí. Potom, za stálé kontroly břišní stěny, nechte vzduch pronikat do plic; takový vdech bude nutně hlubší než obvykle. Mimořádně, stěnu břišní nesmíte nikdy roztáhnout natolik, aby se břicho nadmulo jako balón. Dýchání však má být v každém případě hluboké, pomalé, vědomé a je třeba dbát na přísné vyrovnání délky vdechové a výdechové fáze. Dýchat vědomě, to neznamená pouze zůstat soustředěn bez těkání mysli na pomalé, hluboké dýchání s vyrovnaným vdechem a výdechem, ale znamená to také pozorovat, do které části těla se dýchání samovolně promítá. Každá ásana podmiňuje svůj vlastní způsob dýchání. V pozici kleští se dýchací pohyby lokalizují spíše do

stran a do zad, do oblasti spodních žeber, zatímco pozice ryby vede k dýchání do nejvyšších částí hrudníku v oblasti klíčních kostí. A tak každá ásana uvádí do akce zcela automaticky jinou, přesně vymezenou část dýchacího aparátu. Dalším předpisem jihoindické školy je dýchat v ásánách vždycky způsobem udždžájí. Jak se dýchá způsobem udždžájí?

V praxi je to velmi jednoduché, ale popis je obtížnější. V udždžájí vzduch vchází i vychází se šuměním proti měkkému patru v důsledku lehkého tření v oblasti hlasivek. Toto slabé, ale z vnějšku slyšitelné šumění se podobá začínajícímu lehkému chrápání. Částečný uzávěr hlasivek zmenšuje v tomto místě průměr dýchacích cest, zpomaluje vdech i výdech a vyvolává změny tlaků uvnitř plic. Při vdechu se zvyšuje podtlak a při výdechu nastává přetlak. V obou případech jsou výměny dýchacích plynů touto praxí příznivě ovlivněny.

U tohoto způsobu dýchání se vůbec nevyskytuje zadržení dechu. Přechod od vdechu k výdechu (a opačně) se děje jemně, bez narušení plynulosti. V jihoindické škole se synchronizuje dech a pohyb dokonce i při zaujímání ásany (viz *prasaritapadatanásana*, velká klasická pozice jižní Indie, str. 103). Při zaujímání pozice však, stejně jako ve fázi zne-hybnění, stačí docela jednoduše dbát na vyrovnání vdechu a výdechu; to je podstatou systému.

Za krátkou dobu vám pohyby těla začnou určovat, jak dýchat a synchronizace bude probíhat spontánně.

Metoda obsahuje ještě další, podřadnější detaily provádění. Ty ale nebudeme uvádět, protože se týkají pouze velmi trénovaných specialistů. Ať již jste doposud používali kteroukoliv metodu, navrhuji vám podrobit tuto poslední alespoň na několik týdnů nestrannému pokusu, abyste mohli posoudit rozdíl.

Hlavním hodnotícím kritériem bude lepší uvědomování si dechu, lepší absorpce mysli, intimnější spojení s vlastním tělem. Budete-li své ásany praktikovat takto, stanou se velmi autentickou jógou.

II. Ásany

V následujících kapitolách budeme studovat nové ásany tak, abyste jimi mohli doplnit nebo obměnit svou každodenní jógovou sestavu. Důležité však je vědět, jak tyto ásany do své obvyklé lekce zařadit.

Máte-li po ruce český překlad publikace JAPPRENDS LE YOGA (Ly-sebeth, A. V.: JÓGA. 3. vyd. Olympia: Praha 1984), najdete na s. 73 a dalších kapitoly „V jakém pořadí provádět cviky“.

Nevlastníte-li tuto knihu, stačí si zapamatovat, že jednu predklonovou pozici můžete kdykoliv nahradit nebo doplnit jinou predklonovou pozicí, aniž byste narušili vyváženost své cvičební sestavy. Totéž platí pro záklony. Torzní pozice se zařazují vždy na konec sestavy po předklonech nebo záklonech. Po torzích je možno provádět pozice obrácené (šíršásana), nebo rovnovážné a silové (např. majúrásana).

Přeji vám mnoho zdaru ve cvičení!

Trikónásana

POZICE TROJÚHELNÍKU

Mezi sanskrtským „trikóna" a řeckým „trigonos" je nápadná příbuznost. Přejete-li si, říkejte pozici trojúhelník (ve své konečné fázi dává tělu podobu trojúhelníku); my budeme používat termínu sanskrtského, který se snadno pamatuje.

VŠEOBECNÉ POZNÁMKY

Ačkoliv téměř stejné cvičení obsahuje také švédská gymnastika, jógová technika a její účinky jsou ZCELA odlišné (pouze některé účinky na zádové a břišní svalstvo jsou stejné v obou systémech).

DVA TYPY PROVÁDĚNÍ

Trikónásana může být prováděna buď jako rozcvičení a v tom případě se řadí za pozdrav slunci, nebo jako ásana — součást každodenní cvičební sestavy a v tom případě se zařazuje za torzi. Obě se liší pouze rytmem provádění (viz Dýchání a rychlost provádění).

TECHNIKA

Výchozí postavení

Rozkročíte se, a to zešíroka, aby se omezily pohyby pánve do stran. Upažíte s dlaněmi otočenými dolů.

První doba

Otočíte levou dlaň vzhůru a pomalu vzpažujete levou; díváte se za rukou. Současně připažujete pravou a ukláníte se vpravo. Ruka klesá k pravému kolenu. Dbáte na to, aby se všechny pohyby děly v čelné rovině.

Druhá doba

Když se pravá ruka dotkne kolena, necháte klouzat palec a ukazovák dolů podél holeně (ta slouží jako jakási kolej). Rameno samozřejmě sleduje pohyb a pánev se lehce vytáčí.

Ukláníte trup, dokud se prsty nedotknou chodidla. Levá paže při úklonu klesá až je nakonec ROVNOBĚŽNÁ SE ZEMÍ. Stále se přitom díváte na levou dlaň.

Výdrž

Poté co jste upravili osu ramenní tak, aby byla co nejvíce kolmo k zemi, znehybníte v dosažené poloze. Cílem je maximálně se vytáhnout z boků. V této pozici provedete pět až deset dechů (viz dále).

POZNÁMKA

Pohyb byl rozčleněn pouze za účelem popisu. V praxi se musí provést bez přerušení až do konečné jógové pozice; jednotlivé fáze následují za sebou v jediném pomalém a plynulém pohybu.

Návrat do výchozího postavení a opakování

Do výchozího postavení se vrátíte v obráceném sledu. Opakujete pohyb vlevo.

DÝCHÁNÍ A RYCHLOST PROVÁDĚNÍ

V trikónásaně jsou pohyb a dýchání synchronizovány. Přírozenou tendencí je vydechnout při klesání trupu. Musí se to však provádět opačně, protože vdech umožňuje zpružnit a uvolnit hrudník a ramena; usnadňuje také kostální a klavikulární dýchání.

Správné jógové dýchání není možné, jestliže jsou žebra málo pohyblivá a ztuhlé pásmo lopatek blokuje pohyby horní části hrudníku. Při úklonu vpravo jsou žebra pravé strany stlačována vzájemně proti sobě: dýchání se lokalizuje výlučně do LEVÉ strany. Ke konci pohybu se tedy naplní LEVÁ plíce. Opačně je tomu při provádění na druhou stranu. Provádíte-li trikónásanu jako pozici, dýcháte takto:

- a) na začátku mohutně vydechnete;
- b) při zaujímání ásany nadechujete (3—4 sekundy);
- c) v konečné poloze zadržíte dech při plných plicích na šest až osm sekund, dejme tomu na dvojnásobek trvání vdechu; je zřejmé, že se naplní plíce té strany, která bude otočená nahoru;
- d) při návratu do výchozího postavení vydechujete (tři až čtyři sekundy).

Uvedené časy se mohou prodloužit, ale vždycky jenom v mezích příjemnosti.

Jestliže znehybnění trvá déle než 10 sekund, zrušíte zadržení dechu a dýcháte zhluboka. Ásana může být tedy prováděna jednu až dvě minuty.

Během rozcvičení

Provádí-li se trikónásana jako součást rozcvičení, řídí se rychlost jejího provádění dýcháním. Trikónásana se zařazuje bezprostředně za pozdrav slunci — dynamické cvičení, které zrychluje dechový a srdeční rytmus. Jogín se sice nezadržává doopravdy, ale dýchá přece jen rychleji než obvykle. Provádí-li trikónásanu v této chvíli, respektuje sice popsany způsob dýchání, ale podle rytmu vlastního dechu (v tu chvíli dost zrychleného). Výdrž se omezí asi na dvě až tři sekundy. Podle toho, jak se „zadržování“ zmírňuje, zpomaluje se provádění trikónásany až na rytmus uvedený výše.

OPAKOVÁNÍ

Formou ásany; celé cvičení třikrát až čtyřikrát na každou stranu. V rozcvičení: dokud se dechový rytmus úplně neuklidní.

KONCENTRACE

Na dýchání, zvláště na rozpínání té strany hrudníku, která je otočena vzhůru.

Poznámka: Prohlédnete-li si fotografie, najdete na nich obtížnější variantu trikónásany.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY, KTERÝM JE TŘEBA SE VYHNOUT

- vydechnout při pohybu dolů;
- nechat klesnout horní paži níž než vodorovně;
- nerozkročit se dostatečně, což ponechává pánvi příliš velkou možnost vytočení:
- pokrčit nohu;
- nedovolit pánvi, aby se potočila, a snažit se provést cvičení zcela v čelné rovině, tedy na kyčli;

- dívat se na zem místo na dlaň.

KONTRAINDIKACE

Provádí-li se cvičení nenásilně a podle uvedených pokynů, je bez kontraindikace. Pouze nastávající maminky musí být od čtvrtého měsíce opatrné a počínaje měsícem pátým přestat pozici cvičit úplně vzhledem k účinkům na dělohu.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Svalstvo

Tato ásana pozoruhodně protahuje a rozvíjí svalstvo podél páteře. Uvolňují a zpružňují se svaly mezižeberní, které jsou v důsledku našeho povrchního dýchání oslabené a zkrácené.

Trikónásana jim navrácí jejich ztracenou funkčnost.

Šikmé svaly břišní a postranní svaly trupu jsou protahovány při úklo-nu, jímž se zaujímá pozice, a posilovány při vzpřimování trupu.

Stěna břišní se zpevňuje a tonizuje.

Ásana posiluje svaly krku a šíje, které se v běžném životě jen zřídka dostávají do akce.

Hrudník a plíce

Jak jsme již uvedli, trikónásana je zaměřena především k obnovení úplné pohyblivosti obou polovin hrudníku, což je velmi důležité. U většiny lidí skutečně jedna polovina plic dýchá víc než ta druhá; častěji bývá aktivnější plíce pravá. Tato dechová nevyváženost se časem zvětšuje, protože méně aktivní plíce má tendenci svou aktivitu ještě snižovat. Jedna plíce sice postačuje k tomu, aby člověk žil normálně, ovšem s podmínkou, že se nevěnuje příliš namáhavým cvičením. Přestože nás příroda, předvídající značné nároky na dýchání, zvláště při intenzivních a dlouhodobých zátěžích, vybavila bohatě dostatečným plicním povrchem, je třeba, aby obě plíce byly provzdušňovány rovnoměrně. Není-li tomu tak, je méně aktivní plíce vystavena nebezpečí plicních chorob, zejména tuberkulózy.

Střídavým rozšiřováním pravé a levé poloviny hrudníku obnovuje ásana dechovou rovnováhu a důkladně ventiluje OBĚ plíce.

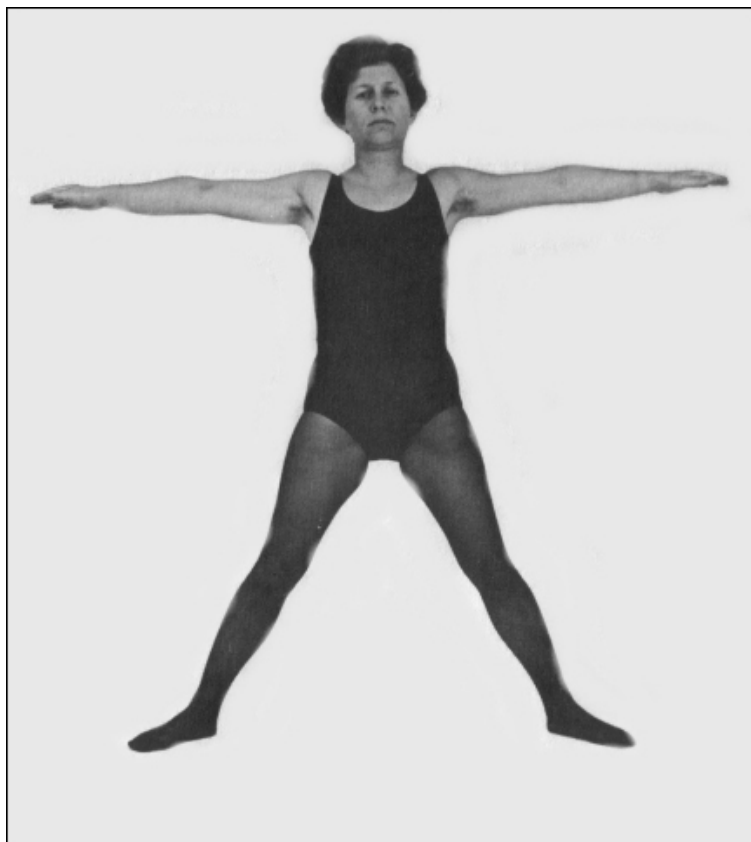
Trikónásana je vynikající přípravou pro dechová cvičení a pránájámu.

Mimo to pohyb paží při zaujímání pozice zapojuje do procesu nadechování nejvyšší částí hrudníku. Ásana podporuje tedy nejen ventilaci střední části plic, ale také plicních hrotů.

Páteř

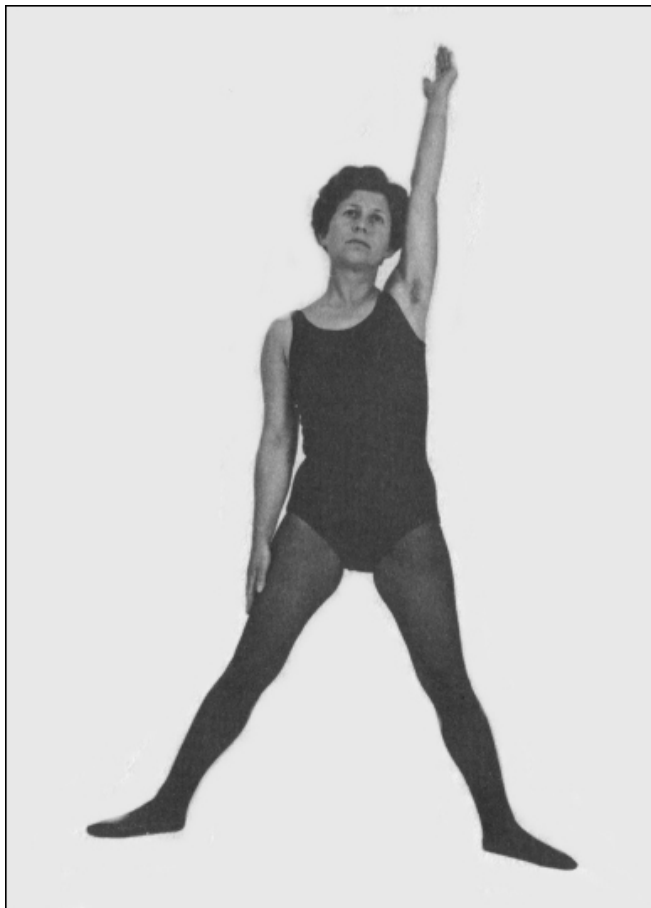
V první fázi pohybu se ohýbá páteř bočně, čímž se korigují laterální deformace. Při vybočení páteře (skolióza) je třeba provádět cvičení sy-

Výchozí postavení. Nadechnete, a potom zcela vyprázdníte plíce.



Vzpažíte levou s dlaní otočenou vzhůru; díváte se za rukou. Pdtom se ukláníte vpravo a necháváte klouzat pravou ruku po holení, dokud se prsty nedotknou země.

*Během úklonu NADECHUJETE.
Trup se může lehce potočit a naklonit vpřed.*



metricky: např. dvakrát ve směru korigujícím skoliózu, jednou v opačném. Při výraznější deformaci se až do odstranění vady cvičí pouze na jednu stranu a ásana musí být prováděna několikrát za den. Trikónása-

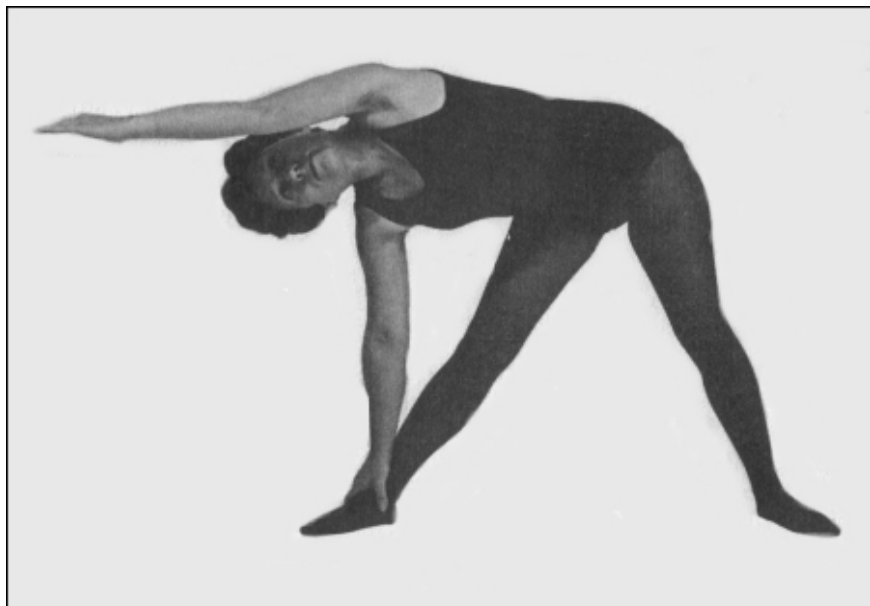
na je také dobrým doplňkem k torzním pozicím (např. ardhamatsjéन्द्रásana), protože dobře propracovává bederní oblast.

Břicho

Trojúhelník zpevňuje břišní stěnu a také aktivuje krevní oběh v břišní oblasti střídavým stlačováním a protahováním levé a pravé poloviny břicha. Zvláště silně jsou ásanou ovlivňovány orgány pánevní, a proto tato pozice působí příznivě i při poklesu střev (enteroptóza).

A nyní klidně dýcháte.

Protáhnete levou paži a srovnáte ji, aby byla rovnoběžně se zemí. ZADRŽÍTE DECH na dvojnásobek trvání vdechu. Vzduchem je naplněna především plíce levé poloviny hrudníku, orientované vzhůru. V této fázi znehybníte, přičemž osa ramen by měla být co nejsvislejší. Stále se díváte na ruku. Vytáhnete se z boků.



Nervový systém

Nervy bederní páteře jsou ionizovány a stimulovány, což přímo ovlivňuje všechny břišní orgány, zvláště pohlavní a močové ústrojí a tlusté střevo. Āsana odstraňuje zácpu, a to dvojitým způsobem:

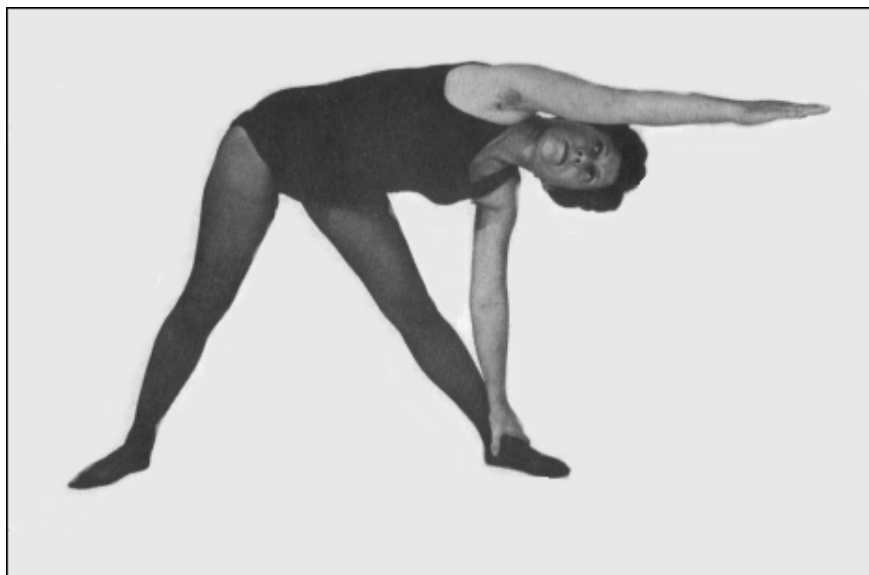
- a) mechanicky — střídavým stlačováním a protahováním břicha;
- b) cestou reflexní — stimulací míšních nervových center řídicích příslušné orgány (je třeba poznamenat, že se také zvětšuje diuréza).

Účinky estetické

Trikónásana vyrovnává páteř, rozvíjí rovnoměrně obě poloviny hrudníku, rozšiřuje zúžené hrudníky, působí proti ukládání tuku na bocích i chorobnému (cellulitis).

Těchto účinků se dosahuje tehdy, jestliže výdrž v pozici doprovázená hlubokým dýcháním trvá alespoň jednu minutu na každou stranu.

Zopakujete na druhou stranu.



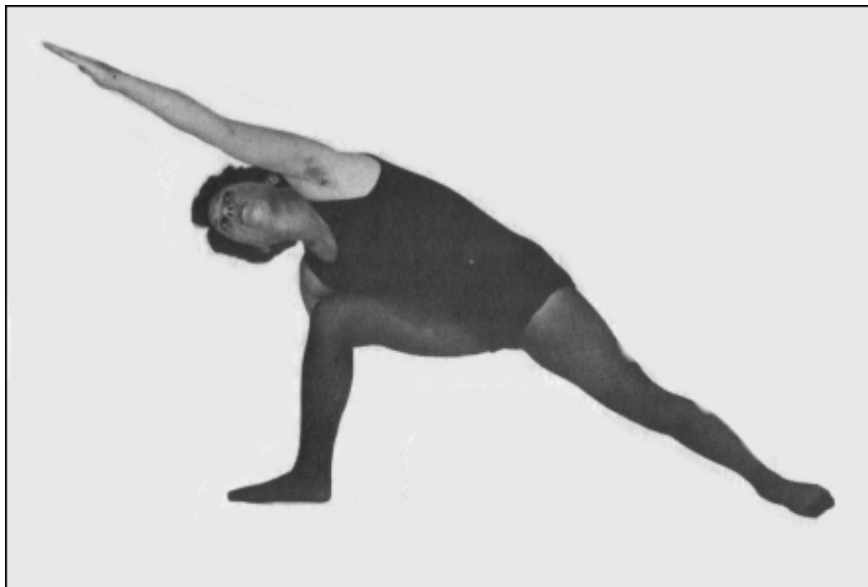
Varianta

Začnete jako předtím, jenom se ještě víc rozkročíte. Pravé chodidlo bude kolmo na chodidlo levé.

Pokrčíte pravou nohu a pravou dlaň položíte na zem vně pravého chodidla. Pravým bokem se položíte na stehno pokrčené nohy, podpaží umístíte na koleno. Levá paže s dlaní otočenou k podložce přitom směřuje šikmo vzhůru.

Levá noha zůstává napjatá, trup a levá paže se s ní vyrovnají do jedné přímky. Noha, trup a paže nyní tvoří dokonale přímočarou linii. Ve výdrži s hlubokým dýcháním setrváte 8 až 15 sekund.

*Soustředíte se na náplň LEVĚ plic (orientované vzhůru).
Při návratu do výchozího postavení nadechujete.
Zopakujete na druhou stranu.*



Úrdhvapaščimóttanášana

POZICE BALANČNÍCH KLEŠTÍ

Kontrola mysli prostřednictvím těla se nejvíce projevuje při provádění cvičení rovnovážných, protože nervový systém musí svalům vydávat velmi přesné příkazy. Rovnovážná cvičení podporují také pohybovou koordinaci a procvičují důležitý, ale tak často opomíjený orgán: mozeček.

Tato kapitola bude proto věnována dvěma variantám kleští, které se vyznačují tou zvláštností, že se provádějí v rovnovážné poloze.

VARIANTA I

Popište nejdříve jednodušší z obou variant.

Výchozí postavení

Pro začátečníky: začíná se ze sedu snožného. Nejdříve pokrčíte nohy; kolena musí zůstat spojena. Potom uchopíte palce nohou prostředníky rukou (tento úchop bude zachován až do konce cvičení). Palce a ukazováky pravé i levé ruky se vzájemně překříží (viz foto č. 1.), aby chodidla zůstala spojena a tvořila jeden celek. Zakulatíte záda a zvednete chodidla mírně nad zem. Po chvilce balancování objevíte přesné místo kostrče, které vám umožní dosáhnout rovnováhy. Hlava musí být na vertikále procházející tímto opěrným bodem a NA NÍ ZŮSTÁVÁ PO CELOU DOBU CVIČENÍ. Pohledem fixujete bod na podložce. Pokračujete v normálním uvolněném dýchání.

První doba

Pomalou a uvolněně napínáte nohy vzhůru. V této pozici znehybníte, dýcháte zhluboka, relaxujete co nejvíce svalů. Je třeba se soustředit, protože jinak začnete brzy ztrácet rovnováhu.

Druhá doba

Po několika dechových cyklech v této pozici přitáhnete kolena k tělu a symetricky, abyste udrželi rovnováhu, přiblížíte hlavu co nejvíce ke kolenům (viz obr.). Výdrž bude co nejdéleší.

„TECHNICKÉ“ CHYBY

Toto cvičení je bez nebezpečí; nejhorší co by se mohlo přihodit (a přihodí se snadno!) je, že se překulíte dozadu. Dá se tomu předejít tím, že se posadíte na vhodnou vzdálenost od stěny nebo nějakého nábytku. Tato ztráta rovnováhy vyplývá obvykle z nesprávné polohy hlavy. Je-li brada příliš zvednuta, hlava se převáží vzad a cvičenec se překulí na záda.

PRO POKROČILÉ

Pokročilí cvičenci nebudou začínat ze sedu (fotografie č. 1), ale z lehu na zádech, běžného výchozího postavení pro paščimóttanásanu. Jakmile se však ruce (viz Lysebeth, A. V.: JÓGA. 3. vyd. Praha 1984, s. 138) dotknou kolen, začnete v rovnováze na hýždích zvedat napjaté nohy a současně i trup. (Neprochází se tedy vůbec pozicí uvedenou na fotografii č. 1 této kapitoly). Potom uchopíte palce u nohou a pokračujete ve cvičení tak, jak již bylo popsáno. Návrat na zem se provádí v obráceném sledu.

VARIANTA II - DVPADAŠÍRŠÁSANA

Tato varianta balančních kleští se nazývá také dvipadašíršásana, což značí pozice dvou (dvi) chodidel (pada) na hlavě (šírša).

Výchozí postavení

Na rozdíl od první varianty nejsou kolena přitisknuta k sobě, ale naopak maximálně oddálena, aby stehna stlačovala podbřišek. Prsty se propletou a podepřou chodidla co nejnižší, téměř pod patami.

První doba

Chodidla položená na sobě přitáhnete k hrudníku. Opěrný bod pro udržení rovnováhy je na kostrči stejně jako v předešlé pozici a hlava opět na vertikále procházející tímto bodem. Lokty se musí umístit na holeně. TO JE VELMI DŮLEŽITÉ.

Druhá doba

Přitáhnete chodidla k čelu; při zvedání však nesmějí opisovat křivku a vzdalovat se od těla, ale musí sledovat dráhu tak vertikální, jak jen možno; stehna tak lépe stlačují břicho a působení na páteř je výraznější. Stále dýcháte normálně. Pohyb by měl být pomalý a pravidelný, bez záškubů a bez přerušování.

Konečná fáze

Když se chodidla dotknou čela, zvednete je pokud možno ještě výš, až k temeni hlavy, aby se zdůraznil nitrobřišní tlak a zakřivení páteře. Tato ásana vyžaduje pružnost a soustředění.

MÍSTO V SESTAVĚ

Obě varianty mohou buď dočasně nahradit klasické kleště, nebo jimi může být doplněna sestava. V tom případě se řadí za paščimóttanásanu.

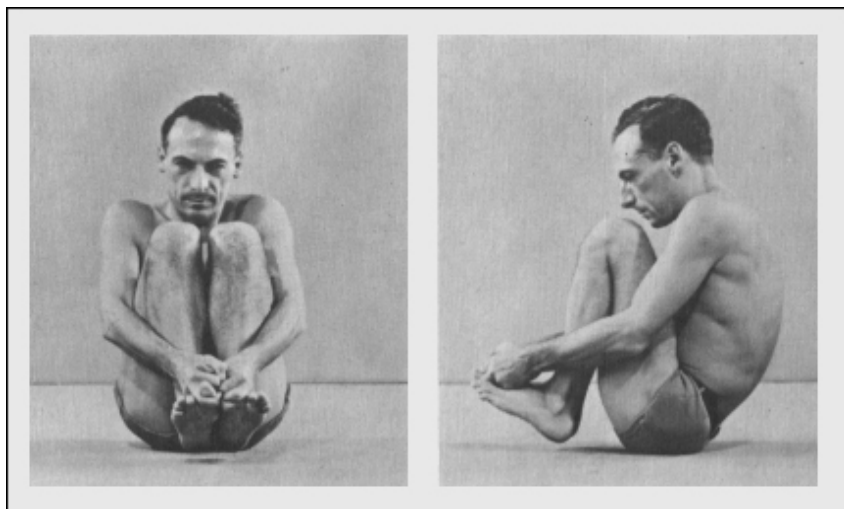
BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Účinky jsou vcelku tytéž jako u kleští na zemi, až na několik odlišností, které je důležité znát.

Krevní oběh a pohlavní žlázy

Tyto specifické účinky jsou společné oběma variantám. Působením zemské tíže se stahuje krev dolů, v tomto případě do podbřišku, čímž se zvyšuje průtok krve v této oblasti, zvláště v pohlavních žlázách. Dvou až třeminutová denní výdrž v pozici stimuluje hormonální aktivitu těchto žláz, které mají prvořadý význam pro udržení tělesného a duševního mládí. Protážení spodní části páteře stimuluje

nervová centra v této oblasti, což může pomáhat proti impotenci. Jogín musí být totiž celým mužem a ne eunuchem. Zachování normální aktivity pohlavních funkcí je zárukou mládí. Sexuální výstřelky podkopávají vitalitu, ale normální a zdravá funkce pohlavního ústrojí je naopak podstatná pro udržení fyzické a psychické mladosti. Příroda odnímá možnost reprodukce organismům, které jsou narušeny věkem.



VARIANTA I

Výchozí postavení

Skrčíte nohy a uchopíte palce u nohou. Nejdříve si najdete bod rovnováhy na kostrči, potom zakulatíte záda a pohledem fixujete bod na zemi.

Dodržujte úchop palců u nohou prostředníky rukou i vzájemně a levé ruky, aby chodidla tvořila jeden celek.

Kolena jsou a zůstanou spojena během celého cvičení. Všimněte si, že ramena jsou mírně zvednuta.

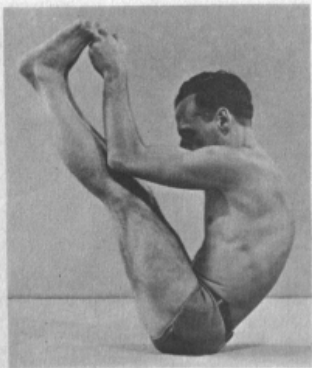
Toto cvičení je stejně cenné i pro ženu, protože jí umožňuje vyhnout se některým nepříjemnostem období menopauzy.

Ústrojí trávicí

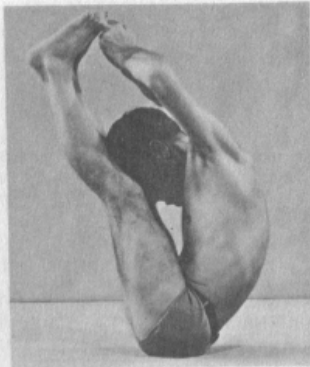
Varianta II působí na střevní peristaltiku jednak tlakem vyvíjeným stehny na vzestupný a sestupný tračník, jednak přílivem krve k podbřišku. Pomáhá tím odstraňovat střevní ochablost.

Páteř

Obě varianty balančních kleští mobilizují zvláště horní část páteře. Tonizují a stimulují nervová centra této oblasti, která jsou životně důležitá, protože kontrolují dechový aparát včetně bronchů, žaludek a srdce.



Nohy napínejte pomalu a plynule. Trhaným pohybem riskujete skulení vzad. Tato ášana protahuje hýžd'ové a lýtkové svaly, čímž usnadňuje také provedení kleští na zemi.



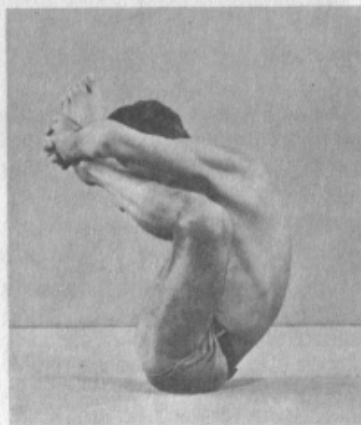
Tahem paží v oblasti loktů a ramen (všimněte si rozdílu v poloze loktů na vedlejší fotografii) se kolena přibližují k čelu a čelo ke kolenům. Pokračujte v normálním dýchání.

VARIANTA II –
DVIPADAŚÍRŚĀSANA Položte plosky nohou na sebe. Propletete prsty rukou a podepřete jimi chodidla. Najdete si rovnovážnou polohu a potom začnete s přitahováním pat k tělu. Nejdříve položíte lokty na holeně a současně zakulacujete ramena a záda. Pohledem fixujete bod na zemi, dýcháte normálně.

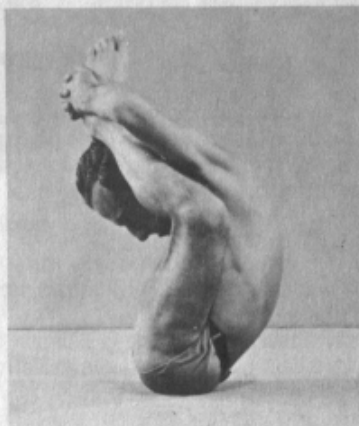




Fotografie zepředu ukazuje způsob uchopení chodidel a polohu loktů na holeních. Kolena se maximálně oddálí, aby se stehna vtiskla do podbřišku a stlačila vzestupný a sestupný tračník.



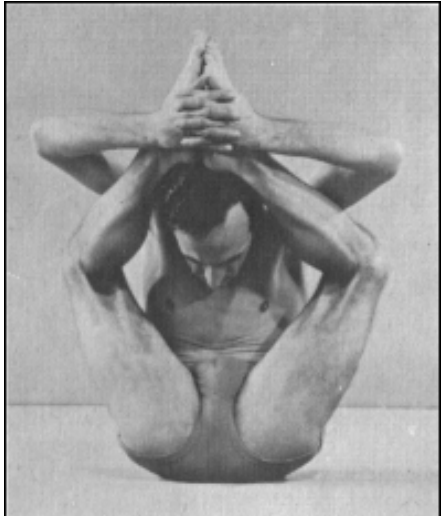
S hodně rozevřenými koleny zvedáte chodidla po dráze tak přímočaré a tak vertikální, jak je možné; paty dotáhnete do kontaktu s horní částí čela. Hlavu vysunete vpřed (ne vzad, to by nevyhnutelně způsobilo skulení vzad). Toto cvičení uvolňuje celé pásmo lopatek.



Až budete pružnější, podaří se vám dostat nohy nejen k čelu, ale až do týla. V této chvíli se brada dotkne kosti hrudní a tlak stehna dosáhne maxima. Pohledem fixujete bod na zemi.

Dýcháte velmi zhluboka, aby se masirovaly břišní orgány, stimulované již stlačením.

Stejná poloha zepředu. Cvičení je proveditelné jedině tehdy, když jsou chodidla uchopena přesně způsobem předvedeným na fotografii. Zároveň je zde vidět, do jaké míry je v této fázi ásany stlačeno břicho.



ZÁVĚREM

Uvedené varianty nemohou zcela nahradit kleště na zemi, jejichž dynamická fáze je obzvláště hodnotná pro své pomalé, postupné a úplné odvíjení celé páteře! Přesto jsou však důležitým doplňkem kleští a zaslouží si být zařazeny do naší sestavy.

Prasaritapadatanásana

ETYMOLOGIE

Tato ásana je pozicí předklonovou a současně i pozicí obrácenou. Odvozuje své jméno z „prasarita“ což v sanskrtu znamená „otevřený, natažený“ a z „padá“, chodidlo.

TECHNIKA

Výchozí postavení

Široký stoj rozkročný, chodidla vzdálena 120 cm nebo více, podle délky nohou; správnou vzdálenost rychle najdete tak, že zkusmo zaujmete úplnou pozici: nepodaří-li se vám položit hlavu na zem, musíte se rozkročit víc. Ruce dáte v bok. Dýcháte zhluboka.

První doba

Pomalou a důkladně vydechnete; během výdechu provedete rovný předklon a položíte ruce dlaněmi na zem co nejbližší imaginární spojnice pat.

Zpočátku můžete umístit ruce před tuto linii. S postupným zvládnutím cvičení se budou dlaně této spojnice přibližovat a nakonec je umístíte až za ni.

Druhá doba

Nadechnete zhluboka; zakloníte co nejvíce hlavu a díváte se před sebe; pokusíte se o prohnutí v bedrech. Tím se narovná záda a páteř bude rovná, což je cíl, který sledujeme.

V této pozici zadržíte na dvě až tři sekundy dech.

Třetí doba a konečná pozice

Pomalou, zhluboka vydechujete a současně se předkláníte, dokud se

temeno hlavy nedotkne země a čelo spojnice zápěstí. Tato poloha představuje konečnou pozici.

Dýcháte zhluboka s důrazem na zakončení každého výdechu. Abyste vypudili z plic poslední zbytky vzduchu, stáhnete silně břišní svaly. Udržíte pozici na 10 až 20 hlubokých dechů (střední výdrž).

Čtvrtá doba

Po posledním usilovném výdechu nadechnete a narovnáte záda jako ve druhé době; dlaně zůstávají na zemi. Zadržíte dech na dvě až tři sekundy, záda stále v napětí.

Návrat do výchozího postavení

Vydechnete a vrátíte se do pozice č. 1. Potom zmírníte stoj rozkročný a odpočnete si na chvíli za normálního dýchání.

DÝCHÁNÍ

Pohyb a dýchání se musí synchronizovat. Proto je třeba důsledně dodržovat uvedené pokyny. Dýchá se přednostně způsobem udžďžáj s částečným uzavřením hlasivkové štěrbiny.

Dýchání má být stále velmi hluboké s důrazem na důkladný úplný výdech.

KONCENTRACE

Během celého cvičení se koncentrujete na dýchání; v konečné fázi pozice na stlačení břicha a z toho vyplývající masáž vnitřních orgánů, k níž dochází při usilovném výdechu.

DOPORUČENÍ

Je třeba zabezpečit, aby nohy neklouzaly po zemi do většího rozkročení. Proto je vhodné cvičíme-li bosi na podlaze, která neklouže. Jakmile se totiž nohy rozjíždějí, je udržování pozice obtížné a k zabránění tohoto rozjíždění je třeba vynaložit svalové úsilí. Přehnaně velké rozkročení může vyvolávat bolesti ve stehenních svalech. Je možné dojít až k protažení na hranici bolesti, ale pociťovat byste měli pouze bolest „příjemnou“.

MÍSTO V SESTAVĚ

Toto cvičení je možno zařadit bezprostředně před klasické kleště; tím že protahuje svalstvo nohou, usnadňuje jejich provedení. Řada cvičen-ců nedokáže ani po měsících praxe zaujmout konečnou pozici kleští bez pokrčení nohou a jsou velmi nešťastní, že v tomto směru nedosahují pokroku. Pravidelnou praxí prasaritapadatanásany — jedné z oblíbených pozic jihoindické školy — se svaly a také vazy nohou rychle protahují. Cvicenec pak zjistí zřetelný pokrok na správném provádění klasických kleští a pluhu.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

V této pozici se spojují účinky pozic předklonových a pozic obrácených.

Páteř

Páteř se zpružňuje ve fázi ohnutého předklonu (flexe) a napřimuje ve fázích rovného předklonu (tenze). Meziobratlové destičky jsou vystaveny zvýšenému stlačení, což udržuje jejich elasticitu. Vazy páteře jsou protahovány a stávají se vláčnjšími.

Svalstvo

Nejvýraznějšímu protažení jsou vystaveny svaly stehenní. Během provádění pozice to ostatně dávají najevo! Toto cvičení, jak jsme již uvedli, jim rychle navrácí jejich normální délku. Protahují se také svaly a vazy páteře. Při kontrakci s usilovným výdechem se zpevňuje stěna břišní.

Krevní oběh

Krevní zásobení mozku (intracerebrální cirkulace) se zlepšuje podobně jako v šíršásané nebo sarvangasane, ale protože výška sloupce krve je menší (viz Pascalův princip), krevní tlak v mozkových cévách je úměrně nižší. V celém trupu se urychluje krevní oběh, což velmi prospívá zvláště břišním orgánům. Nejblahodárněji jsou ovlivněna játra a žaludek. Krevní oběh v játrech je silně zvýšen a krev je doslova nasávána dolní dutou žilou. Tato pozice podporuje dobrou funkci zažívací trubice a působí proti městnání (stagnaci) krve v břišních orgánech.

U člověka se sedavým způsobem života snižuje mestnání žilní krve ve vnitřních orgánech celkovou vitalitu organismu. Díky tomuto cvičení se krev znovu navrácí do oběhu, k srdci a k plicím. Z hlediska prospěšnosti pro organismus se tato pozice právě svými účinky na krevní oběh odlišuje od klasických kleští, při nichž je zvětšení k přítoku krve směrem k hlavě méně výrazné.

Nervový systém

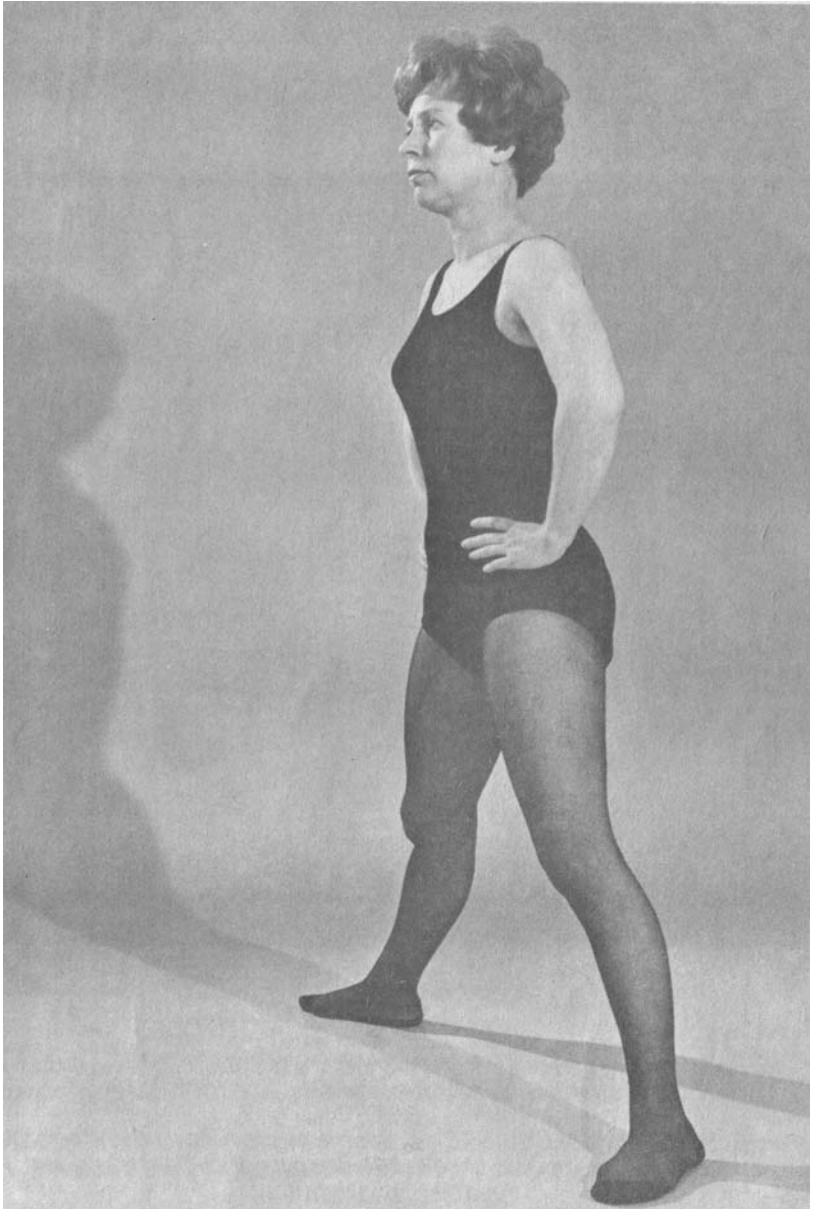
Míchaje protahována a ionizována, stimuluje se sympatikus, táhnoucí se podél páteře.

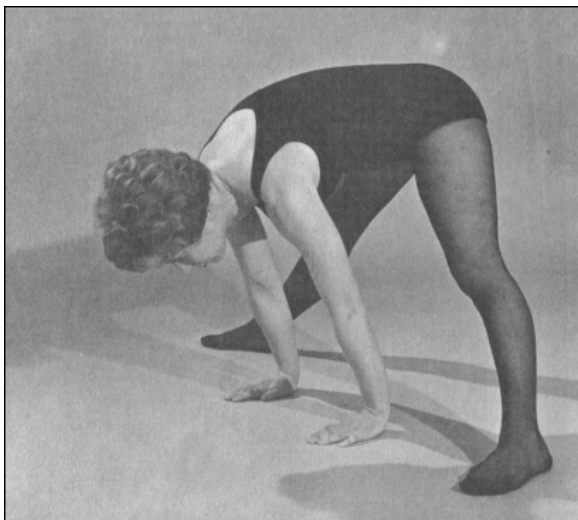
Nejblahodárněji je ovlivněn nerv ischiadický, který je při protahování stehenních svalů v pozici natahován a uvolňován na svém výstupu z páteře. Toto protažení mu velmi prospívá a je výbornou prevencí bolestí, jichž někdy svého nositele i zbavuje. Jestliže je však nerv podrážděn a bolesti se cvičením pozice zhoršují, může být tato kontraindikována.

ZÁVĚREM

Pozice je v mnoha ohledech zajímavá, i když málo běžná. Její provedení zabere nanejvýše jednu nebo dvě minuty; neprodlužuje tedy příliš sestavu.

*Zaujmete stoj rozkročný; dbáte na to, aby podlaha neklouzala.
Ruce dáte v bok; zhluboka NADECHNETE, dobře přitom napřímíte záda.
Nenadouváte příliš břicho.*





Pomalou zhluboka VYDECHUJETE a současně se předkláníte. Dlaně položíte na zem, co nejbližší ke spojnici chodidel. Nedostanou-li se dlaně až na zem, je třeba se více rozkročit.



Tato fáze je velmi důležitá a v žádném případě ji nelze vynechat. Zatímco zhluboka NADECHUJETE, pokusíte se prohnut v bedrech: to napřímí páteř — což je velmi příznivé pro její statiku.

Díváte se přímo před sebe. Svaly nohou, zad a šíje jsou v této fázi cvičení v napětí. Po dvou - až třísekundové výdrži s plnými plicemi přecházíte k následující fázi.



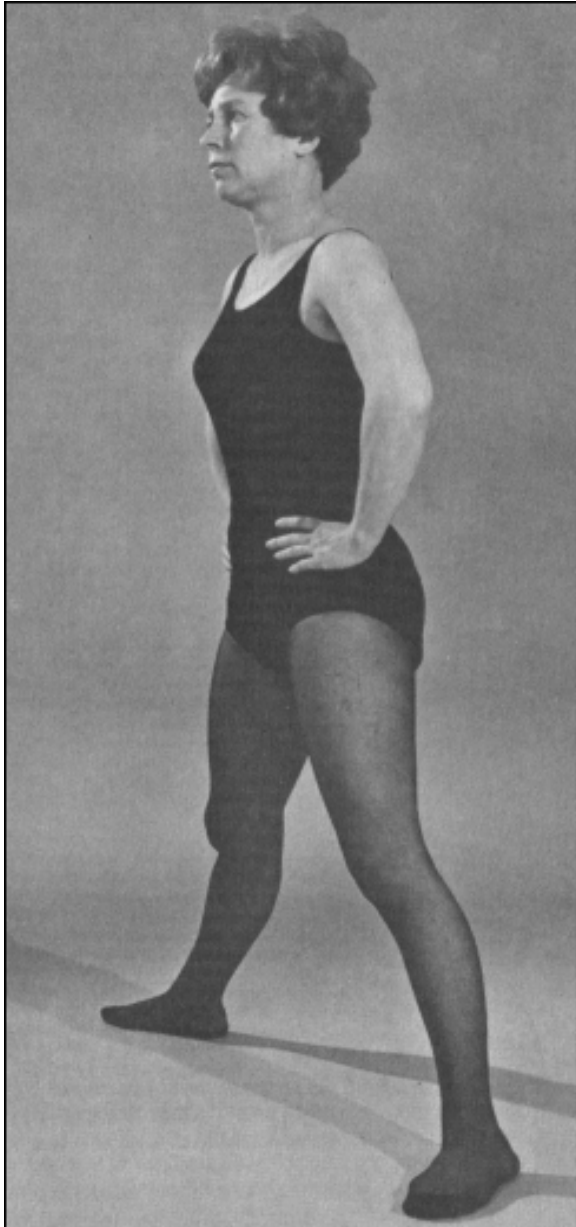
Důkladně **VYDECHNETE** a současně položíte hlavu na zem mezi ruce.
Díváte se na svůj pupek.

V této pozici zhluboka **DÝCHÁ TE** a vydržíte v ní na 10 až 20 dechů; usilovně vydechujete (kontrakce stěny břicha).

To mocně masíruje vnitřní orgány břicha. Před návratem do výchozího postavení pro další etapu zakončíte důkladným **VÝDECHEM**.



Pomalou, zhluboka **NADECHNETE** a napřímíte záda stejně jako při zaujímání pozice. Zadržíte dech o něco déle než předtím. Jakmile pocítíte potřebu vyprázdnit plíce, vydechnete a zároveň se vrátíte ... do výchozího postavení, aniž byste však procházeli polohou, Zobrazenou na fotografii č. 2.



Kúrmásana

POZICE ŽELVY

Kúrmásana je hodná svého jména: zakulacená záda cvičence skutečně připomínají krunýř želvy (v sanskrtu kúrma).

MÍSTO V SESTAVĚ

Čtenáři, kteří si zvolili „sérii Rišikéš“ (viz Lysebeth, A. V.: JÓGA. 3. vyd. Praha 1984, s. 74), zařadí kúrmásanu bezprostředně po paščimót-tanásaně (kleště).

TECHNIKA

a) ARDHAKÚRMÁSANA - poloviční želva

Úplná pozice nebyvá vždycky dostupná IHNED. Je možné ji však zvládnout, začínáme-li s pozicí poloviční.

Výchozí postavení

Sed na podložce, nohy mírně pokrčené, chodidla na vzdálenost 40 až 50 cm. Levou nohu pokrčíte tak, aby bylo možno položit chodidlo na zem.

Zaujímání pozice a dýchání

Otočíte levou dlaň vzhůru, podsunete předloktí a potom celou paži zevnitř pod levé koleno; pokusíte se přiblížit rameno ke kolenu..

V této chvíli důkladně vydechnete a natáhnete levou nohu. Vytlačováním paty vpřed stlačujete dolů levé rameno a zakulacujete záda. V této poloze znehybníte a pokusíte se uvolnit zádové svaly.

Dýcháte zhluboka.

Vrátíte se do výchozího postavení a provedete ásanu na druhou stranu.

Výdrž

Zpočátku znehybníte na každé straně na 10 sekund; postupně toto znehybnění prodlužujete až na jednu minutu.

KONCENTRACE

Pozornost zaměříte na relaxaci zádových svalů, které se poddávají ohnutí pasivně.

CHYBY, KTERÝM JE TŘEBA SE VYHNOUT

- postupovat přerušovaně, trhaně;
- stáhnout zádové svaly;
- otočit dlaň k zemi.

OPAKOVÁNÍ

Dvakrát na každou stranu.

KÚRMÁSANA ÚPLNÁ

Ardhakúrmásana může podle potřeby tvořit buď dlouhodobou přípravu na úplnou pozici, nebo posloužit jako přípravné cvičení bezprostředně předcházející pozici úplné.

Výchozí postavení

Počáteční poloha je úplně stejná jako pro pozici poloviční až nato, že kolena jsou zvednuta výš a obě dvě chodidla jsou položena na zemi celou plochou.

Zaujímání pozice

Čtenář uhadne, že tentokrát se podsunují obě paže pod kolena; dlaně jsou otočené vzhůru, což zabraňuje pokrčení v loktech. Když jsou paže na správném místě, vytvářejí tupý úhel otevřený vzad; v této chvíli se současně s napínáním nohou vytlačují vpřed paty. Záda musí přijímat tah pasivně.

Dýchání má být klidné. Při každém výdechu necháte čelo o poznání

klesnout, až se nakonec dotkne země. V této pozici je třeba ... se uvolnit! Nežertuji, když řadím tuto ásanu mezi pozice relaxační! Relaxační se skutečně stává s rostoucí praxí. Až bude pozice opravdu pohodlná a „relaxovaná“, pak se položí na zem ne čelo, ale brada, která se ještě vysune co nejdále vpřed. To značně změní působení ásany na páteř a zdůrazní nitrobřišní tlak.

VARIANTY

A. Místo toho, aby se paže rozložily na zemi do tupého úhlu otevřeného vzad, vyrovnají se do jedné linie s rameny, kolmo na trup. To sice zvyšuje účinnost cvičení, ale — bohužel — také jeho obtížnost. Této polohy paží je možné dosáhnout postupně. Každý den, po chvilce znehybnění v nejpohodlnější pozici, posunete paže o kousek dál vpřed.

B. Jiná varianta je určena k tomu, aby ještě důrazněji zvětšila nitrobřišní tlak, zejména v oblasti tlustého střeva. Paže se místo posunutí vpřed ohnou v loktech, aby bylo možné umístit předloktí za záda. Prostředníky by se měly dotknout, mohou se dokonce i zaklesnout prsty. Tyto varianty jsou samozřejmě určeny pouze cvičencům velmi pružným.

KONTRAPOZICE

Jestliže nehybná výdrž v kúrmásaně přesáhne minutu, doporučuje se, aby po ní následovala na 15 až 20 sekund její kontrapozice — mats-jásana (ryba).

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Kúrmásana zpružňuje a tonizuje celou páteř a aktivuje funkce břišních orgánů. Je pozicí relaxační a současně dynamizující. Uklidňuje nervy; po jejím provedení se člověk cítí osvěžen jako po delším odpočinku.

Podrobnější rozbor účinků:

Páteř

Protože nohy působí svou vahou na úrovni ramen, je tato pozice neobyčejně účinná pro zlepšení pohyblivosti hrudní páteře, tak ztuhlá u

tolika lidí. Nohy jsou jediným aktivním prvkem při zaujímání ásany, a proto cvičenec může (a musí!) relaxovat zádové svaly. V důsledku to-

ho získávají obratle opět svou pohyblivost. Kúrmásana protahuje také celou dolní část zad, a proto ulevuje od bolestí v zádech, které jsou způsobeny nesprávnou polohou těla při práci nebo dlouhotrvajícím stáním.

Svaly a vazy

Protahovány a zpružňovány jsou zejména svaly a vazy páteře. Od-krvují se při zaujímání pozice a ve výdrži; jakmile je pozice zrušena, nasávají čerstvou krev. Želva usnadňuje provádění kleští, pluhu a vlastně všech předklonových pozic.

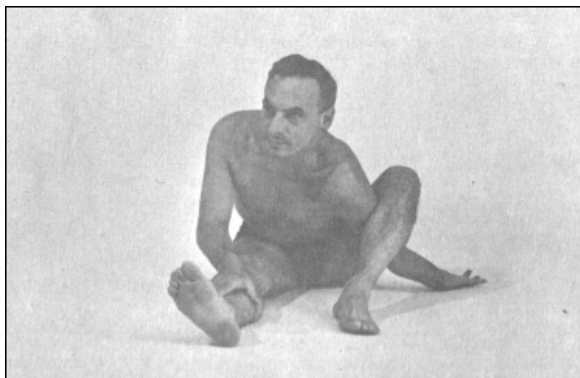
Nervový systém

V důsledku předklonu a výrazného prokrvení zádového svalstva jsou dobře vyživovány a stimulovány míšní nervy, což vysvětluje ionizující účinek na celý organismus. Tím, že protahuje dolní část páteře, může kúrmásana uvolnit nerv ischiadický v případě, že je v místě svého výstupu uskřínutý, a ulevit tak při některých formách ischiasu.

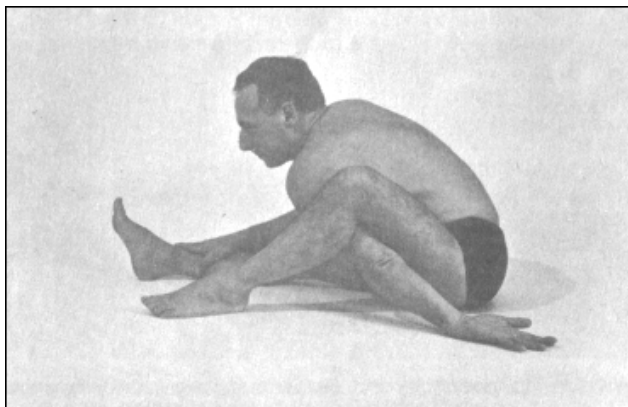
Vnitřní orgány břicha

Všechny předklonové pozice stlačují břicho a tonizují solární plexus. V kúrmásaně je naopak celá oblast solární uvolněna, zatímco orgány podbřišku, hlavně vzestupný a sestupný tračník, jsou silně stlačeny a to-nizovány. Pozice působí účinně proti zácpě, této chorobě století (či spíše jedné z mnoha) tím, že stimuluje střevní peristaltiku. Stlačení zasahuje a tím stimuluje i ledviny, zvláště když zaujímání a výdrž v pozici jsou doprovázeny hlubokým dýcháním, při němž klesající bránice ještě dále zintenzivňuje nitrobřišní tlak a stlačuje orgány břicha.

Ledviny jsou tedy stimulovány — včetně zvýšení diurézy — a stejně i nadledvinky, což ovlivňuje tvorbu adrenalinu, dynamizujícího hormonu. Tím se vysvětluje tonizující účinek této ásany. Někteří cvičenci by se měli vzdát jejího provádění večer těsně před spaním; pozice by je mohla natolik „dynamizovat“, že neusnou. Zkušenost sebezpozorování vás brzy naučí, že v takovém případě je třeba buď od této ásany upustit nebo ji provádět ráno, ovšem s tou nevýhodou, že člověk je po probuzení mnohem méně pružný nežli večer.



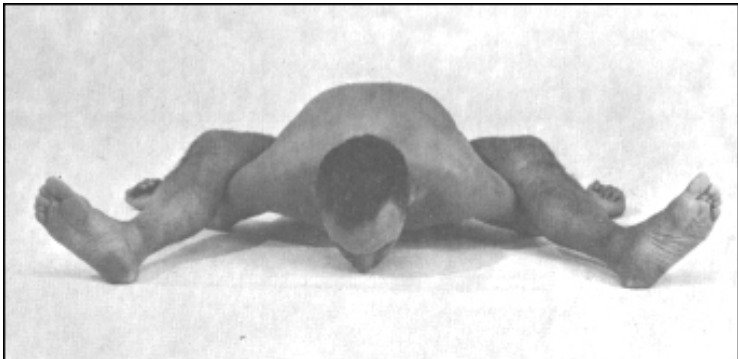
Pro začátečníky: ARDHAKÚRMÁSANA - poloviční želva. Tato fotografie ukazuje první stadium ásany. Usnadní vám zaujímání výchozího postavení, které se liší pouze úhlem pokrčení nohy, položené na paži. Zpočátku se pata vytlačuje vpřed a noha se natahuje.



Zde je pohled z profilu, protože záběr zepředu neumožňuje udělat si správnou představu o poloze paže, na kterou je vyvíjen tlak.

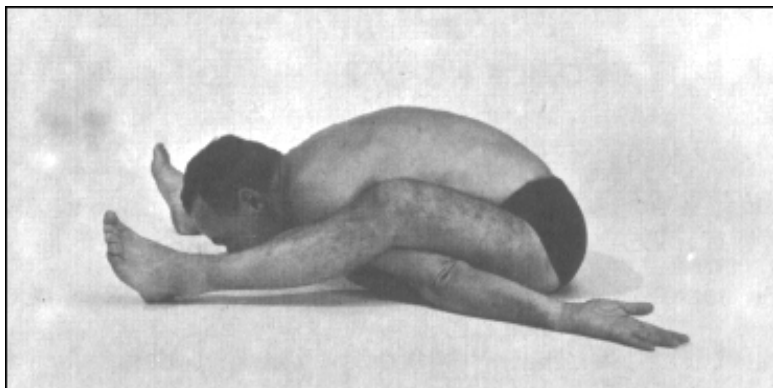


... a zezadu.



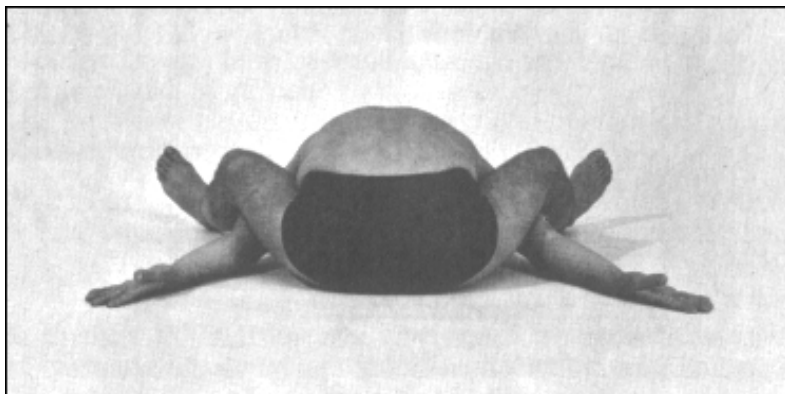
Pohled zepředu na úplnou pozici. Záda jsou ohýbána natahováním nohou, k němuž dochází při protlačování pat dopředu.

Zpočátku se na zem pokládá nejdříve čelo, později se co nejdále vpřed vysunuje brada dotýkající se podložky. V této pozici je třeba se co nejlépe uvolnit a zhluboka dýchat.



Záběr úplné pozice z profilu ukazuje položení kolen na pažích, které opodstatňuje její pojmenování, protože záda dostávají tvar vyklenutého želvího krunýře.

Varianta: Postupným přemísťováním paží do polohy kolmo na trup se tlak na ramena zvětšuje a záda se ještě více zakulacují.



Pohled zezadu: stehna silně stlačují podbříšek a stimulují tak střevní peristaltiku. Pozice je velmi účinná proti zácpě.

Varianta: Pokrčí-li cvičenec paže v loktech a hřbety rukou položí na krajinu^ bederní tak, že prsty se dotknou nebo dokonce zaklesnou, zvýší se výrazně nitrobršíšní tlak, ovšem zvýší se také obtížnost pozice.

Ékapadašíršásana

POZICE NOHY ZA HLAVOU

ETYMOLOGIE

Původ zcela jednoznačný! Rozložený název ékapadašíršásana znamená: éka = jedna; padá = noha; a šírša = hlava. Je to tedy „pozice jedné nohy za hlavou“. Pro stručnost a názornost ji nazýváme noha za hlavou.

TECHNIKA

První doba

Sed snožný. Mírně pokrčíte pravou nohu*) a pro snazší udržení rovnováhy vytočíte prsty nohou vně. Pokud by noha položená na zemi zůstala napjatá, nakloní se trup lehce vzad a ve chvíli, kdy zvednete levé chodidlo, riskujete, že se skulíte vzad. Stupeň pokrčení se individuálně liší; několik pokusů vám umožní najít úhel, který je právě pro vás nejvhodnější.

Druhá doba

Pravou rukou uchopíte levé chodidlo. Pozor! Pro správné provedení pozice má poloha ruky a způsob uchopení chodidla zásadní význam. Prohlédněte si proto pozorně fotografie!

Třetí doba

Zvednete levé chodidlo tak, aby se holeň dostala do vodorovné polohy a pata do výše brady. Potom otočíte trup mírně vlevo (v ose páteře) a rameno se pokusíte umístit do podkolení. Chodidlo přitáhnete k obličejí, aby se břicho stlačilo stehnem.

A poslední detail: levou ruku položíte dlaní na vnitřní stranu pravého stehna.

*)Někteří jogínové provádějí toto cvičení s nohou úplně skrčenou.

PRO ZAČÁTEČNÍKY

... (a pro ty, kteří mají větší břicho) bude tato poloha konečnou pozicí s výdrží na 5 až 10 dechů.

Provedení této ásany závisí do značné míry na morfologii cvičence.

Štíhlé osoby s dlouhýma štíhlýma nohama a plochým břichem zvládnou cvičení snadno.

Naopak cvičenci korpulentnější s krátkýma, svalnatýma nohama budou mít s jeho prováděním nemálo potíží. Ačkoliv to vypadá paradoxně, budou však z něj mít větší užitek. U hubených osob s tenkými stehny a plochým břichem je totiž stlačení břicha minimální a účinnost ásany, alespoň co do působení na vnitřní orgány, menší.

Čím větší trápení máte s úspěšným provedením pozice, tím horlivěji ji cvičte! Zde je vhodné připomenout si, že v józe není důležité to, co je vidět z vnějšku, ale to, co se děje ve tkáních a orgánech.

Návrat do výchozího postavení

Do výchozího postavení se vracíte v obráceném sledu než při zaujímání pozice.

Toto byla pouze první polovina pozice, a proto je třeba zopakovat cvičení ještě na druhou stranu.

PRO POKROČILÉ

Zkušenější cvičenci budou postupovat takto:

- vysoko přednoží napjatou levou, chodidlo až k temenu hlavy;
- potom chodidlo vytáhnou vzhůru a vzad;
- levá paže poslouží jako páka a posune nohu směrem k šiji nebo až do kontaktu s ní; to je konečná fáze pozice.

Výdrž co nejdelší, ale bez násilí. Relaxovat je třeba maximum svalů.

DÝCHÁNÍ

Dýchání má být brániční a současně hodně hluboké, aby se zdůraznila břišní masáž, z níž vyplývá značná část účinků pozice.

OPAKOVÁNÍ, ZAŘAZENÍ DO SESTAVY A VÝDRŽ

Jestliže pozice nohy za hlavou následuje za klasickými kleštěmi na zemi jako jejich doplněk, stačí jedno provedení. V případě, že

kleště nahrazuje, zopakujete ji třikrát s vložením krátkého odpočinku; při třetím provedení trvá výdrž v ásaně 10 až 15 dechů.

Protože ékapadašíršásana nemá fázi dynamickou, je třeba zopakovat pozici třikrát a postupně zvyšovat náročnost: poprvé pohyb naznačit; podruhé zaujmout konečnou pozici, ale nenásilně a bez dlouhé výdrže; potřetí dotáhnout k maximu, ale zůstat stále v mezích lehkosti. Vydržet co nejdéle, ovšem bez nadměrného úsilí a bez pocitu bolesti.

Připomeňme si, že jóga, která působí bolest, je špatnou jógou!

KONCENTRACE

Během pohybu se koncentrujete na správné provádění cvičení; v konečné poloze buď na hluboké a brániční dýchání nebo na spodní část páteře.

KONTRAINDIKACE

Pozice nohy za hlavou nemá žádnou zvláštní kontraindikaci.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Noha za hlavou přináší všechny blahodárné účinky klasických kleští a současně odměňuje cvičence dalšími přednostmi. Ty vyplývají hlavně:

- a) z výrazného a svým způsobem mimořádného působení na páteř, zejména na oblast bederní;
- b) ze střídavého stlačení obou polovin břicha.

Páteř

Účinky jsou značně odlišné od účinků paščimóttanásany, protože noha za hlavou zpracovává páteř asymetricky. Při klasických kleštích se záda ohýbají v předklonu (flexe ventrální), zatímco noha za hlavou k tomu přidružuje ještě úklon (flexe laterální) — viz obr. Účinky, kterými působí na páteř kombinace těchto dvou flexí se liší od účinků všech ostatních jógových cvičení. Výrazné protažení bederní části páteře opodstatňuje zařazení pozice mezi varianty paščimóttanásany, jejíž jméno znamená doslova „pozice, která protahuje dolní část zad“. Noha za hlavou stimuluje všechna míšní nervová centra a současně řetěz sympatiku, táhnoucí se podél páteře. Pozice neobyčejně zpružňuje páteř pro všechny předklony.

Svaly a vazy

Veškeré zádové svalstvo je protahováno, prodlužováno a zásobováno čerstvou krví. Všechny páteřní vazy jsou namáhány.

Břicho

Značné účinky této ásany na oblast břicha vyplývají především ze silného stlačení některých vnitřních orgánů. Ékapadašíršásana stlačuje střídavě obě poloviny břicha, ale vždycky pouze jednu z nich. Pravou nebo levou. To ji odlišuje od ostatních jógových pozic včetně ardha-matsjéन्द्रásany. Ta sice také stlačuje střídavě obě poloviny břicha, ale břicho je přitom propracováváno jako celek. Noha za hlavou však působí výhradně na pravou polovinu podbřišku, vzestupný tračník a oblast jater provádí-li se vpravo a na levou polovinu podbřišku, sestupný tračník, oblast sleziny a slinivky při provádění vlevo.

Úplná pozice pak vyvolá tak silné stlačení, že tyto orgány jsou ovlivněny nesmírně intenzívně.

Neměli bychom opomenout ani vliv pozice na ledviny, o jejichž životní důležitosti svědčí výrok: „s dobrými ledvinami se může člověk dožít sta let, i když má nemocné srdce“.

PŘEHLED HLAVNÍCH ZDRAVOTNÍCH ÚČINKŮ

— Někdy až pozoruhodná úleva při některých druzích ischiasu, způsobených uskřínutím nervu na jeho výstupu z páteře. V některých případech se doporučuje provádět pozici pouze na jednu stranu, a to na tu, která se po zkušenostech ukázala jako příznivější;

— vydatně je potírána zácpa, ale je třeba dbát na to, aby se pozice prováděla nejdříve na pravou stranu a působila tak ve směru střevní peristaltiky;

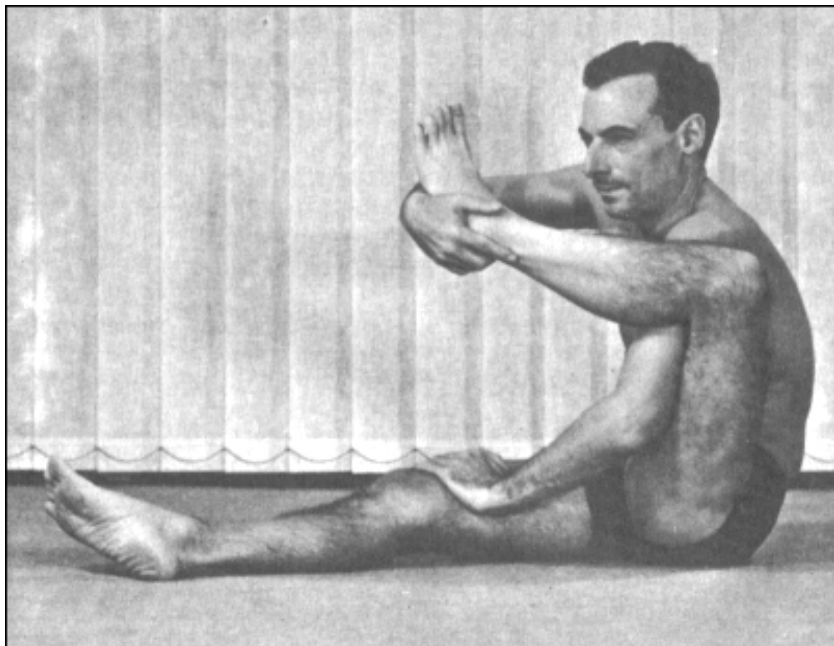
— játra se pročišťují; městnání krve v tomto orgánu, třeba i nevelké, ovlivňuje celý trávicí systém;

— ovlivňovány a masírovány jsou i ledviny, (které jsou zanořené a chráněné v mase vnitřností, a proto je obtížné dosáhnout jich přímo). Z toho vyplývá zvýšení diurézy;

— stimulace pánevního parasympatiku se projevuje zvláště na funkcích vylučovacích, jejichž význam byl již zdůrazněn (viz kapitola šankha-prakšálana).

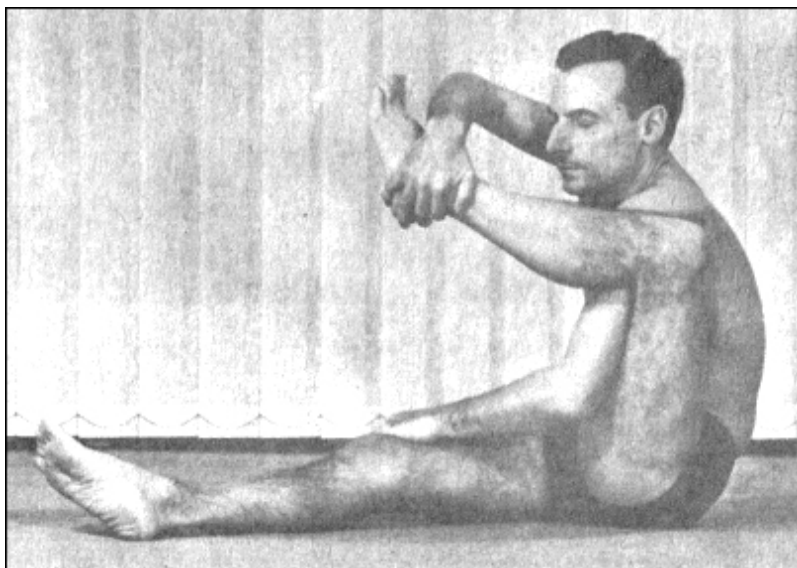
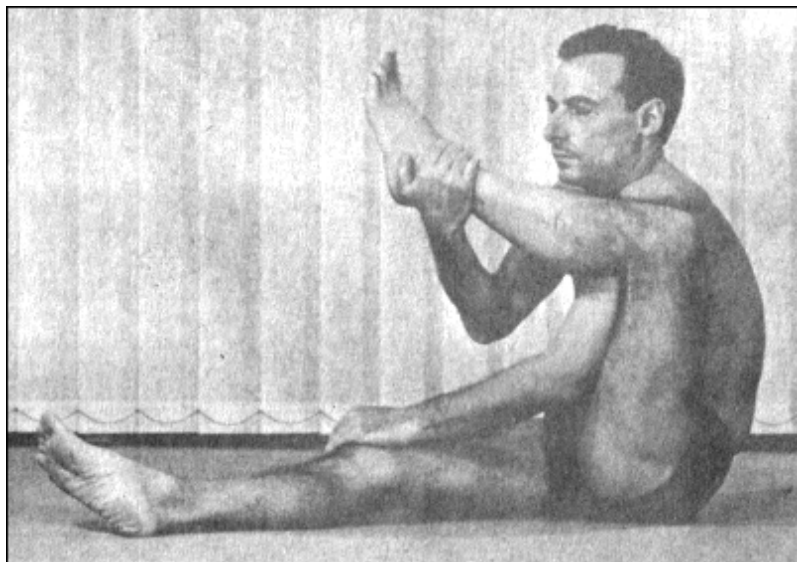
Fotografie byly pořízeny tak, aby úhel záběru poskytoval co nejvýhodnější pohled.

Ukazují cvičení prováděné levou nohou, i když se v praxi musí začínat vždycky nohou pravou.

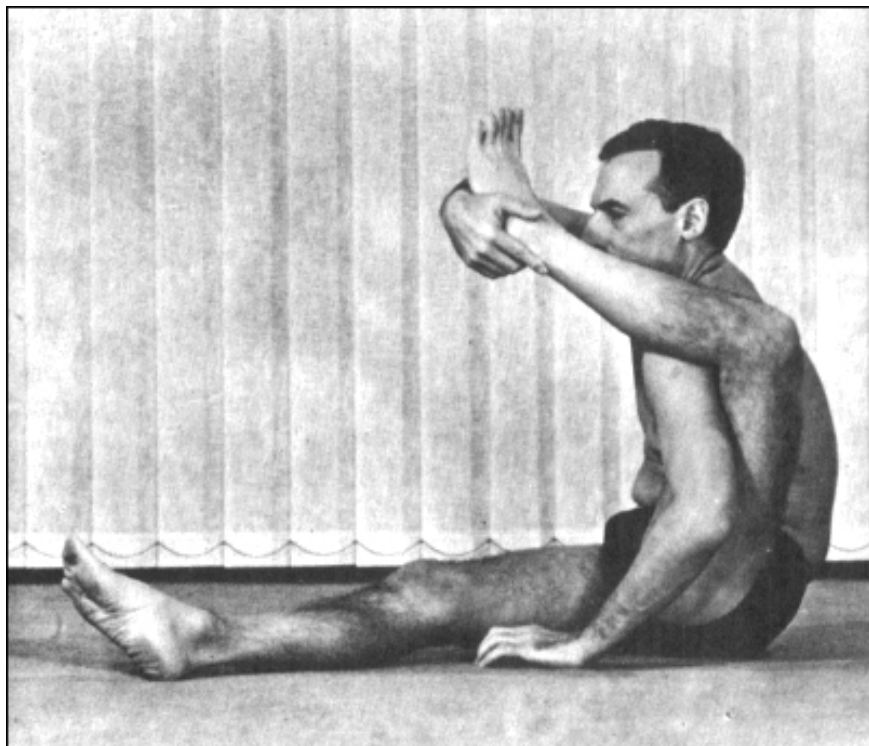


Správné výchozí postavení. Pravá noha je lehce pokrčena (někteří jogínové ji skrčují úplně).

Pro úspěch cvičení je velmi důležitý způsob držení chodidla. Achillova šlacha musí být dobře podepřena prostředníkem, prsteníkem a malíkem, palec a ukazovák nejsou aktivní.

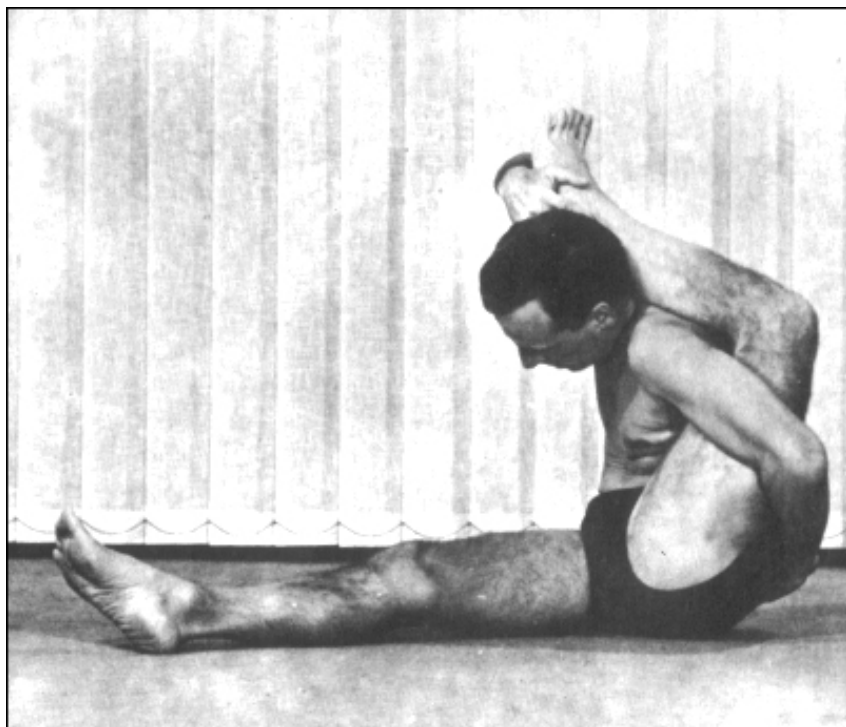


Tyto dva způsoby držení nohy jsou nesprávné.



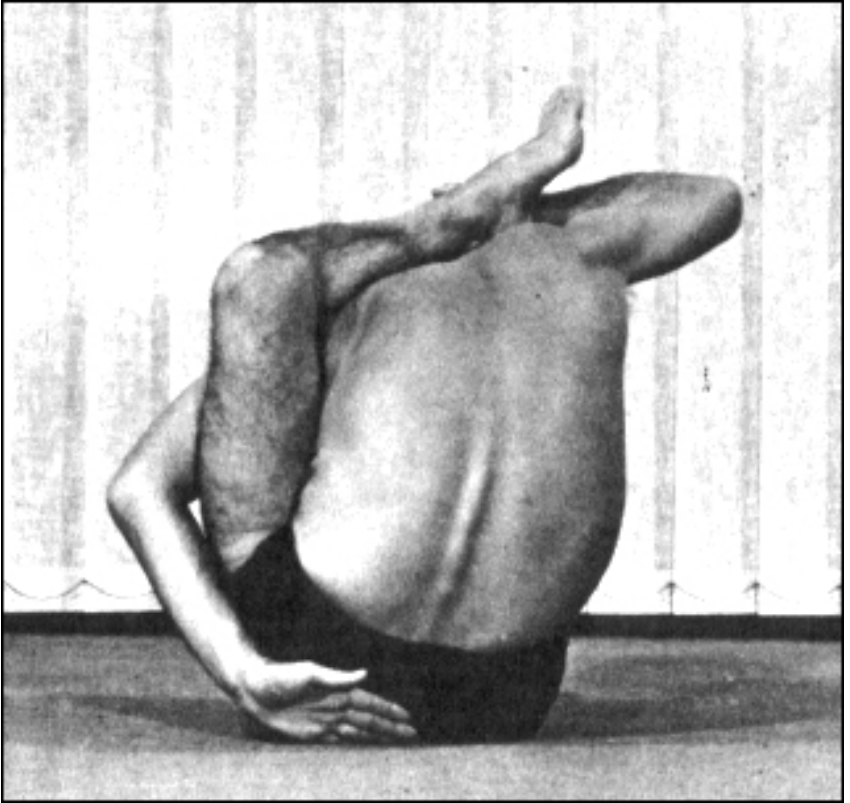
První pohyb a pro začátečníky konečná poloha!
Sklozněte ramenem co nejdál do podkolení:

- jednak tím, že zvedáte nohu a zároveň zatlačujete koleno vzad;
- jednak mírným pootočením trupu vpravo, kterým nastavíte záda ke zvednuté noze.

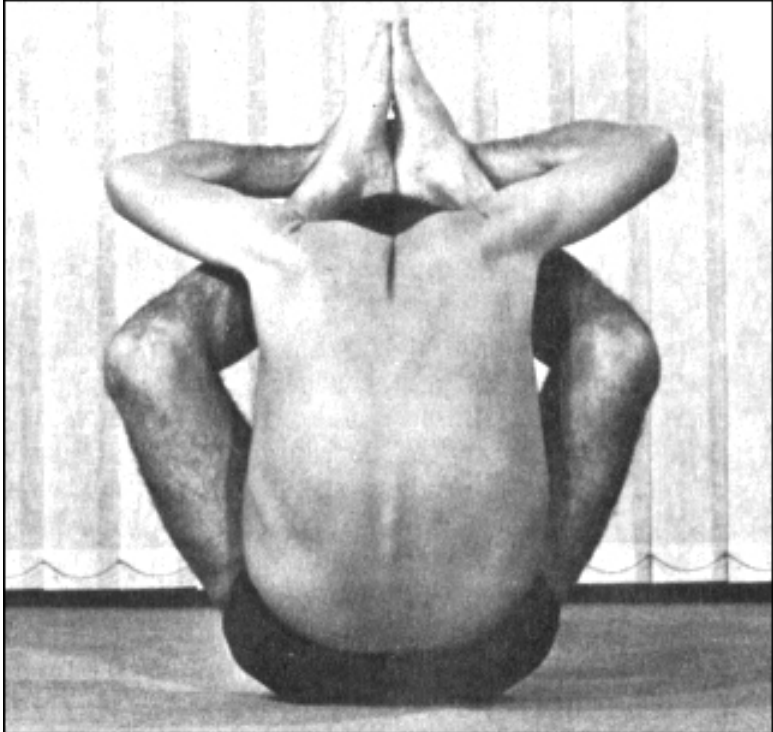


Zaujímání konečné pozice pro pokročilé cvičence:

Předkloníte hlavu a přitahujete chodidlo vzad; stále přitom protahujete celou nohu. Pomocí mohutné páky představované levou paží dotáhnete chodidlo co nejdále vzad, popřípadě je položíte na šiji.



Pohled zezadu na nohu za hlavou ukazuje:
— polohu paží a rukou;
kombinaci dvou flexí — v rovině předozadní a bočné (sagitálnia laterální). Dá se
uhodnout, jak je stlačen podbřišek na straně zvednuté nohy.



V pozici dvipadaśīrṣāsana jsou účinky podobné, ale křivka zad je zcela odlišná a stlačení břicha méně silné. Horní část páteře je méně namáhána. Obě pozice do doplňují, ale nezastupují. V sestavě však mohou následovat po sobě a nahradit klasické kleště.

Sarpásana

POZICE HADA

Sarpásana je ásanou a současně i dechovým cvičením, dostupným každému.

CÍL A ÚČINKY

Tentokrát změním svůj obvyklý postup a budeme zkoumat účinky ásany dříve, než přistoupíme k její technice.

Víme, že plíce podobné houbám jsou tvořeny milióny plicních sklípků — alveolů (podle některých autorů 70 milióny, další uvádějí 100 až 150 miliónů . . .), jejichž rozvinutý celkový povrch by odpovídal ploše asi 150 m². Důležitější než celková plicní kapacita naměřená spirometrem je však množství alveolů, podílejících se účinně a aktivně na dechovém procesu. Při povrchním dýchání zůstává velký počet, ne-li většina alveolů pasivních, a protože nejsou střídavě naplňovány a vyprazdňovány, stanou se nakonec nepoužitelnými podle zákona, který nezná žádné výjimky: „orgán, který nepracuje, atrofuje“. Abychom uchránili svůj plicní kapitál, je třeba uvést každý den alespoň na několik minut do akce maximum alveolů. Plné jógové dýchání k tomu do jisté míry přispívá. Mají-li se však rozevřít všechny alveoly, nic se nevyrovná sarpásaně, která do nich vhání čerstvý vzduch a zaručuje úplnou ventilaci plic.

Sarpásana dosahuje tohoto cíle jednoduchým, ale velmi účinným způsobem, který neohrožuje jemnou strukturu plic.

Jediný zaručený způsob, jak dostat nadechnutý vzduch do všech alveolů a rozvinout je, spočívá ve vytvoření mírného přetlaku v plicích, k němuž dochází při zadržení dechu. Uzavřený vzduch je tak vtlačován až do těch nejnepřístupnějších záhybů. Pozice hada umožňuje přesné dávkování obměnou polohy paží, rozsahem pohybu, nebo trváním zádrže dechu. Využitím těchto faktorů je možno do nekonečna obměňovat intenzitu cvičení a přizpůsobovat je pro každý jednotlivý případ.

TECHNIKA

Výchozí postavení

Leh na břicho, upažit (paže kolmo na trup), dlaně na podložce; poloha paží se může obměňovat (viz fotografie), ale obvykle vyhovuje nejlépe výchozí poloha s upažením.

Nohy jsou spojené, chodidla otočená vzhůru. Nyní položte pravou tvář na podložku, uvolníte se a klidně dýcháte.

Když jste dobře uvolnění:

- ramena poklesnou a dotýkají se země;
- bedra se zvedají a klesají v rytmu dýchání.

První doba

Nadechnete se zhluboka na tři doby (břicho, hrudník a jeho nejvyšší část), břicho je přitom tlačeno proti podložce: to je důležité. ZABLOKUJETE DECH - nenásilně.

Zadržíte stlačený vzduch v plicích a zakláníte pomalu, stahem zádoových svalů postupně hlavu a trup jako při kobře, aby se váha těla přenesla na břicho, které zvětšilo svůj objem. Stlačená masa vnitřních orgánů břicha zvedá bránici, která zase stlačuje plíce, a v nich se tím vytváří mírný tlak, záměrný a neškodný.

Výdrž a návrat do výchozího postavení

Vydržíte několik sekund podle své vlastní kapacity a potom se ZA POMALÉHO VYDECHOVÁNÍ a svalové relaxace vrátíte do lehu. Položte na podložku druhou tvář.

Druhá doba

Znovu nadechnete a opakuje cvičení několikrát, střídavě s levou a pravou tvář na podložce. Jestliže vás cvičení unavuje, odpočiňte si a před dalším pokračováním zařadte několik normálních dechů.

Trvání

Celková doba cvičení se pohybuje průměrně mezi 2 až 5 minutami. Důležité však není trvání jednotlivých zádrží dechu, ale celková doba všech zádrží dohromady. Třicet sekund rozdělených na čtyři krátké zádrže je vhodnější než jedna dlouhá minutová zádrž, která způsobí zadýchání, ale nepřinese více užitku, ba právě naopak. Průměrné trvání jednotlivých zádrží dechu se obvykle pohybuje mezi 5 až 15 sekundami.

DÁVKOVÁNÍ INTENZITY

Pro stupeň intenzity cvičení je rozhodující poloha paží: jedná se tedy o ásanu s „proměnlivou geometrií“! . . . Nejméně intenzivní je provedení s pažemi podél těla. Střední intenzitu představuje forma s upažením, která byla popsána výše. Intenzivní forma se provádí se vzpažením.

Hodnotné však jsou i všechny mezipolohy paží.

Změnami úhlu paží vzhledem k ose těla je možné podle libosti zvětšovat nebo zmenšovat tlak v plicích. Výška, do jaké se dostane horní část těla, hraje také svou roli. Hlava se musí zvednout dost vysoko, aby se váha hrudníku přenesla na břicho, jinak by zvýšení tlaku napostačovalo k dosažení cíle cvičení.

Při zádržích dechu byste v žádném okamžiku neměli cítit nepohodlí.

KONTRAINDIKACE

Nebude toto cvičení zakázáno osobám s rozedmou plic (emfyzemati-kům), u nichž jsou zádrže dechu v zásadě nepřipustné? Nebude, protože postižená část plic je tak jako tak nevyléčitelně poškozená a emfy-zém je poškozením ireverzibilním: sarpásana tedy nemůže tuto chorobu zhoršit. Naopak, může zaktivizovat nevyužívanou, a proto nepostiženou část plic.

Znám případ emfyzematika, jemuž pravidelné provádění tohoto cvičení velice prospělo. Kardiaci by měli být opatrní, ale ne ustrašení. Necht' se pokusí nejdříve o mírnější formu cvičení a pozorují své reakce. Protože pohyb je nenásilný a pomalý, lze ho snadno kontrolovat.

Ten či onen čtenář by se mohl obávat, že příliš silný tlak plicím uškodí. Ve skutečnosti je přetlak minimální. V oblasti břicha se týká omezené plochy, ale v plicích se rozprostře na několik desítek čtverečních metrů. Je dostatečný k tomu, aby rozevřel alveoly, ale příliš slabý, aby způsobil jejich roztažení. Tento přetlak během zádrže dechu zvyšuje propustnost plicní membrány pro kyslík. Zvětšený povrch pro výměnu dýchacích plynů se dostává do kontaktu se vzduchem v optimální situaci; výměny se tak dějí za ideálních podmínek.

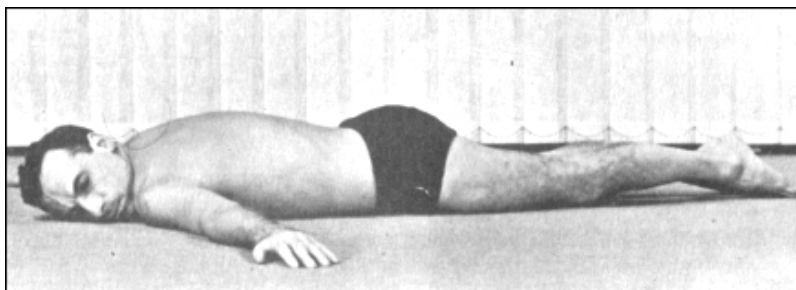
DALŠÍ ÚČINKY

Svalstvo

Svalstvo zad je pozicí zpevňováno podobně jako dynamickou fází kobry.

Orgány břicha

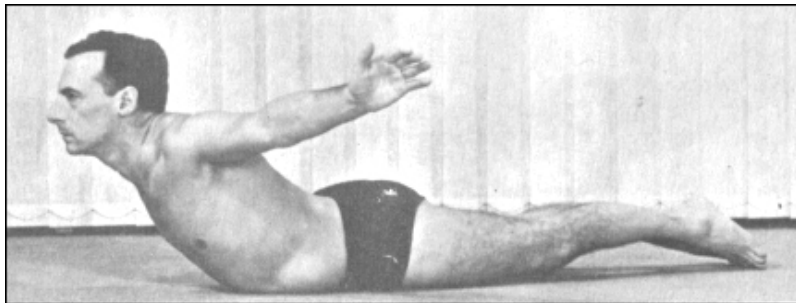
Tlak se nezvyšuje pouze v hrudníku, ale také symetricky pod bránicí. Játra se žlučníkem, slezina a slinivka břišní se dostávají do lisu mezi elasticky stlačovanou masu vnitřností z jedné strany a bránicí z druhé strany. Odstraňuje se měštnání krve zde, orgány jsou masírovány do hloubky a fyziologicky stimulovány.



Výchozí postavení středně obtížné formy. Leh na břicho, jedna tvář na zemi, upažit, ramena se dotýkají podložky.

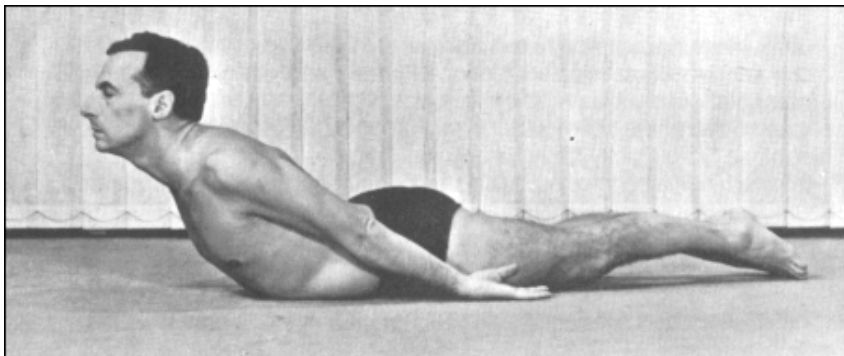
Uvolníte se a klidně dýcháte břichem.

Před zahájením cvičení ÚPLNĚ A ZHLUBOKA NADECHNETE A POTOM DECH ZABLOKUJETE.

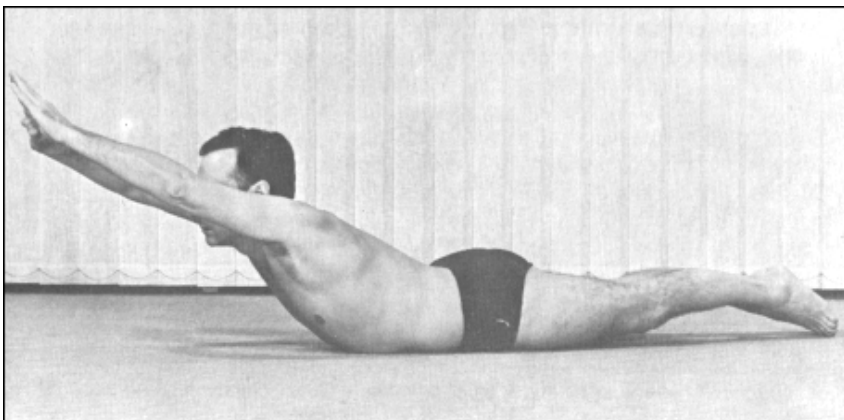


Stáhněte zádové svaly a zakloníte co nejvíce hlavu. Díváte se před sebe
SE ZADRŽENÝM DECHEM.

Přenesete co nejvíce váhu těla na břicho, které se následkem zvýšení nitrobřišního a nitrohruďního tlaku nadouvá jako měch. Vydříte několik sekund, potom pomalu VYDECHUJETE a vracíte se přitom do výchozího postavení; položíte na zem druhou tvář. Uvolníte se a začnete znovu.



Jestliže je cvičení s upažením příliš nesnadné, začnete s pažemi podél těla jako při kobylice. Dále již pokračujete známým způsobem.



Intenzivní forma ásany.

Začnete ve vzpažení; přizáklonu hlavy a trupu sledujete prsty očima. Zaklesnete palce, aby byl pohyb symetrický.

Bhudžangéndrásana

POZICE KOČKY A KOBRY KRÁLOVSKÉ

Moderní život nás nutí celé dlouhé hodiny nehybně sedět. Svůj hrudník stlačuje stejně školák skloněný nad deskou školní lavice jako úředník ve své kanceláři. Jejich dýchání se stává povrchním, záda se hrbí.

Z toho důvodu mají pro nás záklonové ásany zcela zásadní důležitost. Tato kapitola nabízí dvě varianty kobry: kočku a kobru královskou (bhudžangéndrásana). Mohou se provádět odděleně nebo kombinovat do jednoho cvičení, které napřimuje a zpružňuje i nejztuhlější páteře.

POZICE KOČKY

Tato pozice protahuje páteř a jmenuje se kočka, protože všechny kočky světa, včetně indických, se při probuzení rozkošnický protahují podle neměnného rituálu, vlastního jejich druhu.

Výchozí postavení

Je téměř totožné s výchozím postavením pro kobru, až na mírné roznožení.

Zaujímání pozice

Zvednete pánev a posunujete ji vzad, až se paže napnou; při tomto pohybu se brada lehce dotýká země. Setrváte v poloze, dokud nejsou záda úplně protažena.

Statická fáze

V konečné poloze jsou záda maximálně protažena, brada se dotýká země.

Díváte se co nejdál před sebe.

K protažení by mělo dojít zejména v úseku hrudní páteře mezi lopatkami. Soustředíte se tedy na tuto oblast zad.

Dýcháte zhluboka.

Ásanu udržujete alespoň na 5 až 10 dechů.

Návrat do výchozího postavení

Do výchozího postavení se vracíte v obráceném sledu.

POZICE KOBRY KRÁLOVSKÉ

Výchozí postavení

Startem pro kobru královskou je konečná fáze kočky.

První doba

Vzepřete se na pažích a zaujmete pozici podle fotografie. Ohnete nohy v kolenou.

Druhá doba a konečná poloha

Paže udržujete napjaté; za normálního dýchání uvolňujete záda a necháváte břicho postupně klesat k zemi. Jakmile jsou zádové svaly dobře uvolněny, přitáhnete chodidla k hýždím, zvednete bradu a zakláníte hlavu. Chodidla a hlava se vzájemně přibližují jako čelisti svěřáku.

V úplné pozici jsou bedra vystavena výraznému prohnutí (dorsální flexe).

Ásanu udržujete na 5 až 10 dechů a potom se vrátíte do pozice kočky.

Návrat do výchozího postavení

Do výchozího postavení se vracíte v obráceném sledu.

Tato cvičení jsou doplňkem kobry; mohou být zařazena natrvalo do série Říšikéš; zaberou jen málo času. Ve vlastní sestavě jimi můžeme dočasně nahradit kobru klasickou, ale nejvýše na několik týdnů. Záměna definitivní možná není, protože jejich působení je přece jen lokalizovanější.

DÝCHÁNÍ V POZICI KOBRY KRÁLOVSKÉ

Jak již bylo uvedeno, dýchání má být normální a plynulé. Pokročilí cvičenci mohou dýchat takto: a) NADECHOVAT během první doby (tj. při zaujímání pozice)

b) VYDECHOVAT během druhé doby (když se chodidla přibližují k hlavě).

c) ZADRŽET DECH s prázdnými plicemi na několik sekund v konečné fázi pozice.

d) NADECHNOUT znovu a při návratu do výchozího postavení dýchat normálně.

RELAXACE

Protože toto cvičení je značně náročné, měla by následovat krátká celková relaxace v lehu na břiše.

KONCENTRACE

Soustředíte se na páteř, zvláště na oblast bederní.

OPAKOVÁNÍ

Evropští cvičenci se mohou spokojit s jediným provedením a doplnit jím klasickou k o b r u. Jestliže se pozice kobry královské provádí místo kobry klasické a zastupuje ji v sestave, pak ať jižkočka předchází nebo ne, rozlišujeme u ní:

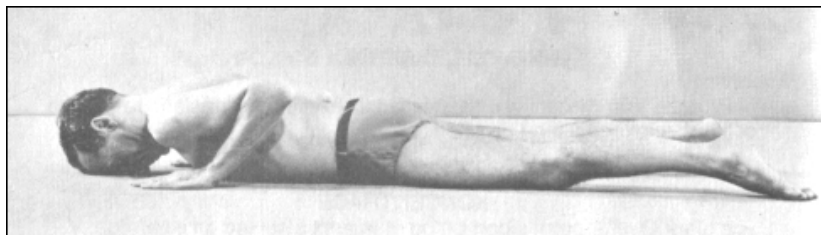
a) fázi dynamickou, která spočívá ve trojím plynulém opakování všech cvičebních pohybů bez jakékoliv výdrže;

b) fázi statickou, která spočívá ve výdrži se znehybněním na 10 až 20 dechů v konečné poloze.

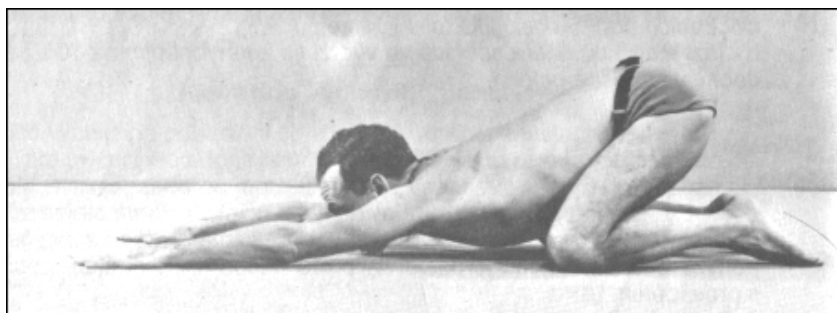
BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

U pozice kočky a kobry královské jsou účinky celkem stejné jako u klasické kobry. Přece však je třeba zdůraznit velký vliv na zlepšení pohyblivosti páteře; doporučuje se proto osobám, které mají potíže s prováděním luku.

Pozice kočky je velmi příjemná a dynamizující; uvolňuje celé pásmo lopatek, což je cenné pro uchování vzpřímeného držení těla. Pozice také velmi usnadňuje správné dýchání.

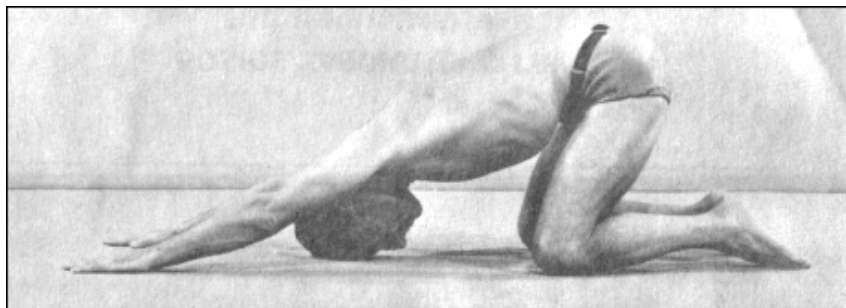


Výchozí postavení jako pro klasickou kobru, ale s roznožením.



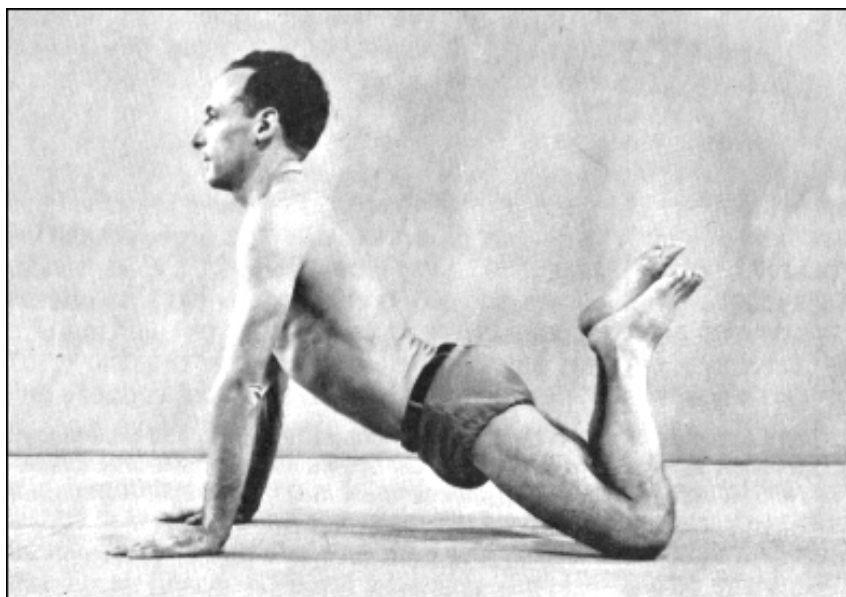
Protahujete boky vzad a vzhůru, brada se při tom sune po zemi; ruce zůstávají stále na stejném místě: nesmíte dovolit, aby klouzaly směrem ke kolenům. Díváte se co nejdále vpřed, hrudník tlačíte k podložce. Ideální je, když při pohledu z profilu tvoří záda a paže jednu přímkou.

Protážením musí být pocíťováno v celé páteři, zejména mezi lopatkami.



CHYBY

Brada se nedotýká země a boky jsou příliš vysoko, což brání dobrému protažení zad. Paže a záda nejsou v jedné přímce.



Zvednete hlavu a vzeprěte se na ruce a kolena. Kolena jsou oddálena, ale paty se dotýkají, chodidla se přibližují k hýždím. Díváte se přímo před sebe, dýcháte klidně. Nedovolíte, aby hlava zapadla mezi ramena.



Postupně uvolňujete záda a necháváte břicho, aby se přiblížilo k zemi vahou těla, spojenou se svalovým uvolněním. Do pozice klesnete pasivně. Břicho se však NESMÍ dotknout země. Když dosáhnete maxima, pak aniž byste stáhli zádomé svaly, zakláníte co nejvíce hlavu, zatímco lýtka se přibližují k hýždím.

Hlava a chodidla směřují k sobě jako čelisti svěráku.

Polohu udržujete na několik dechů.

Vrátíte se do pozice kočky nebo do výchozího postavení pro kobru.

Všimněte si postavení paží v konečné pozici; jsou natažené a svírají asi 45° úhel se zemí. Stávají se tak pevnou vzpěrou oblouku. To velmi usnadní cvičení a zabrání, aby se břicho dotklo země.

Tento záběr, na němž vidíte autora, byl pořízen v r. 1963 na břehu Gangy v Rišikéši v ášramu Svámího šivánandy.

Utthitadhanurásana

POZICE ZVEDNUTÉHO LUKU

Je škoda, že utthitadhanurásana, tato varianta luku, je na Západě tak málo známá. I když pro běžnou potřebu nemusíme provádět velké množství ásan, je přece jen užitečné znát jich hodně, abychom mohli svou sestavu obměňovat, individualizovat a upravovat.

PROČ TATO POZICE?

Abychom tuto pozici správně ocenili a dokázali ji dobře využívat, je třeba vědět, v čem se liší od ostatních.

To se týká zvláště žen, ale i muži mají dobré důvody k tomu, aby ji cvičili.

Nejprve se podívejme na její výhody pro ženy. Víme, že během menstruace by měla žena cvičit opatrně. Musí se vyhnout ásanám, které stlačují břicho a zvláště klasickému luku na zemi, při němž je nitro-břišní tlak záměrně zvyšován na vysoký stupeň s výhodami, které znáte (Lysebeth, A. V.: JÓGA, 3. vyd. Praha 1984, s. 172 a další). Utthitadhanurásana zajišťuje většinu výhod luku na zemi, aniž by stlačovala břicho. Umožňuje tedy ženám provádět luk během celého měsíce.

Totéž platí pro budoucí maminky. Těhotná žena může provádět normálně všechny ásany až do čtvrtého měsíce těhotenství, ale potom se musí vyvarovat každého přehnaného stlačení břicha. Luk zvednutý je možno provádět až do posledních dnů těhotenství bez nepříznivých vlivů pro maminku nebo pro děťátko. Tato pozice se však netýká pouze žen! Má dost předností, aby podnítila ke cvičení také muže, protože mezi jiným je jedinou z ásan, která působí na záda po diagonále. Ásany systematicky působí na páteř v rovinně sagitální. Šikmé svaly zádové nemají však kromě v torzních pozicích příležitost k protažení a prodloužení. V luku zvednutém se tyto šikmé svaly zapojují do činnosti.

Luk zvednutý usnadňuje nácvik luku klasického, který je v mnoha případech jednou z nejobtížněji dostupných ásan, zvláště když cvičenec neuvolní dostatečně záda. Luk zvednutý protahuje a uvol-

ňuje zádové svaly a často se stává, že provádí-li cvičenec nějakou dobu utthitadhanurásanu, pak se mu luk na zemi podaří mnohem snáz.

TECHNIKA

Výchozí postavení

Vzpor klečmo, levé předloktí položit na zem, rovnoběžně s osou ramen a pod ní, dlaň na podložku.

Přípravná poloha

Pravá ruka uchopí nárt levé nohy skrčené zánožmo. V této chvíli spočívá váha těla na levém předloktí a pravé noze. Váha se musí rozložit na tyto dvě opory rovnoměrně; proto nadloktí, ale i stehno, které slouží jako druhý pilíř, budou přibližně kolmo k zemi. Váhu ponese loket a nikoliv předloktí; to musí být co nejlépe uvolněno.

Zaujímání pozice

Nespěchejte se zaujímáním pozice. Dopřejte si čas k pečlivé relaxaci zad. Teprve potom začněte napínat nohu a současně protlačovat levé chodidlo vzad a vzhůru, což prohne páteř. Díváte se ke stropu, aby se zvedla hlava a zapojila se také krční část páteře. Levá paže se nepokrčtuje; ta slouží jako pasivní pouto mezi kotníkem a ramenem. Neuklánějte hlavu, protože to by způsobilo ztrátu rovnováhy. Při správném provádění musí pupek zůstat nehybně nad týmž místem nad zemí, kde byl v poloze přípravné.

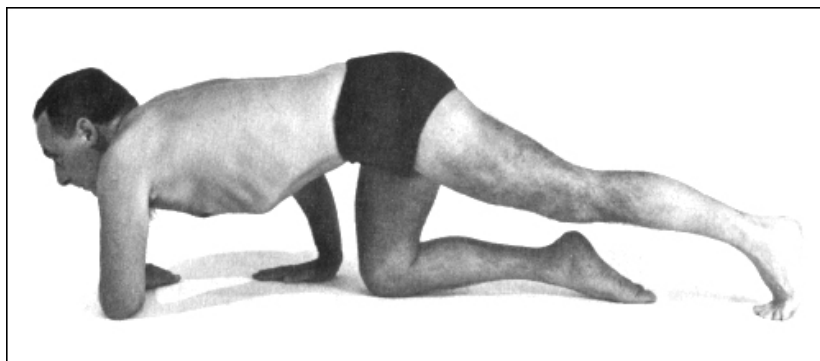
Úplná pozice

Levé chodidlo protlačíte co nejvýše, aby se maximálně zdůraznila křivka zad. Důležité je, aby pravá paže zůstala uvolněná. Ásanu udržujete na 5 až 10 dechů. VRÁTÍTE SE DO VÝCHOZÍHO POSTAVENÍ A OPAKUJETE POZICI S VÝMĚNOU PAŽÍ A NOHOU.

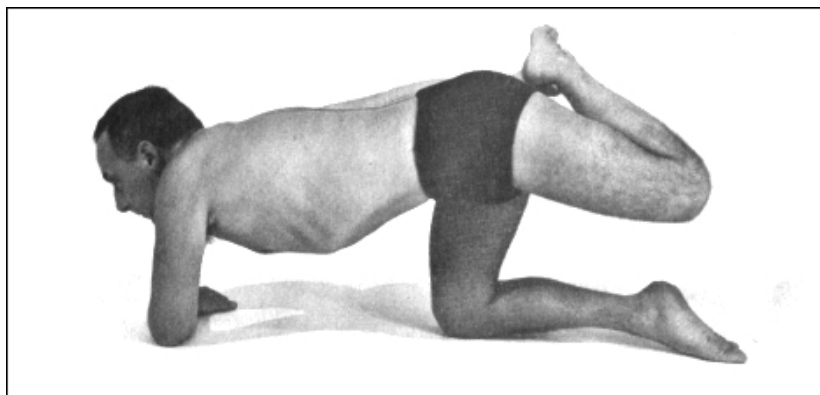
DÝCHÁNÍ A KONCENTRACE

V průběhu celého cvičení dýcháte zhluboka. V konečné poloze se přinuťte ještě dále dech prohloubit, aby se zdůraznila nitrobřišní masáž, která přesto zůstává jen velmi mírná.

Koncentraci zaměříte do oblasti zad, zvláště na šikmé svaly, které by měly zůstat tak pasivní a uvolněné jak jen možno.



Ve vzporu klečmo položíte levé předloktí na zem, rovnoběžně s osou ramen a pod ni. Pravá ruka se připravuje k uchopení levého kotníku, pohled směřuje k zemi.

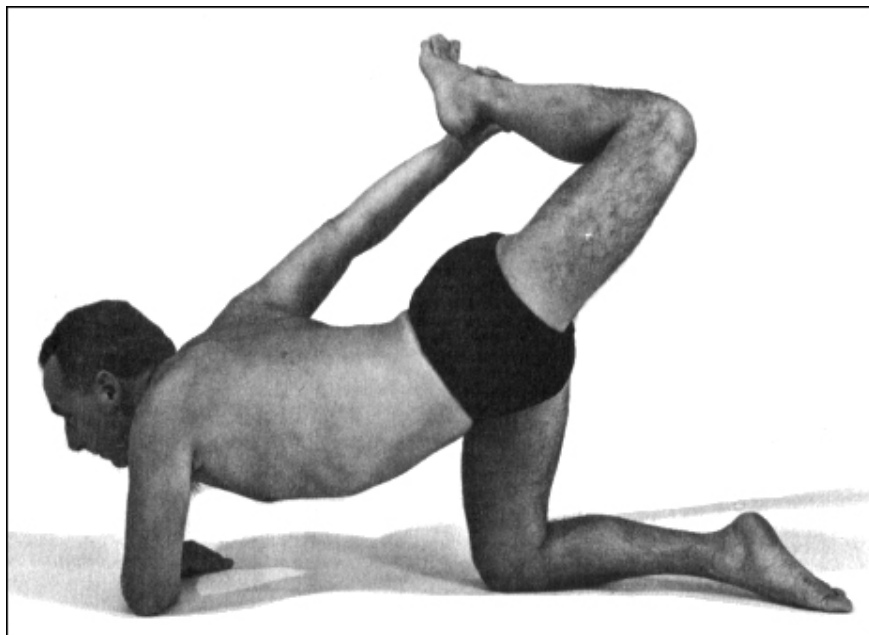


Uchopíte levý kotník pravou rukou. Všimněte si postavení palce, který neobemyká kotník, ale zůstává připojen k ukazováku. Zpočátku je trup paralelně se zemí, pohled směřuje dolů.

Všimněte si polohy prstů pravé nohy.

Váha_ těla je rovnoměrně rozložena na loket a na koleno.

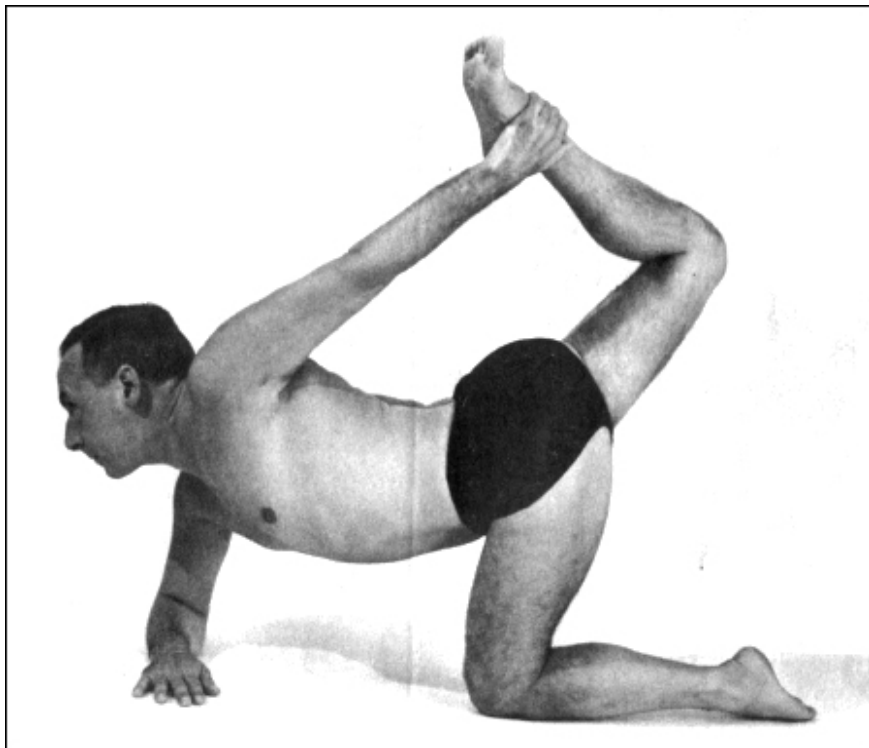
Dýchejte klidně a nepokračujte v dalším pohybu, dokud nejsou zádové svaly dobře uvolněny. Koncentrujte se.



Levé chodidlo protahujte vzhůru, a to výhradně stahem svalů dolní končetiny. Záda zůstávají uvolněna. Během této fáze se díváte vzhůru, aby se co nejvíce prohnula krční páteř a také horní část zad. Pravá paže

JE A ZŮSTÁVÁ PASIVNÍ.

Její úlohou je vytvářet spojení mezi kotníkem a ramenem. Nepokrčujete ji. Co nejlépe uvolníte dvojhlavý sval pažní (biceps). Dýcháte hodně zhluboka. Zádrž dechu v této ásaně není.



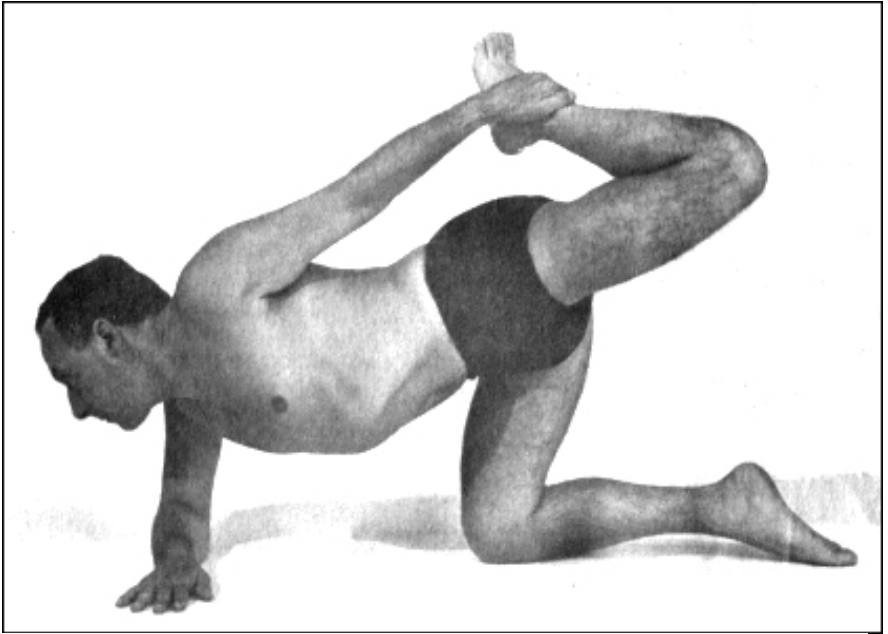
Po návratu do výchozího postavení vystřídáte paži a nohu. Tato fotografie ukazuje, jak pozice zpracovává záda po diagonále.

Pohled na pozici zepředu ukazuje, jak je hlava zákoně na a pohled směřuje vzhůru. Ukazuje také, že levé předloktí svírá s nadloktím pravý úhel a váha těla spočívá na lokti a ne na předloktí.



CHYBA.
Hlava je šikmo.





CHYBA

Levá ruka uchopila levý kotník místo pravého.

CHYBY, KTERÝM JE TŘEBA SE VYHNOUT

Nejběžnější chyba spočívá v uchopení pravého kotníku pravou rukou v první části cvičení a levého kotníku levou rukou v části druhé.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Tato ásana má očividně tytéž účinky jako pozice luku, s výjimkou účinků vyplývajících ze stlačení břicha. (Lysebeth, A. V.: JÓGA. 3. vyd. Praha 1984 s. 172 a další).

MÍSTO V SESTAVĚ

Tato pozice může buď doplňovat pozici luku a v tom případě se řadí bezprostředně před ni nebo za ni, nebo může luk nahradit.

Dhrtjásana

UZAVŘENÁ POZICE

Zatímco pojmenování určitého počtu pozic je v celé Indii stejné, jsou pozice, které mají více jmen, což je právě případ té, kterou budeme společně studovat v této kapitole.

Kromě pojmenování uvedeného v titulu se někdy nazývá pozicí kola (čakrásana) a bývá považována za jednu z jejích variant.

V jižní Indii se nazývá uštrásanou, pozicí velblouda. Toto pojmenování jsem nechtěl použít, protože označuje také jednu průpravnu ása-nu pro I u k a mohl by tak vzniknout zmatek. A navíc, na jihu Indie se její technika liší od techniky, kterou uvádíme zde.

Přijmeme tedy pojmenování uzavřená pozice, protože pozice skutečně uzavřená je. Nicméně by tato ásana mohla být stejně dobře nazývána lukem v kleku.

TECHNIKA

Výchozí postavení

Výchozím je klek, ale bez dosednutí na paty. U výchozího postavení se však musíme poněkud pozdržet, protože jeho správnost je rozhodující pro správné provedení úplné pozice.

Nejdříve je třeba v této poloze znehybnět a potom zvolna přemístit těžiště tak, aby bylo možné uvolnit svaly lýtek, stehů, hýždí a zad. Toho se dosáhne přenesením váhy těla na kolenní česky a velice mírným vysunutím pánve vpřed. Je třeba objevit „nulový“ bod, v němž je člověk dokonale vyvážen a uvolněn. Během provádění pozice — od výchozího postavení až do konečné polohy — musí zůstat váha těla na stejném místě a lýtka uvolněna.

Kolena mohou být oddálena, ale palce nohou se musí dotýkat.

První doba

Ruce dáte v bok; palce směřují vzad a stlačují „důlky“ na křížové kosti. Ohmatáním oblastí, kde začínají hýždě, objevíte na obou stranách místo citlivé na tlak: a právě tam se umístí palce.

Také je možné položit ruce na bedra, opět s palci směřujícími k páteři.

Druhá doba

Uvolníte šíjové a krční svaly a necháte hlavu, aby klesala vlastní vahou vzad. Potom si představíte, že hlava je velmi těžká, a že je přitahována k zemi. Necháte záklon, aby se poznenáhlu přenášel na celou páteř. Ke zdůraznění postupujícího záklonu, který se šíří po páteři dolů, přispívá stále víc a víc váha ramen a horní části trupu. Páteř musí zůstat tak pasivní a uvolněná, jak jen možno. Dbáte na to, aby zůstala uvolněná lýtka a stehna; pro udržení těžiště na vertikále s čéškami budete muset protlačit vpřed kost stydkou.

Během této doby dýcháte tak normálně, jak je možné.

Třetí doba a konečná pozice

Nyní uvolníte paže a položíte ruce na paty. Zde musíte být velmi pozorní a postupovat přesně podle pokynů, jinak by vinou nesprávného provádění ztratila pozice téměř veškerou svoji hodnotu a účinnost. Nepovažujte paže za pilíře určené k podepření těla, ale spíše za kotevní lana, která zabraňují tomu, aby trup přepadl vpřed do kolébky. Spokojte se s uzavřením pozice, odpovídajícím také jejímu jménu. Prohnutí páteře a tedy protažení páteřních svalů a vazů je vyvoláno vahou trupu, ovšem **PODSTATNÁ** je přítom relaxace zádového svalstva.

Tato ásana nemá dynamickou fázi.

Pozici udržujte co nejdéle. Vzhledem k dechovým potížím však nebude možné setrvat v ní déle nežli několik sekund.

Návrat do výchozího postavení

Do výchozího postavení se vracíte napřimováním páteře počínaje kostí křížovou a konče krčními obratli. Během tohoto návratu udržujete váhu těla stále na čéškách, lýtka jsou stále uvolněna.

Mezipolohu s rukama na bedrech už neprovádíte.

OPAKOVÁNÍ

Podle času, kterým disponujete, zůstanete buď u jediného provedení, nebo pozici dvakrát až třikrát zopakujete. Při opakovaném provádění postupujte stupňovitě, to znamená, že poprvé pozici pouze naznačíte, aniž byste se příliš prohýbali. Výdrž nebude dlouhá. Až teprve

při třetím opakování se zakloníte jak nejvíce můžete, ovšem bez násilí a výdrž bude co nejdelší, aniž byste však přitom trpěli.

KONCENTRACE

Soustřeďujete se hlavně na páteř, ale nezapomínáte kontrolovat uvolnění lýtek a udržovat těžiště nad čéškami.

CHYBY, KTERÝM JE TŘEBA SE VYHNOUT

Nejzávažnější chyba, ostatně velmi častá, protože literatura obvykle nezachází do detailů týkajících se provádění, spočívá v tom, že váha těla je rozložena na nártý i čéšky. V důsledku toho (můžete si vyzkoušet) se ihned stáhnou lýtka i stehna a je téměř nevyhnutelné, že totéž postihne záda. V každém případě je jisto, že i stěna břišní se stáhne a bude protažení klást odpor, ačkoliv by normálně měla zůstat uvolněná, aby se mohla pasivně poddat protažení, k němuž dochází při správném provedení pozice.

Jiná, velmi běžně se vyskytující chyba, spočívá v opření se o paže. Tím pozice ztrácí mnoho na své intenzitě, a tedy i na účinnosti. Přesto je možno tuto chybu připustit u začátečníků, jejichž záda nejsou doposud schopna snést zatížení, které vyvolává klasické provedení ásany. Tento chybný způsob provedení může být tolerován pouze přechodně, a jakmile to dovolí znovu získaná pružnost páteře, musí být nahrazen provedením správným.

KONTRAINDIKACE

Tato pozice je zakázána osobám, postiženým zvýšenou funkcí štítné žlázy (hyperthyreoideou). Ti, jejichž páteř se vyznačuje bederní hyper-lordózou, se spokojí s druhou dobou provádění a dále pokračovat nebudou. Tato fáze cvičení jim velmi prospěje, protože působí pouze na hrudní část páteře, takže vůbec nezdůrazňuje jejich lordózu, ale naopak přispívá k tomu, aby se své vady zbavili, protože odstraňuje kompenzační hrudní kyfózu. Víme totiž, že žádná deformace páteře nikdy není izolovaná, ale kompenzuje se deformací opačnou buď na úrovni bezprostředně vyšší nebo nižší. Úplná pozice by naopak jejich vadu zdůrazňovala, a proto se jí vzdají.

CELKOVÉ ÚČINKY

Zakončil jsem úvod poznámkou, že tato ásana by si zasloužovala pojmenování luk v kleku. Poskytuje totiž všechny výhody pozice luku, kromě těch, které vyplývají ze stlačení břicha, k němuž v uzavřené pozici nedochází.

Zato umožňuje výrazně zpružnit páteř pro záklonové pohyby a velmi usnadňuje provádění luku na zemi. Luk na zemi vyvolává prohnutí páteře výhradně silou, kterou vyvíjejí svaly nohou. Avšak velký díl úsilí je promarněn na zvednutí trupu, či spíše hrudníku. Při zaujímání uzavřené pozice se naopak přitažlivost zemská stává naším spojencem. Je to nejprve váha hlavy, potom hrudníku a nakonec téměř celého trupu, která prohýbá páteř. Uvážíme-li, že trup váží několik desítek kilogramů, pochopíme, jakému tahu jsou vystaveny bederní svaly a vazy. Nicméně toto protažení zůstává v normálních, fyziologických mezích a není zde riziko vzniku nějaké anomálie, jako například zvýšené uvolněnosti vazů. Pro naše páteře, ztuhlé následkem sedavého způsobu života, který nám vnucuje „civilizace židlí“, je tato pozice ideální, protože páteři navrací veškerou její pružnost pro pohyby vzad.

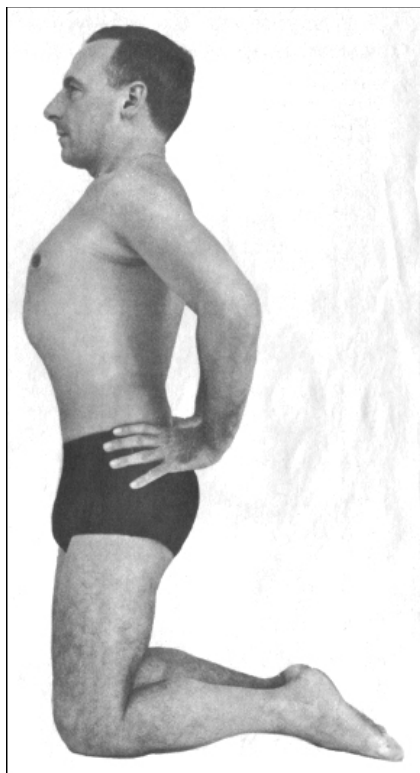
ZVLÁŠTNÍ ÚČINKY

Pokud se jedná o obecné účinky, odkazujeme čtenáře na knihu Lyse-beth, A. V.: JÓGA. 3. vyd. Praha 1984, s. 172 a další.

Uzavřená pozice zpružňuje zvláště výrazně bederní část páteře. Působí velmi vydatně na parasympatický nervový systém pánevní, který kontroluje vylučovací orgány (tlusté střevo, močový měchýř) a orgány pohlavní. Stimuluje tak cestou míšních reflexů střevní peristaltiku, čímž odstraňuje zácpu a současně také upravuje menstruační cyklus ženy. Nerv ischiadický, který způsobuje trápení tolika lidem, je uvolňován na svém výstupu z páteře, což může ulevit při ischiasu. Jestliže však provádění pozice zhoršuje bolesti trvale, je třeba se vzdát pozice. Často se stává, že pozice vyvolá bolestivost ischiadického nervu, která ale ve většině případů zmizí po několika málo dnech a mizí i záchvaty této obtížné choroby. Rozhodně však se cvičenec při této ásaně nesmí mučit. Je-li bolest příliš silná, je třeba pozici úplně vyloučit nebo alespoň zůstat u méně náročné fáze.

Zvláštní pozornost si zaslouží účinky na nadledvinky. Tato pozice působí mechanicky a také cestou reflexní na nefretické nervy. Z toho vyplývá jednak zvětšená diuréza a jednak stimulace nadledvinek. Pozice je tedy dynamizující, protože stimuluje tvorbu adrenalinu.

Ve chvílích náhlé únavy a nedostatku energie obnoví několikasekundová praxe této ásany váš elán. Osoby stresované nebo ty, jejichž sympatikus je ve stavu permanentního předráždění a užívají proto na lékařský předpis utišující léky (trankvilizéry) budou mít své reakce pod kontrolou. Pokud by tato pozice zvětšovala jejich nervozitu, nebudou ji provádět. Je-li tato pozice prováděna večer, stává se, že zabraňuje usínání; v tom případě je třeba ji zařadit do ranního cvičení nebo ji nedělat vůbec.



VÝCHOZÍ POSTAVENÍ

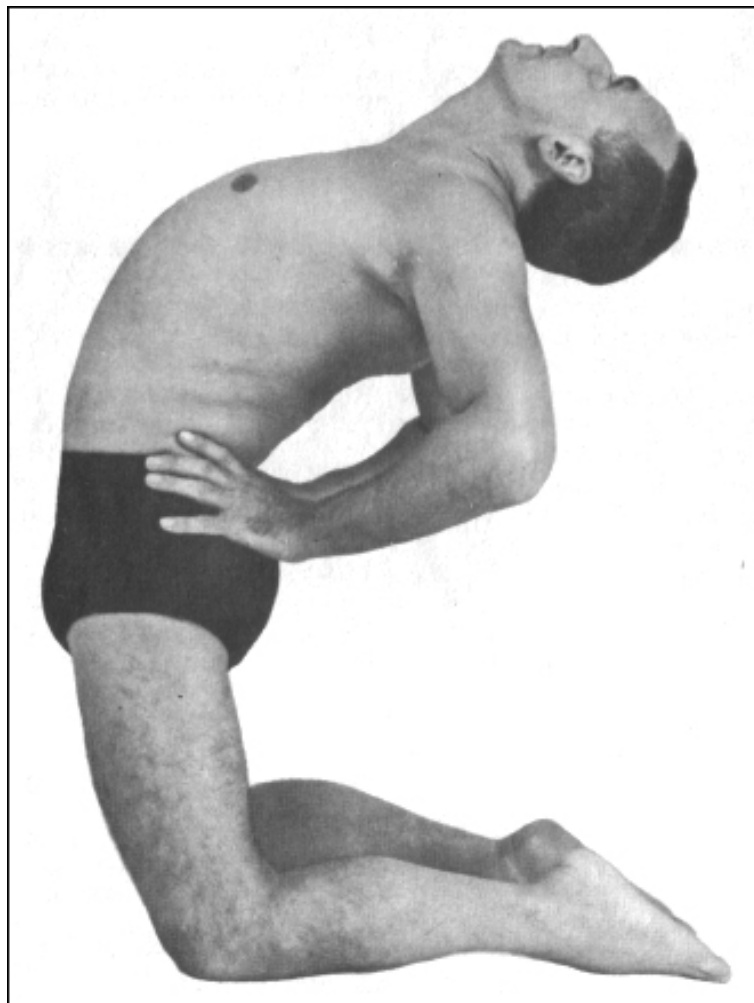
Pozice je velmi jednoduchá, ALE je třeba přenést váhu těla výhradně na čéšky, aby bylo možno relaxovat nejen lýtka, stehna a hýždě, ale také břicho a zádové svaly.

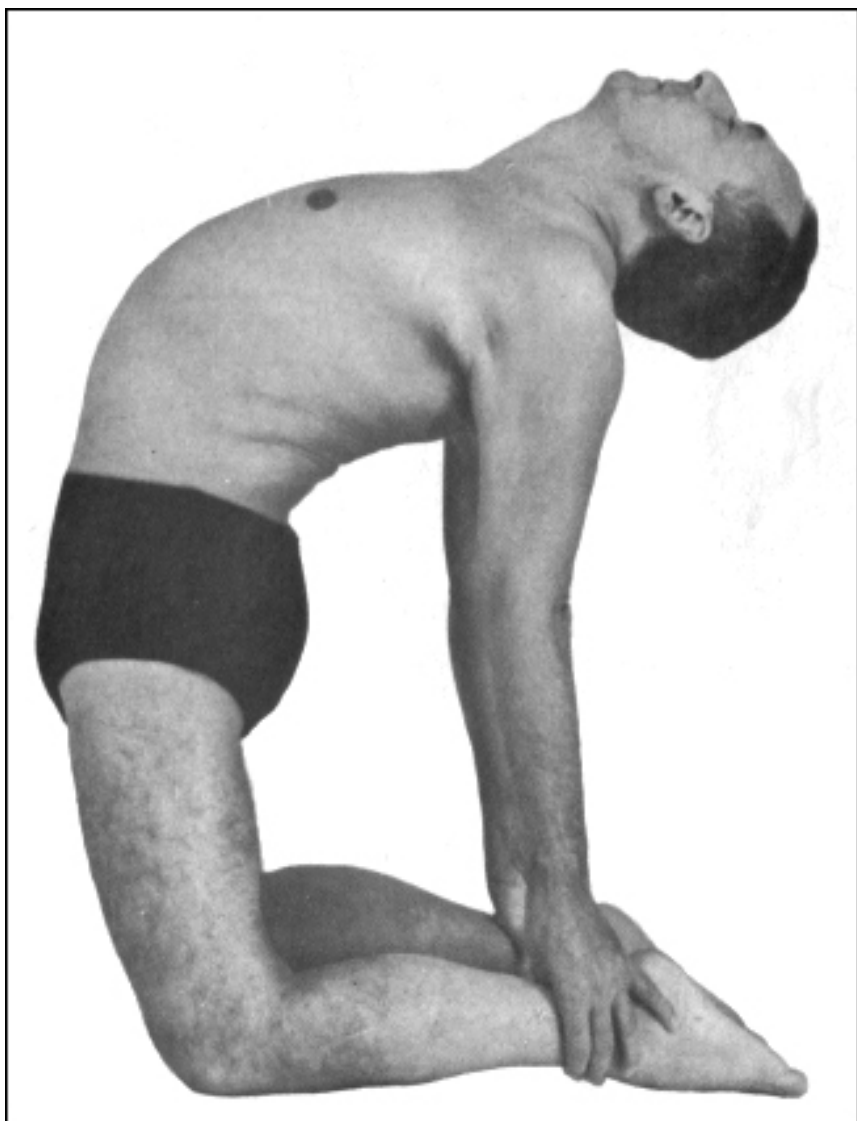
Všimněte si polohy rukou. Není však chybou ani to, umístíte-li ruce na bedra. Palce směřují k páteři, ale nespojí se.

Dbejte na to, aby svaly nohou (lýtka, stehna, hýždě) byly dokonale uvolněné. To umožní, aby váha těla zůstala na čéškách a pánev se mohla protlačit vpřed.

Nechtě hlavu, aby klesala vlastní vahou a postupně relaxujte veškeré svalstvo páteře.

Páteř se musí prohýbat od krční až po bederní oblast bez vynechání jediného obratle.

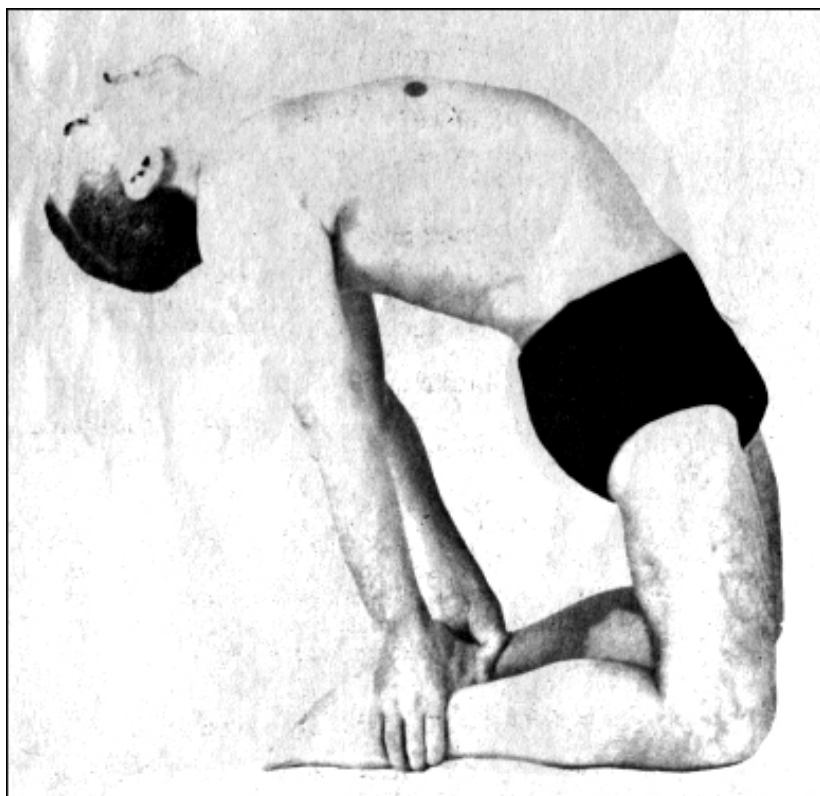




Pro dosažení konečné fáze pozice uvolníte ruce, které byly na bedrech nebo kosti křížové, a položíte je na kotníky.
 Paže neslouží jako podpora těla. Zabraňují pouze přepadnutí vpřed, do kolíčky.
 Jsou to kotevní lana, nikoliv pilíře. Váha těla spočívá stále na česčkách.

CHYBNĚ

Paže slouží jako podpora trupu. Tento způsob provedení je však tolerován u začátečníků.



Maríčjásana I

POZICE MAŘÍCÍHO I

Tato ásana vděčí za své jméno mudrci Maríčimu, který ji prý vyučoval jako první.

Ásana má několik stupňů obtížnosti. Naučíme se nejdříve nejsnazší formu: maríčjásanu I (fázi A a B).

TECHNIKA

Výchozí postavení

Výchozí postavení je jednoduché: stačí posadit se na zem s nohama nataženýma před sebou.

První doba

Skrčíte nejdříve pravou nohu (MUSÍ se začít pravou) a potom přitáhnete patu proti perineu. V této poloze je pravá holeň prakticky kolmo k zemi, lýtko se dotýká stehna, vnitřní kotník je u levého stehna.

Druhá doba

Nakloníte trup mírně vpřed a pootočíte vlevo, abyste mohli pravou paži umístit na vnitřní stranu skrčené pravé nohy.

Třetí doba

Pravá paže, která získala solidní oporu, poslouží jako páka a zahájí torzi páteře vlevo. Levé předloktí se položí zezadu do pasu. Potom se pravá paže ohne v lokti a ruce se k sobě přiblíží jako ve variantě ardha-matsjédrásany. Aby se dosáhlo maximální torze zaklesnou se prsty.

Poznámka: Holeň by měla zůstat kolmo k zemi.

KONEČNÁ POZICE - fáze „A“ (torze)

Díváte se přes rameno co nejdále vzad a zhluboka dýcháte. Vydržíte alespoň na 5 hlubokých dechů. To je torzní fáze.

KONEČNÁ POZICE - fáze „B“ (flexe)

Díváte se přímo před sebe, tedy ve směru natažené nohy. Zhluboka nadechnete, napřímíte záda a potom se s důkladným VÝDECHEM předkláníte, čelo přibližujete ke kolenu; nenakláníte přitom skrčenou nohu. Prvním úkolem je položit čelo na koleno, později, až vám to umožní praxe, vysunete dopředu bradu a položíte ji na česku. V konečné poloze dva — až třikrát nadechnete a po posledním důkladném výdechu se s hlubokým nadechnutím napřímíte; potom ásanu zrušíte a začnete ZNOVU, ale NA OPAČNOU STRANU.

KONCENTRACE

V konečné poloze fáze „A“ se soustředíte na páteř; v konečné poloze fáze „B“ na usilovný výdech a stah břišních svalů.

OPAKOVÁNÍ

Jedno provedení v lekci stačí.

MÍSTO V SESTAVĚ

Maríčjásana může podle vyspělosti cvičence nebo podle jeho časových možností nahradit, popřípadě doplnit ardhamatsjéndrásanu. V druhém případě se zařazuje libovolně před nebo za ni. Jinak se jako pozice torzní logicky zařazuje po sérii cvičení předklonových nebo záklonových.

CHYBY, KTERÝM JE TŘEBA SE VYHNOUT

Při provádění této ásany nemůžeme příliš chybovat. Jediné možné chyby spočívají v tom, že se pata nepřitáhne dostatečně blízko k peri-neu, nebo že se špatně umístí paže. V průběhu provádění se nesmí měnit úhel mezi holení a zemí nakláněním skrčené nohy.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Maríčjásana protahuje a tonizuje všechny šikmé svaly a vazy páteře. Působením pozice se páteř stává pružnější a zároveň se zlepšuje její statika.

Konečná fáze „B“ napomáhá správnému provedení kleští.

Orgány břicha

Zatímco ardhamatsjéन्द्रásana stlačuje střídavě vždy celou polovinu břicha, zde se stlačení omezuje pouze na podbříšek. Tlakem stehna v této oblasti je stimulována zvláště spodní část tlustého střeva (buď vzestupného nebo sestupného tračníku). Pozice tak působí proti zácpě.

Provádí-li se pozice vpravo, jsou masírována a tonizována játra a pravá ledvina, při provádění vlevo se masíruje a tonizuje slezina, slivka břišní a levá ledvina.

Uskutečnění fáze „B“ (předklon) vyžaduje mohutnou kontrakci břišních svalů, která zpevňuje stěnu břišní a zároveň stlačuje a masíruje vnitřní orgány. Všechny jejich funkce jsou příznivě ovlivněny.

Páteř

Torze je možná méně výrazná než při ardhamatsjéन्द्रásaně, ale to není nedostatek: může torzi částečně nahradit těm, kteří ardhamatsjén-drásanu nedokážou. Maximum torze je však směřováno jinak než je tomu u torze při ardhamatsjéन्द्रásaně, která působí především na oblast bederní. Torze maríčjásany je lokalizována výše. Stimuluje především míšní nervy hrudní části páteře, zejména ty, které řídí svalové mechanismy dýchání. Hluboké svalstvo a stejně i šikmé vazy páteřní jsou protahovány a posilovány. Fáze „B“ (předklon) má zhruba tytéž přednosti jako paščimóttanásana, kleště v sedu.



Pro zaujmutí této první polohy stačí, abyste skrčili pravou nohu a přitáhli patu proti perineu. Dýcháte klidně.



Nakloníte se vpřed, sklouznete pravou paží co nejdále před pravé koleno tak, aby se podpaží kolenu maximálně přiblížilo. Tím si připravíte solidní oporu pro paži.



MARÍČJÁSANÁ - fáze „A”

Levou paži ohnete v lokti a předloktí položíte vzadu do pasu; levá ruka uchopí pravé zápěstí. Díváte se vlevo, co nejdále vzad. Otočení hlavy dovrší torzi a dovede rotaci páteře k maximu. Alespoň pětkrát zhluboka nadechnete.



MARÍČJÁSANA - fáze „A“

Provedete ásanu na druhou stranu. Všimněte si polohy paží a rukou za zády.



MARÍČJÁSANA - fáze „B”

Současně s předklonem vydechujte. Pokusíte se dotknout kolena, nejdříve čelem, potom bradou. Stáhnete mohutně břišní svaly a dýcháte zhluboka.

VÝDRŽ

V konečné pozici na 5 až 10 dechů.

Návrat do výchozího postavení

Do výchozího postavení se vrátíte v obráceném sledu, než byla pozice zaujímana, a potom ji zopakujete na druhou stranu.

KONCENTRACE

Zádové svalstvo se musí poddat torzi tak pasivně, jak jen možno. Proto je třeba soustředit se na relaxaci tohoto svalstva a speciálně na torzi bederní páteře.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Blahodárné účinky, jimiž se vyznačuje tato varianta, se vztahují na dvě oblasti: stěnu břišní a bederní část páteře — zvláště na pátý obratel bederní.

Břišní stěna

Jóga neusiluje o přílišný rozvoj somatického svalstva; tělo jogína není nikdy masou svalů, jaké s hrdostí předvádějí kulturisté ve svých časopisech. Přesto si však jóga přeje zpevnit stěnu břišní, posílit svalstvo páteře a svaly dýchacího aparátu, neboť tyto svaly jsou mimořádně významné pro správnou funkci životně důležitých orgánů. Uvedená varianta má nespornou účinnost pro zpevnění stěny břišní, (zvláště posílení obou přímých svalů břišních). Je možné, že zpočátku se budou tyto svaly trochu ozývat. Pokračujte ale v praxi; po několikadenním cvičení protestovat přestanou.

Oblast bederní

V této pozici má bederní oblast prospěch z náročné torze, která ji zpružňuje a tonizuje. Tato oblast je základem stavby páteře i kostry a často představuje jeden ze slabých bodů člověka, dvounožce, vybaveného páteří čtvernožce. U čtvernožce tvoří poslední obratel bederní pouhé spojení mezi kostí křížovou a pohyblivou částí páteře; není stlačován jako u člověka, kde nese celou váhu těla — samozřejmě kromě nohou. Nabyl tím mimořádné, „strategické“ důležitosti. Posun tohoto obratle nebo sesednutí jeho destičky jsou příčinou mnoha bolestí

v zádech, nemluvě ani o záchvatech ischiasu, vznikajících uskřípnutím nervu v této úrovni. Torzní ásany jsou tedy mimořádně důležité.

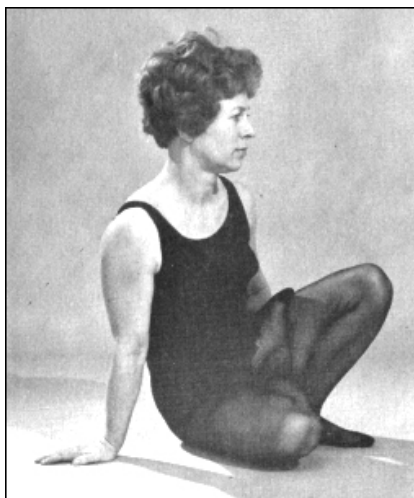
CHYBY

Při provádění této ásany vlastně ani není možné udělat hrubou chybu, protože každá chyba, jako například nesprávná poloha chodidla, paže apod. způsobí, že pozice je neproveditelná.

KONTRAINDIKACE

Není žádná, protože pozice je nedostupná těm, pro něž by mohla být kontraindikována.

Po usednutí na podložku pokrčíte nejprve pravou nohu a umístíte její nárt na levé stehno; potom skrčíte nohu levou a přitáhnete patu k tělu (není nutné, aby se dotýkala perinea).





Napřímíte trup dříve než ho začnete otáčet vpravo.

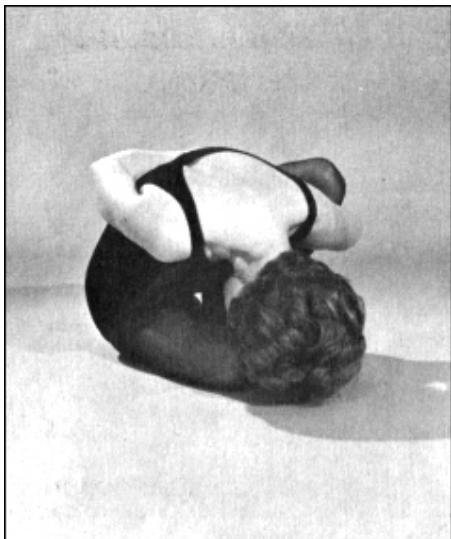


Levou paží obemknete zevnitř levou nohu. S důkladným výdechem a předklonem sklouznete levou rukou co nejdále vzad.

Předloktí pravé paže položíte vzadu do pasu. Pravou rukou uchopíte levou (nebo obráceně). Díváte se co nejdále vzad.



Tento pohled zezadu ukazuje dva důležité detaily: správný způsob umístění levé paže a uchopení rukou. „Dlouhání“ dokážou uchopit snadno zápěstí; bylo by zbytečné upřesňovat, zeje to správně.



Předkloníte se s výdechem. V této pozici dýcháte co nejhlouběji. Pokusíte se položit bradu, a nikoliv nos na koleno.

Zdokonalujeme ardhamatsjéndrásanu

POLOVIČNÍ POZICI MATSJÉNDROVU

V knize Lysebeth, A. V.: JÓGA. 3. vyd. Praha 1984, na s. 178 a dalších je popis pozice ardhamatsjéndrásany. Modifikací její konečné podoby je možné výrazně zvýšit účinnost torze.

TECHNIKA

Zaujmete pozici ardhamatsjéndrásany a dbáte na rovnoměrné rozložení váhy těla na obě hýždě. Je-li to nutné, nakloníte se lehce vpřed, čímž se zvýší nitrobřišní tlak.

První doba

Vklouznete pokrčenou levou paži do volného prostoru pod kolenem, a to tak, že HŘBET ruky se umístí proti vnější straně levého stehna: fotografie dobře ukazuje tuto první dobu. Všimněte si také, že tento pohyb se provádí mnohem snáze při pečlivém rozložení váhy těla na obě hýždě.

Druhá doba

Ohnete pravou paži, položíte předloktí zezadu do pasu a přitahujete pravou ruku k levé až zachytíte nejprve prsty a potom postupně uchopíte zápěstí.

KONEČNÁ POZICE

A nyní jste v konečné pozici. Spojení obou paží vám dává víc síly, umožňuje zdůraznit torzi a udělat ji účinnější. Při každém výdechu protočíte páteř ještě o trochu víc, od kosti křížové směrem nahoru.

Při každém nádechu zůstáváte v dosažené poloze nehybní a takto pokračujete dál. Když dosáhnete maxima torze, znehybníte na deset hlubokých dechů, potom pomalu ásanu zrušíte. Zopakujete totéž na druhou stranu.

Uvedená varianta bývá dokonce pohodlnější než obvyklá pozice. Cvičenec se v ní cítí dobře a docela rád v ní setrvává déle než v poloze klasické. Pro posouzení rozdílu v účinnosti si udělejte tento test: proveďte ásana na jednu stranu formou právě popsané varianty, na druhou stranu obvyklým způsobem, potom relaxujte na zádech ... a čekejte co se bude dít. Brzy začnete vnímat, že jedna polovina zad se zahřívá víc než druhá, což prozrazuje mnohem lepší prokrvení, a to nejen tkání obklopujících páteř, ale také svalstva po stranách trupu.

BLAHODÁRNĚ ÚČINKY

Tato varianta zintenzivňuje působení klasické ardhamatsjéndrásany, jejíž účinky nyní shrneme.

Svaly a vazy páteře

Torze protahuje a prodlužuje páteřní svaly a vazy; dochází k přílivu krve do této oblasti; záda zčervenají. Ardhamatsjéndrásana regeneruje svalstvo páteře, předchází bolestem z přetížení nebo je i odstraňuje a bezprostředně vytváří pocit dobré pohody.

Nervový systém

Tato ásana tonizuje svým působením na páteř, v níž je uložena mícha a podél níž se táhne řetěz sympatických ganglií, celý organismus. Proto ji jogínové považují za mocný omlazovací prostředek.

Páteř

Hlavním cílem této ásany je předejít sakralizaci páteřního obratle, tj. jeho pevnému spojení s kostí křížovou, eventuálně zabránit pokračování tohoto procesu. Toto patologické znehybnění je tak časté, že ti, kteří jsou jím postiženi, je obvykle považují za zcela normální, dovolí, aby se rozvinulo, a nevěnují mu pozornost, dokud nenabude podoby neudu charakteristického pro stáří. Za našich dnů je vzácností zachovat si po padesátce schopnost normální chůze, právě pro zanedbávání pružnosti bederní páteře. Nadměrná kontrakce, která vyplývá z této ankylózy, zachvacuje záluďně i oblast psychickou a způsobuje za-trpké a mrzoutské nálady, charakteristické pro starce.

Orgány břicha

Ardhamatsjédrásana tonizuje vnitřní orgány tím, že střídavě stlačuje obě poloviny břicha. Ásana působí v první řadě na tlusté střevo: jeho peristaltika se zlepšuje. Připomeňme si znovu, že nejdříve se musí stlačit PRAVÁ STRANA BŘICHA, abychom působili ve směru peristaltiky. Ásana působí tedy proti zácpě. Kromě toho během první poloviny cvičení jsou stimulována játra a pravá ledvina, a v druhé polovině cvičení pak slezina, slinivka břišní a levá ledvina.

Žlázy s vnitřní sekrecí

Ardhamatsjédrásana působí hlavně na nadledvinky.

Celkové zdravotní účinky

Ardhamatsjédrásana:

- ionizuje sympatický nervový systém a revitalizuje organismus;
- vyrovnává úchylnky páteře;
- je prevencí lumbaga, „stržení v kříži“, a také některých forem ischia-su;
- podporuje diurézu stimulací ledvin a ovlivňuje také nadledvinky;
- působí proti zácpě, uvolňuje játra a celé zažívací ústrojí;
- působí proti obezitě a chorobnému ukládání tuku v podkožním pojivu (cellulitis).

JESTLIŽE SE VÁM NEDAŘÍ...

Úspěch tohoto cvičení hodně závisí na morfologii cvičence. Osoby, které mají krátké nohy nebo objemné a ztuhlé svaly stehien či břicha, budou mít se cvičením potíže. Jestliže je tato varianta nad vaše možnosti, zůstaňte u klasického provedení.



Vyjdete z klasické ardhmatsjéndrásany, potom podsunete levé předloktí pod pravé koleno z vnější strany. Hřbet levé ruky položíte na vnější stranu stehna.



Pravou paži položíte předloktím zezadu do pasu a pravou ruku přisunete k levé, která na ni čeká. Levou rukou se pokusíte uchopit pravé zápěstí. Dobře „usazeni“ v ásaně, pětkrát až desetkrát zhluboka nadechnete. Při každém výdechu zdůrazníte torzi. Při vdechu je třeba naopak znehybnět.



Pohled zepředu.

Kákásana

POZICE VRÁNY

Úplná rišikéšská sestava obsahuje jednu velmi důležitou ásanu, která je ve srovnání s ostatními mnohem obtížnější. Vyžaduje sílu, smysl pro rovnováhu a navíc dobře rozvinuté zádové svalstvo; jedná se o pozici páva popsanou v další kapitole. Abychom se ji naučili snáze a bez příliš velkých potíží, je dobré provádět nejdříve kákásanu, pozici vrány, která je pro ni tou nejlepší přípravou. Páv má pověst pozice, která je nedostupná ženám. Není to správné, protože mnohé ženy tuto pozici provádějí. Přesto ji vzdává 60—70 % všech začátečníků, při nejmenším dočasně, a v tom případě ji může nahradit kákásana.

ETYMOLOGIE

Slovo kákásana pochází ze sánskrtského „káka“ což znamená „vrána“. Jogínové ji tak pojmenovali bezpochyby proto, že konečná poloha z profilu skutečně připomíná tohoto ptáka.

TECHNIKA

Výchozí postavení

Uděláte dřep, chodidla asi na vzdálenost 30 cm, kolena jsou mezi lokty, dlaně na zemi, vzdáleny od sebe asi 50 cm. Pro zjištění přesné polohy rukou si prohlédněte fotografii 1; paže jsou lehce pokrčeny. Díváte se před sebe.

První doba

Zvednete se co nejvýše na špičky a udržujete přitom paže lehce pokrčené, jinak je ohrožena rovnováha. Kolena jsou velmi blízko podpaží, kolenní česky se dotýkají kosti pažní. Během celého cvičení (kromě dynamické fáze) fixujete pohledem bod asi tak 50 cm před sebou na zemi. Dýcháte klidně.

Zaujímání pozice a statická fáze

Posunete hlavu a ramena vpřed, aby se tělo nejdříve dostalo do rovnovážné polohy.

Když prsty nohou opustí zem, musí váha těla spočívat na zápěstí a na prstech (dlaň lehce nadzvednutá, prsty mírně pokrčené). V konečné poloze přiblížíte lýtka mohutnou kontrakcí břišních svalů co nejvíce k hýždím. Pokračujete v normálním dýchání s pohledem upřeným na vybraný bod. Chodidla přiblížíte natolik, aby se palce dotýkaly.

DÝCHÁNÍ

V průběhu celého cvičení dýcháte normálně.

KONCENTRACE

Soustředíte se na udržování rovnováhy; dbáte, aby váha nespočívala na dlaních, ale na zápěstích.

VÝDRŽ A OPAKOVÁNÍ

V pozici vydržíte tak dlouho, jak je možné a opakujete ji dva- až třikrát. Ve skutečnosti toto „dlouho“ zřídka kdy přesáhne několik sekund, nanejvýš snad několik desítek sekund!

Dbejte na uvolnění co největšího počtu svalů!

Návrat do výchozího postavení

Do výchozího postavení se vrátíte v obráceném sledu.

DYNAMICKÁ FÁZE

Až se s cvičením důvěrně seznámíte, připojíte k němu následující, dosud nikdy nepopsanou dynamickou fázi. I když není nezbytná, a ostatně její provedení i dost obtížné, je přesto velmi důležitá.

Uvedeme si ji, protože se řídíme zásadou předkládat svým čtenářům úplnou dokumentaci, získanou přímo u zdroje, která většinou ani nebyla nikde zveřejněna.

Dynamická fáze je sice choulostivá na provádění, ale to nás neopravňuje k tomu, abychom její popis vynechali nebo dokonce abychom upustili od jejího nácviku.

TECHNIKA

Začíná se ze statické fáze konečné pozice. Dynamická fáze spočívá v pokrčení paží v loktech a pomalém přiblížení nosu k zemi — prostě jako byste chtěli zuby sebrat nějaký malý předmět položený na zemi — a potom v pomalém návratu do pozice statické. To předpokládá dokonalou kontrolu rovnováhy. Pohyb se musí provést nikoliv silou, ale kontrolovaným přesunem těžiště. Během dynamické fáze musí obličej zůstat ve stejné rovině s podložkou. Vyvarujte se tedy toho, aby k zemi směřovalo temeno hlavy, protože návrat do vysoké polohy statické fáze by již nebyl možný. Dynamická fáze se nacvičuje postupně. Zpočátku snížením hlavy o několik centimetrů a potom každý den o maličko níž.

Pracujte velmi pomalu a vystříhejte se prudkých pohybů, které by způsobily ztrátu kontroly pohybu. Kdo nosí brýle, bude opatrný a předem je sejme. Jako prevence možného, trochu drsného setkání s podložkou se doporučuje položit před sebe polštář.

DÝCHÁNÍ

Dýchání bude normální, plynulé.

RELAXOVAT ZÁPĚSTÍ

Po skončení pozice vrány uvolníte zápěstí protřepáním. Impuls vychází z předloktí, zápěstí jsou při tom pasivní a uvolněná.

SPOJENÍ KÁKÁSANY A KAPÁLÁSANY

Když se zhoupne trup a čelo dotkne země, hlava se dostane do kontaktu s podložkou a cvičenec je v poloze „třínožky“, výchozího postavení pro stoj na hlavě (kapálásana — viz Lysebeth, A. V: JÓGA. 3. vyd. Praha 1984, s. 189 a další).

Ani pro člověka ustavičně velmi zaměstnaného není problémem naučit se velkému počtu ásan — které mimochodem ani nebude mít čas provádět — ale mít k dispozici cvičení, která příliš neprodlouží každodenní lekci. Kákásana, velmi užitečná jako příprava pro páva, by se měla stát součástí každodenní lekce pouze v případě, že nedokážeme pozici páva. Nicméně mnozí cvičenci na Západě ji denně cvičí jako počáteční fázi kapálásany; nevěnují jí více než deset sekund.

KONTRAINDIKACE

Pro tuto pozici nejsou žádné zvláštní kontraindikace.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Zápěstí

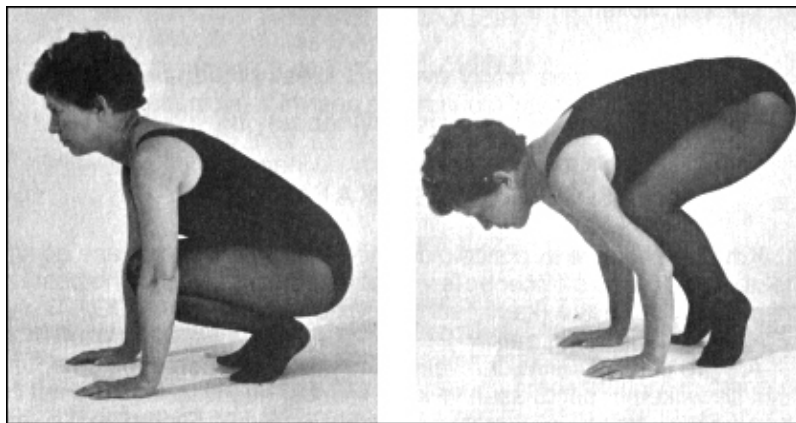
Kákásana je vynikající pro zpružnění ztuhlých zápěstí.

Stěna břišní

Aby se chodidla dostala co nejbližší hýždím, stáhneme silou břišní svaly. To posiluje a zpevňuje břišní stěnu a současně také tonizuje břišní orgány.

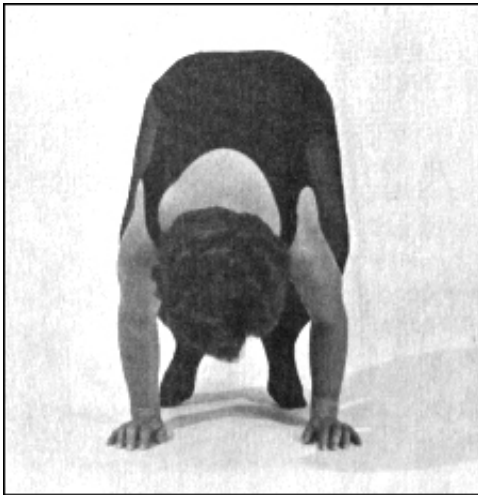
Krevní oběh

Příliv krve k hlavě je vydatný. Prokrvení mozku však není tak výrazné jako ve stoj i na hlavě nebo ve svíčce, což může být v některých případech i žádoucí.

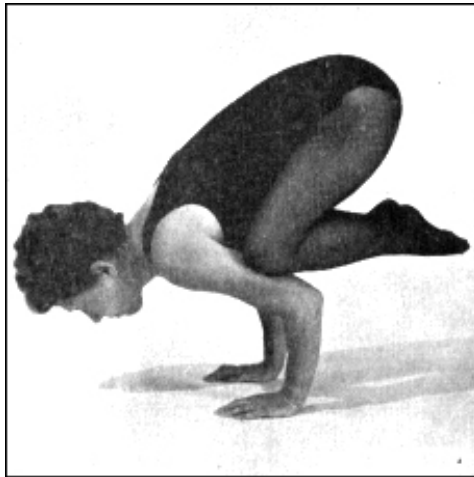


Správné výchozí postavení. Paže jsou lehce pokrčené, dlaně položené na zemi.

Správné zahájení; kolena jsou umístěna co nejvýše na pažích, téměř v podpaží.

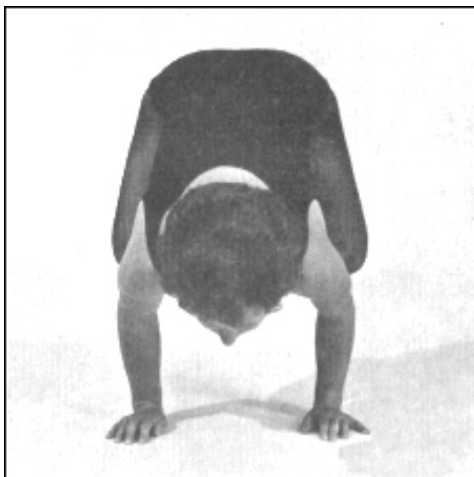


Totéž správné zahájení, pohled zepředu.

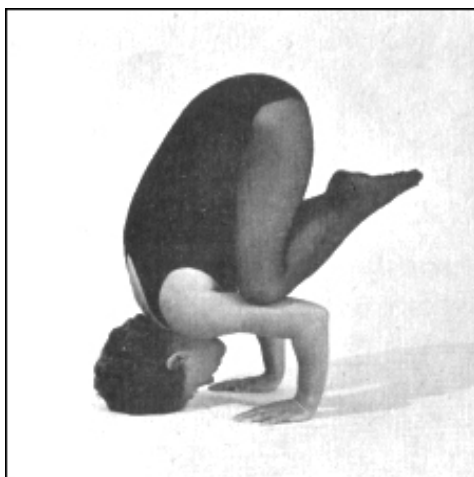


Fáze statická:

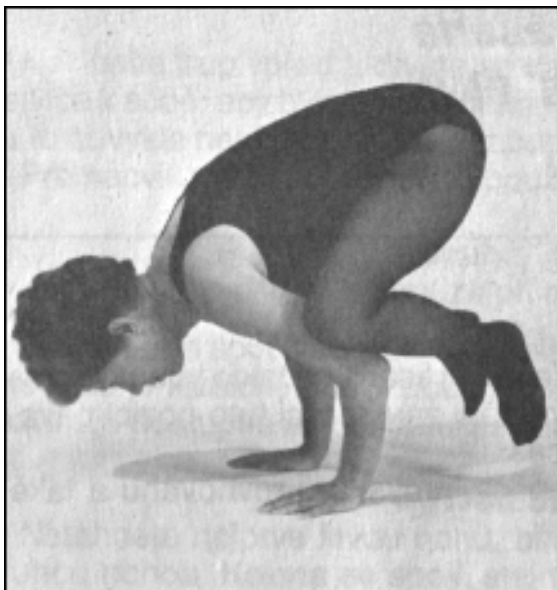
Palce nohou se dotýkají a chodidla jsou blízko hýždí. Váha těla spočívá správně na zápěstí a NE na středu dlaně nebo prstech, což by vyžadovalo příliš velké úsilí. Všimněte si, že bicepsy jsou uvolněny: pozici je třeba udržovat vyvážením a ne silou.



Tatáž poloha zepředu.



Konec dynamické fáze:
Čelo se pomalu snížilo až na zemi. Jste připraveni sebrat zuby
propisku položenou na zemi.
Pomalou, v obráceném sledu sevrátíte do statické fáze pozice.



Tato fotografie ukazuje dvě časté chyby, které značně snižují účinnost cvičení:

1. palce nohou se nedotýkají;
2. kolena jsou špatně umístěna, což znamená, že
 - a) čéška kolenní není dost blízko podpaží;
 - b) v kontaktu s paží je vnitřní strana kolena místo čéšky.

Důsledky:

váha těla je na prstech, břišní svaly nejsou staženy a tím se stává dynamická fáze velmi obtížnou, ne-li neproveditelnou.

Majúrasana

POZICE PÁVA

Majúra znamená v sánkrtu PÁV a majúrasana se takto jmenuje proto, že při pohledu z profilu připomíná tělo zaujímající tuto pozici páva, táhnoucího za sebou svůj dlouhý ocas.

Majúrasana vyžaduje ohebná zápěstí, smysl pro rovnováhu a také sílu.

CO ŘÍKAJÍ STARÉ TEXTY

Majúrasana a její účinky jsou popsány v díle „Hatajógapradípika“ 1,32/3: „Položte dlaně na zem a pupek umístěte na lokty; potom uveďte tělo do rovnováhy. Tělo se musí narovnat jako tyč. To se nazývá majúrasana, která odstraňuje nemoce a všechny břišní nepořádky, i ty, které pocházejí z nesprávnosti sekrece, hlenů, žluče a vzduchu; majúrasana způsobuje trávení potravy (i pozřené v nadměrném množství), zvyšuje chuť k jídlu a ničí smrtelné jedy.“

Ghérandasamhitá II, 29/30, uvádí podobný popis, ale upřesňuje, že nohy musí být zkříženy jako v lotosu, což novodobí jogínové nazývají ló-lásanou, pozicí kraba.

Stručnost uvedených popisů napovídá, že tato dávná díla je třeba považovat za stručné výtahy — nicméně velmi cenné. My si, jako obvykle, rozebereme techniku důkladně a podrobně.

TECHNIKA

Výchozí postavení

Kleknete si s rozevřenými koleny a posadíte se na paty; ruce položíte dlaněmi na zem tak, aby zápěstí byla na spojnici kolen a prsty směřovaly vzad.

Malíčky a hrany rukou se dotýkají, aby zápěstí byla v kontaktu. Důležité: Je třeba nadzvednout ramena, aby se usnadnilo pozdější vzájemné přiblížení loktů.

První doba

Nakloníte trup vpřed a díváte se daleko před sebe. Přiblížíte lokty co nejvíce k sobě: aby byla pozice dokonalá, musí se lokty dotýkat. Zpočátku to obvykle není možné. Oblast pupku položíte na lokty. Pro nácvik může být užitečné použití popruhu (viz foto).

Druhá doba

(pouze při nácviku)

Druhá doba spočívá v položení čela na zem; pohledem přitom sledujete ruce (v klasické pozici podpírají lokty tělo hned od začátku a to se rozvinuje postupně až do konečné fáze bez mezipozice).

Třetí doba

Natáhnete nejprve levou nohu, bříška prstů položíte na zem. Totéž druhou nohou. Kolena se spojí, stejně i kotníky, čelo zůstává stále na zemi. Tělo nyní tvoří střechovitý můstek s předloktími jako středovou oporou a dvěma body kontaktu na krajích: čelem a chodidly.

KONEČNÁ POZICE

Konečná pozice se vytvoří zrušením těchto dvou opěrných bodů. K tomu je třeba:

- a) zvednout od země hlavu a fixovat pohledem bod před sebou; dýchat normálně;
- b) potom bez odrazu zvednout od země chodidla a udělat ze svého těla „prkno“ podepřené na loktech.

Obáváte-li se přepadnutí, položte před sebe polštář: je to sice méně slavné, ale moudřejší!

Nedoporučuje se použít odrazu ani síly. Jak postupovat, chceme-li dosáhnout konečné pozice bez odrazu a síly? Takto: prsty nohou lehce vytlačují tělo dopředu, aby se těžiště přeneslo kolmo nad dlaně. Je třeba opírat se o zápěstí a ne o celé dlaně. Předloktí, která byla kolmo k zemi, zaujmou nyní asi 70° úhel s podložkou; tak se váha těla na obou stranách loktů vyváží. Když je této rovnováhy dosaženo, stačí nepatrný impuls konečků prstů, aby se chodidla zvedla od země. Zpočátku bude nutný popruh, protože bez něj nebývají lokty dost blízko středu těla, kloužou, oddalují se, a to vede k pádu.

Když prsty nohou opustí podložku, tělo by mělo vytvořit přímku rovnoběžnou se zemí. Aby se dosáhlo tohoto výsledku, je třeba zvednout hla-

vu, jinak chodidla stoupají příliš vysoko. Napnete zádové svaly, spojte kolena, nohy však nepokrčujete: majúrasana není pozicí odpočinkovou!

DÝCHÁNÍ

V zásadě by se mělo během ásany dýchat normálně. V praxi je to zpočátku neproveditelné a není také žádným neštěstím, když dech zadržíte. Později, až získáte dostatečnou rovnováhu a lehkost, budete moci dýchat normálně během celého cvičení.

Na vlastní pohyb.

KONCENTRACE VÝDRŽ A OPAKOVÁNÍ

Vydržíte tak dlouho, jak je možné, což představuje v každém případě pouze několik sekund. Cvičenci dobře trénovaní vydrží jednu minutu.

Po několikasekundové výdrži a kratičkém odpočinku zopakujete pozici podruhé, a třeba i potřetí.

Důležitá připomínka: Nejintenzivnější účinky vyvolané majúrasanou nastávají až při uvolnění, které následuje. V průběhu ásany je stlačením břišní aorty prakticky přerušen přítok krve k podbřišku a dolním končetinám. Jakmile je pozice ukončena, nastává mocný příliv krve do těchto oblastí (viz „účinky“).

CHYBY, KTERÝM JE TŘEBA SE VYHNOUT

umístit ve výchozím postavení dlaně před spojnicí kolen; neotočit prsty dozadu a zápěstí nechat příliš oddálená; umístit lokty spíše k bokům místo ke středu břicha; pokoušet se o provedení ásany bez přesunutí těžiště dopředu; nesrovnat tělo rovnoběžně se zemí; nespojit kolena; pokrčit nohy; dívat se na zem.

MÍSTO V SESTAVĚ

V rišikéšské sestavě se majúrasana zařazuje bezprostředně za torzi.

BLAHODÁRNÉ ÚCINKY

Obecně

Účinky majúrasany vyplývají hlavně ze stlačení břišní aorty, k němuž dochází v důsledku tlaku loktů na krajinu pupeční. Tím se silně modifikuje krevní oběh. K tomu se připojuje ještě zvýšení nitrobřišního tlaku v oblasti solárního plexu. Analyzujme nyní tyto účinky.

Trávicí ústrojí

Stlačení břišní aorty odchyluje oběh krevní k žaludku, játrům a slezi-ně. Svámí Šivánanda tomu přisuzuje příznivé účinky na trávení. Jestliže trávení v důsledku příliš hojného pokrmu není skončeno ani po 4 až 5 hodinách, upravuje majúrasana tuto záležitost velmi rychle. Svámí Šivánanda uvádí, že majúrasana odstraňuje poruchy trávení (dyspepsii).

Pokud se jedná o městnání krve ve slezině a játrech, majúrasana je odstraňuje okamžitě. Zlepšuje také nedostatečnou funkci jater, uvolňuje žlučník a odstraňuje plynatost.

Aktivita tenkého a tlustého střeva je stimulována, i když nepřímo. Majúrasana tak působí proti zácpě.

Oblast ledvin

Zvýšení nitrobřišního tlaku se přenáší až na ledviny, které jsou stimulovány. Majúrasana působí také na nadledvinky; zvýšení produkce adrenalinu z ní dělá vynikající dynamizující cvičení.

Podle Svámího Šivánandy ovlivňuje majúrasana také cukrovku (diabetes), protože tonizuje slinivku břišní a aktivizuje produkci inzulínu Langerhansovými ostrůvky. Je však třeba uvést, že diabetici bývají obvykle obézní a z tohoto důvodu neschopní zaujmout tuto pozici. Majúrasana působí příznivě proti varikózním uzlům konečnickových žil (hemeroidy).

Solární plexus

Lokty stlačují a protahují celou solární oblast. Stimulací solárního plexu, která z toho vyplývá, působí majúrasana reflexně také na ty orgány, které pozicí nejsou ovlivňovány přímo. Dá se říci, že je stimulována veškerá organická aktivita.

Plíce a srdce

Blahodárnost ásany se neomezuje pouze na dutinu břišní. Tlak vzduchu v plicích se zvyšuje, čímž dochází k rozvíření alveolů. Srdce je posilováno, protože musí překonat odpor, který vzniká stlačením břišní aorty.

Připomeňme také výrazný příliv krve do mozku.

Svalstvo

Majúrásana posiluje zádové svalstvo, které je zvláště během relaxace, následující povinně po této pozici, zaplavováno čerstvou krví. Projeví se to příjemným pocitem tepla v zádech. Pro páteř a všechna nervová vlákna, která z ní vystupují, je pozice prospěšná.

KONTRAINDIKACE

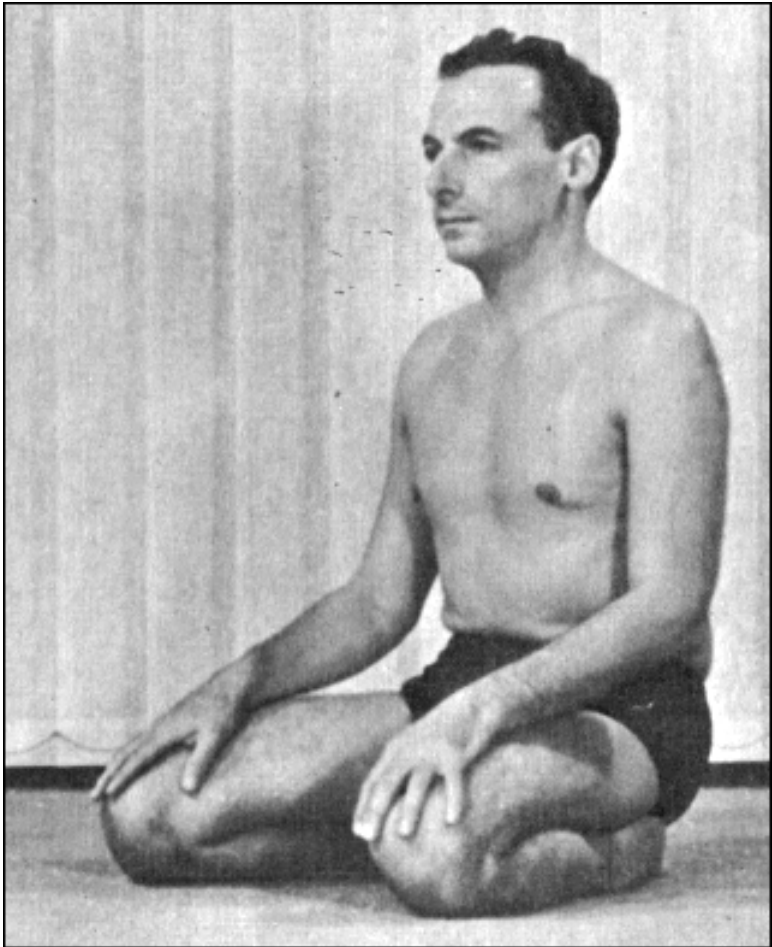
Je jasné, že kontraindikací jsou vážná poškození trávicího ústrojí (žalu-deční vřed, žaludeční katar atd.). Při pochybnostech se poraďte se svým lékařem. Ostatně těm, jimž by tato pozice mohla uškodit, zabrání v jejím provádění zdravý rozum. Věříme také na „automatickou selekci“: toto cvičení vyžaduje sílu a ti, pro něž by pozice mohla být nevhodná, jsou ve skutečnosti fyzicky neschopni ji provést. Kardiaci budou velmi opatrní.

RELAXACE

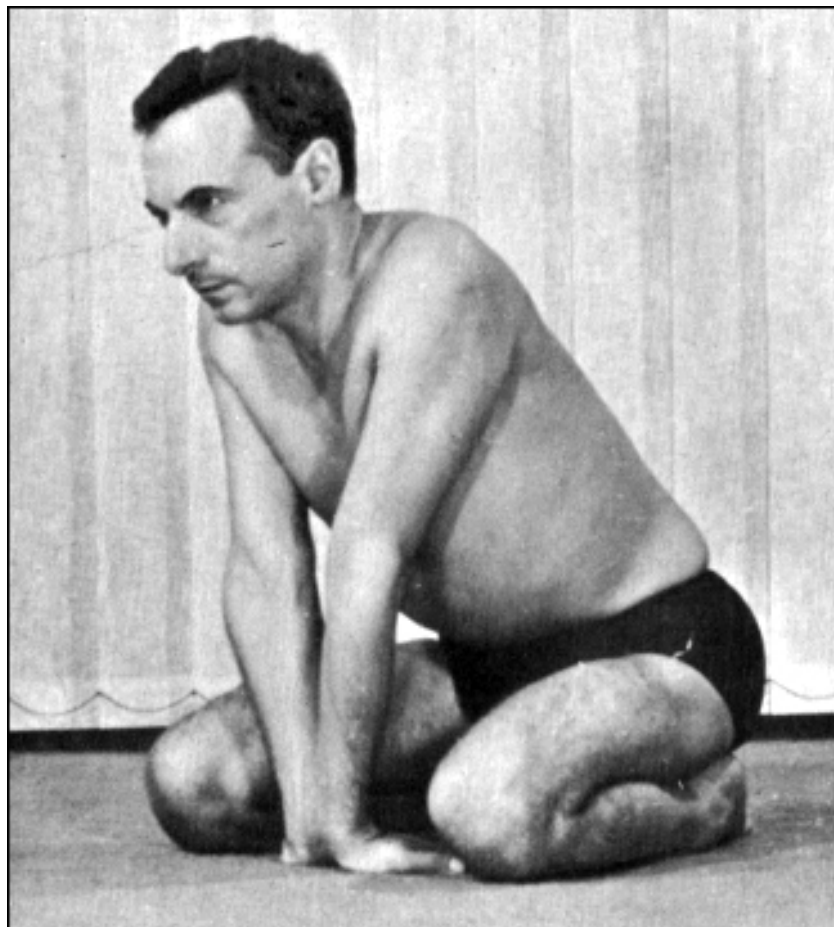
Po majúrásaně je třeba přibližně minutu relaxovat v šávásaně a zhluboka jógově dýchat.

POZNÁMKA K NÁCVIKU

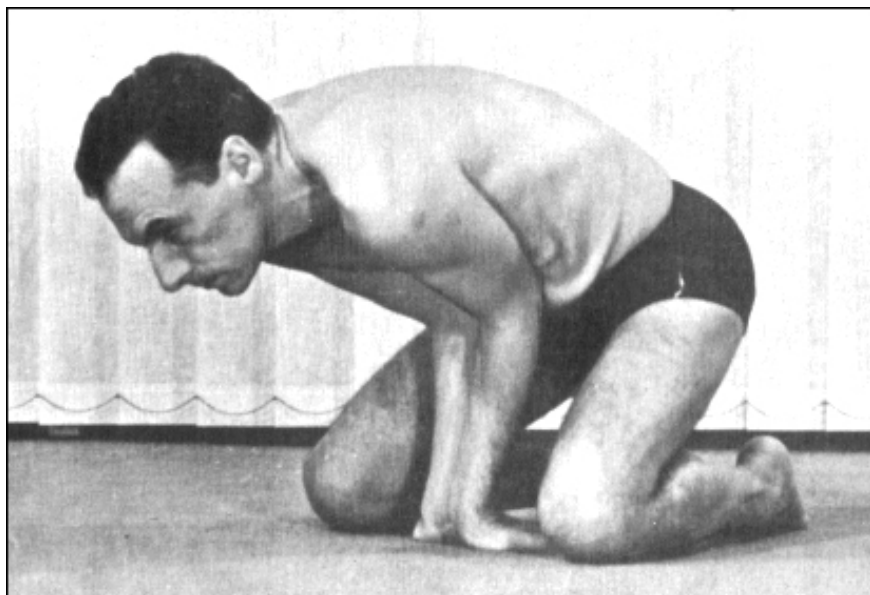
Poslední trik pro zvládnutí pozice: mnoho cvičenců se naučí majúrá-sanu snáze, když ji před zahájením nácviku na podložce provádějí s rukama opřenýma na okraji židle nebo nízkého stolu.



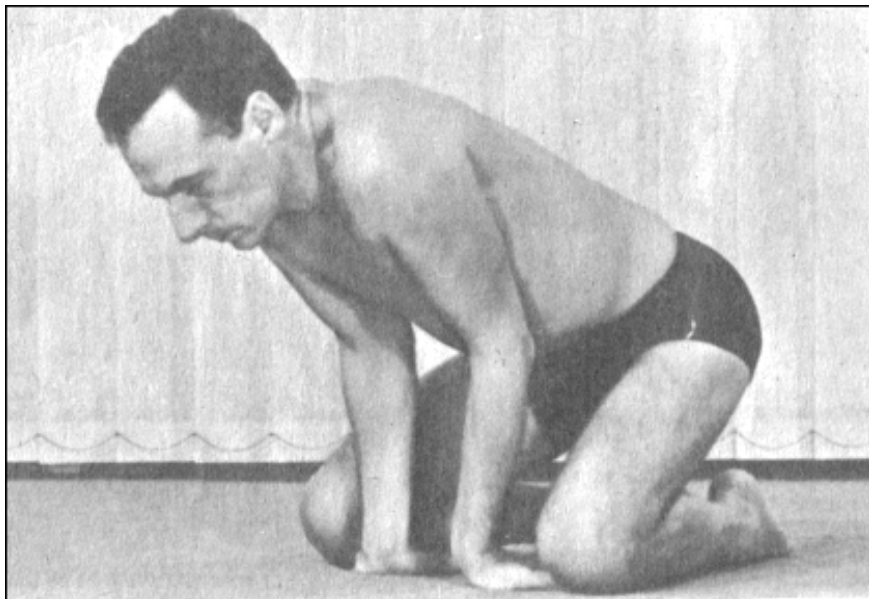
Výchozí postavení: Vadžrāsana s oddálenými koleny.



Zápěstí položíte na spojnici kolen tak, že se malíčky a zápěstí pravé a levé ruky vzájemně dotýkají.



Nakloníte se dopředu a umístíte podbřišek na spojené lokty. Předloktí jsou spojena po celé délce. Díváte se před sebe. Dýcháte normálně.

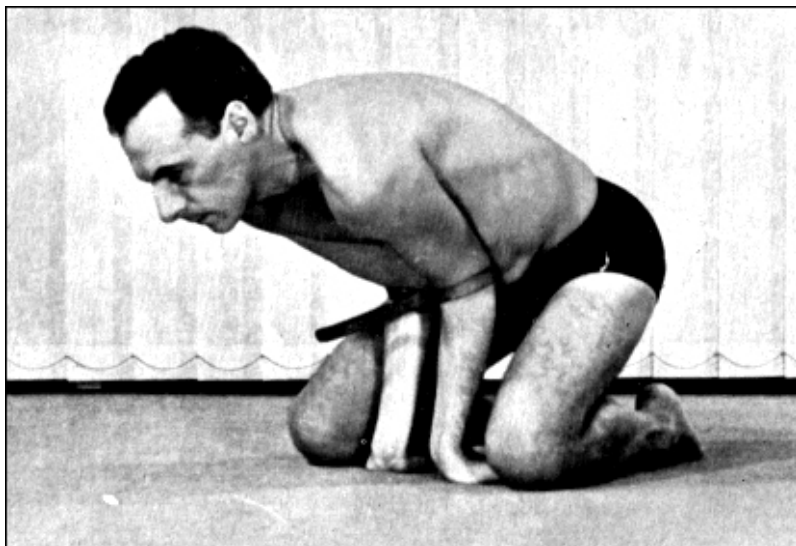


NESPRÁVNĚ

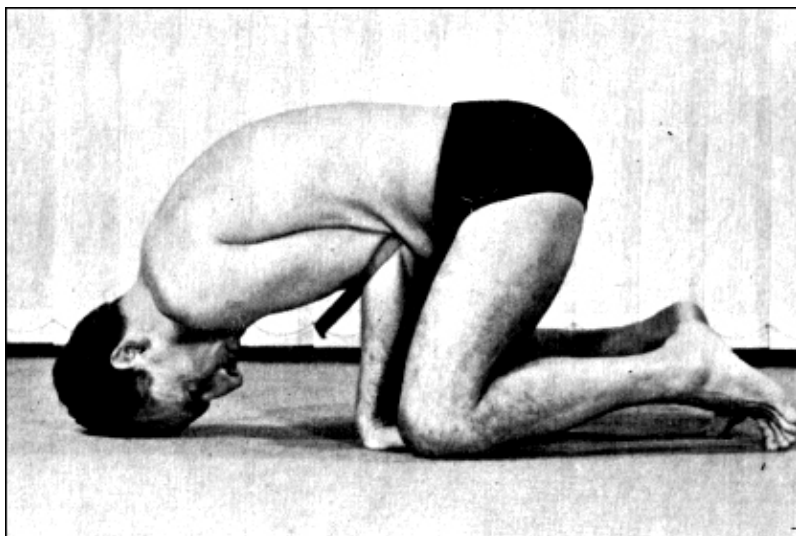
Ruce jsou příliš oddálené a lokty se tak dostávají více k bokům místo do oblasti žaludku. Riskuje se tím pád, protože lokty ve chvíli zaujímání pozice snadno sklouznou do stran.



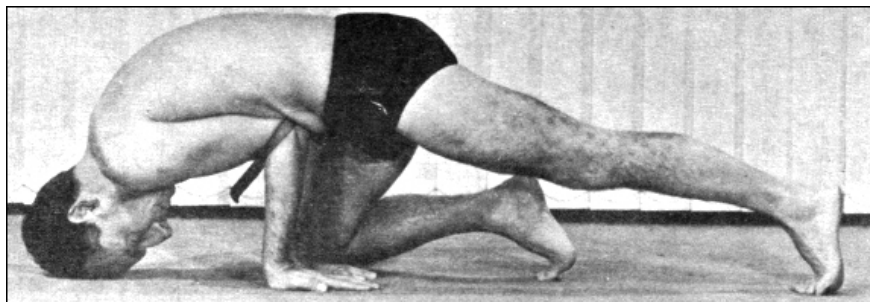
Při nacvičování pozice je vhodné vypomoci si starým opaskem, který nedovolí loktům, aby se oddálily. Zpočátku nemusí být lokty těsně u sebe. S pokroky ve cvičení pomalu postupně řemen utahujeme, až se nakonec lokty dotknou.



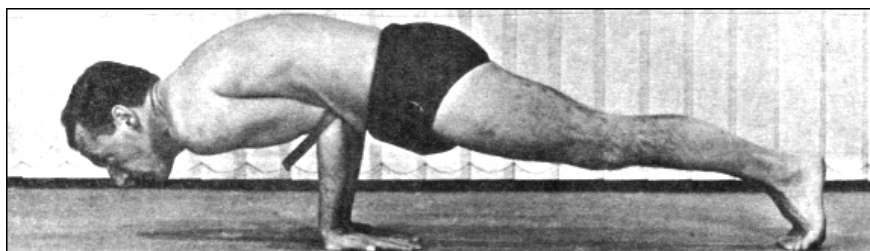
Zahájení je stejné jako bez řemenu; pro snazší udržení rovnováhy je dovoleno malé oddálení dlaní.



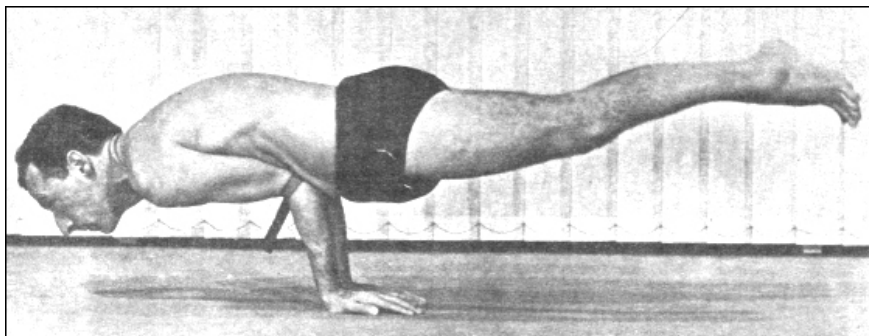
První fáze ásany. Ruce mohou být poněkud před spojnicí kolen, aniž by to příliš vadilo; díváte se na ruce; dýcháte normálně; postupujete beze spěchu!



Ponecháte čelo na zemi, natáhnete jednu nohu vzad, chodidlo se dotýká podložky bříšky prstů.



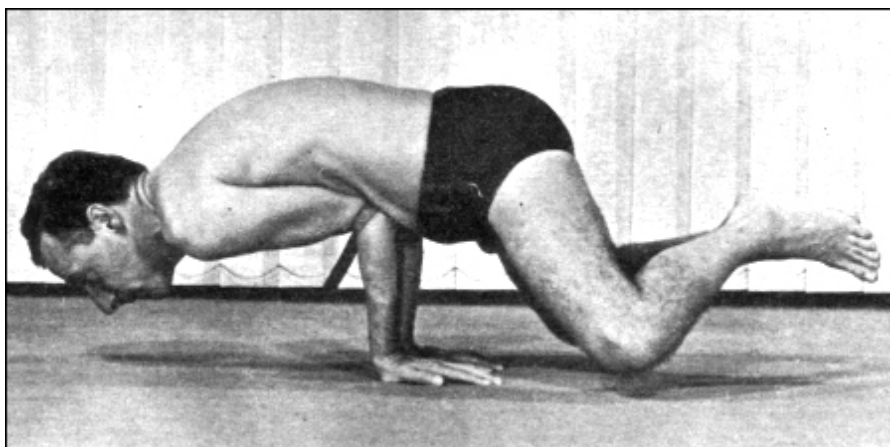
Natáhnete druhou nohu, kolena se dotýkají; potom zvednete hlavu a díváte se před sebe: nyní jsou předloktí KOLMO k zemi. V této poloze je váha spíše na straně nohou; bez přemístění těžiště vpřed by nebylo možné nohy zvednout.



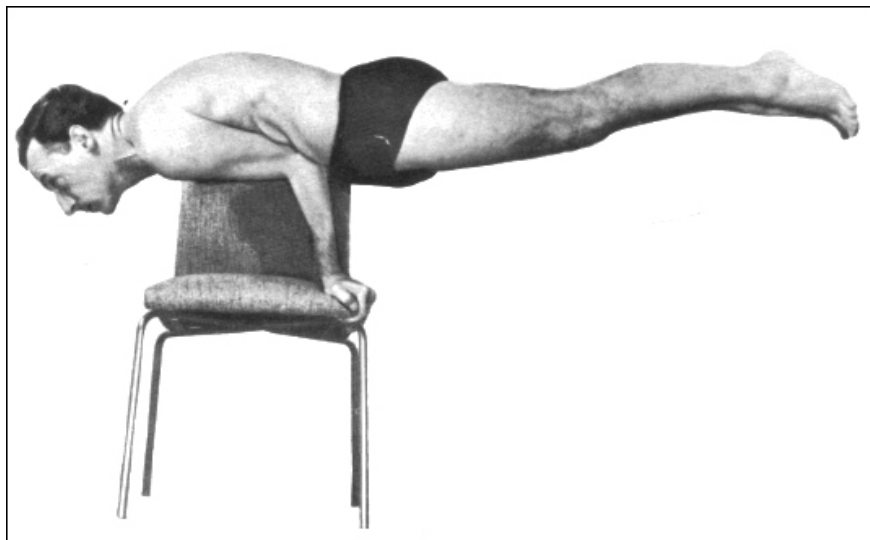
Při přenášení těžiště se nakloní vpřed i spojená předloktí.
Když je tělo v rovnováze, zvednete chodidla od země
lehkým odtlačáním konečky prstů.

Kolena udržujete spojená, nohy nepokrčujete. Stáhnete zádové svaly a díváte se před sebe, aby tělo zůstalo rovnoběžné se zemí a tvořilo linii tak přímou, jak jen možno.

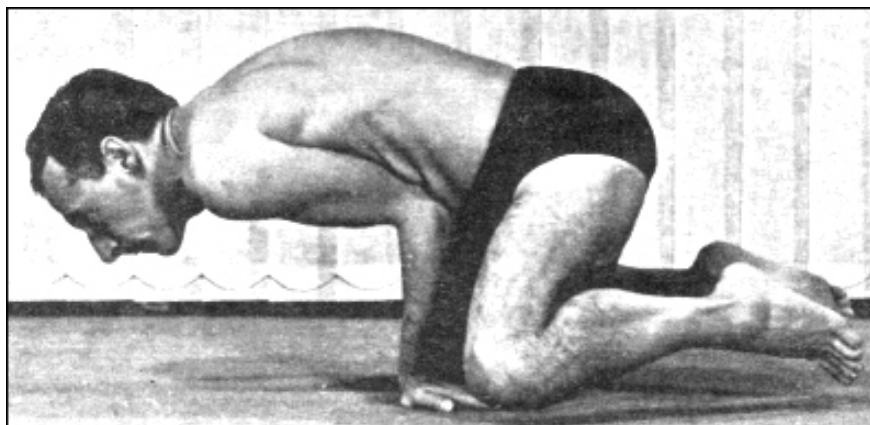
Nitrobřišní tlak se nyní zvyšuje. Pokračujte v normálním dýchání pokud je to možné!



Při návratu pokrčujete nohy a rozevíráte kolena;
předloktí se vracejí do svislé polohy, kolena na zem.
Relaxujete.

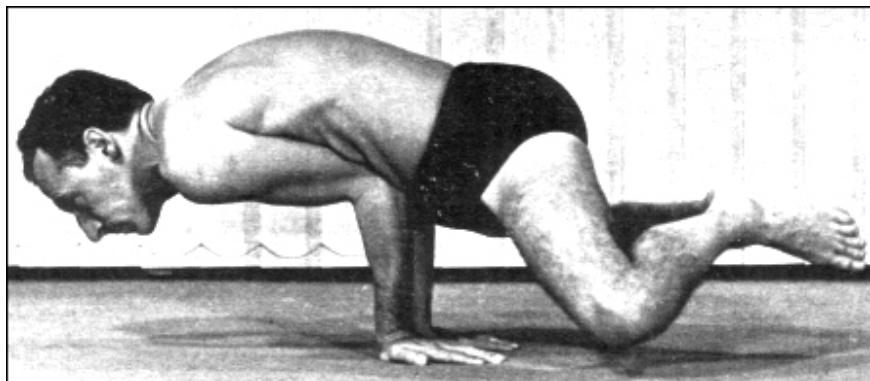


Většinou je snazší naučit se majúrásanu na okraji židle nebo nízkého stolu než na zemi.



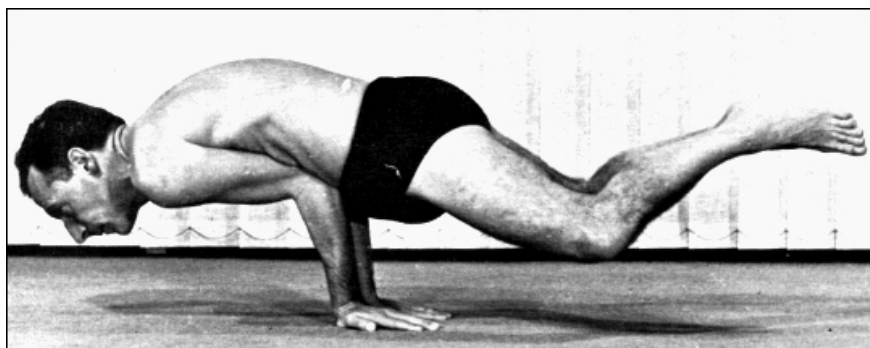
Až budete umět majúrásanu bez pomoci popruhu, snadno se naučíte klasickou techniku. Podle ní, tedy jógově, se musí majúrásana zaujímat bez procházení mezipozicemi (např. s opřením prstů nohou nebo čela o zem), které byly použity při nácvičku.

Při klasickém provádění je tělo hned od začátku v rovnováze na předloktích; když se trup posunuje vpřed, nohyse symetricky napínají vzad.

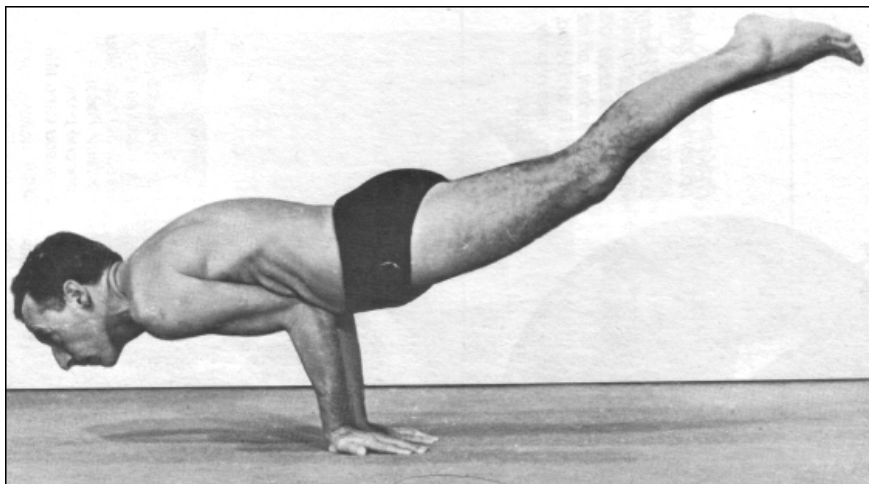


Váha těla spočívá od začátku výhradně na předloktích, přičemž dlaně jsou jediným spojením se zemí. Chodidla jsou od sebe vzdálená asi 20 cm, zatímco kolena podstatně víc.

Pokračujete v pohybu a postupně se přibližujete konečné poloze.



Spojíte chodidla a pomalu napínáte nohy. Pro udržení rovnováhy přenášíte současně trup vpřed.

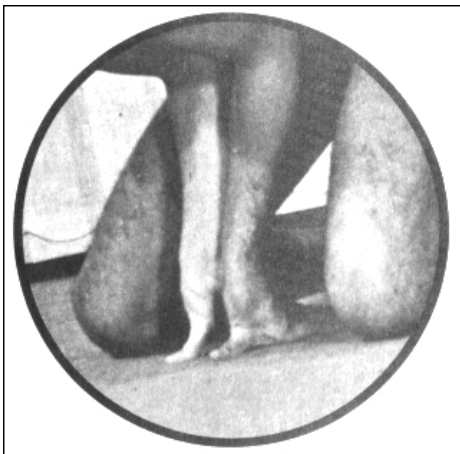


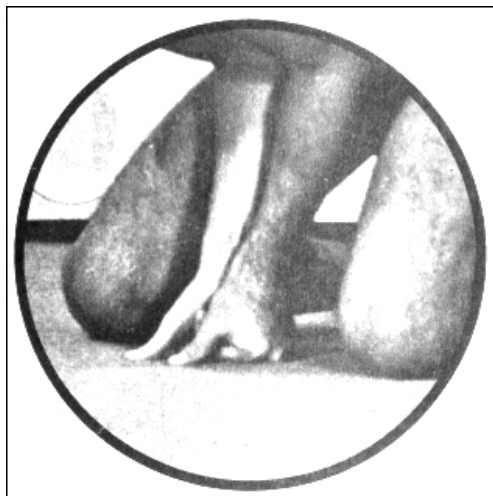
KOMBINACE PÁVA A KOBYLKY

Trup může být přibližně rovnoběžný se zemí (což je klasický páv), ale je také možné mocnou kontrakcí svalů oblasti bederní zvednout co nejvýše nohy, čímž se spojí účinky pozice páva a pozice kobylky. Všimněte si, že lýtka jsou uvolněna a stehna také.

Všimněte si také, že předloktí jsou spojena a lokty se v důsledku toho zabořilo břicha přesně v oblasti břišní Aorty.

Pro úplnost upozorníme, že záleží jen na vás, použijete-li jiné polohy rukou; vedlejší fotografie ukazuje jednu z variant, při níž se palce vytočí vpřed, zatímco ostatní prsty směřují vzad.





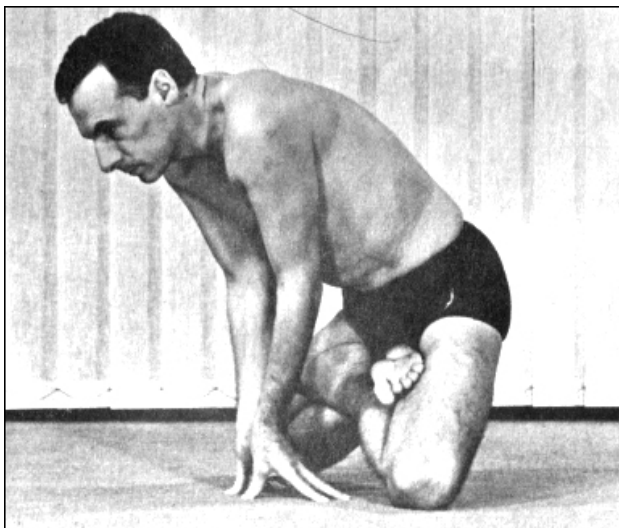
V této variantě jsou palce také otočeny vpřed, ale ruce jsou sevřeny v pěst; v konečné pozici ponesou váhu těla pěsti.

Lólásana

POZICE KRABA

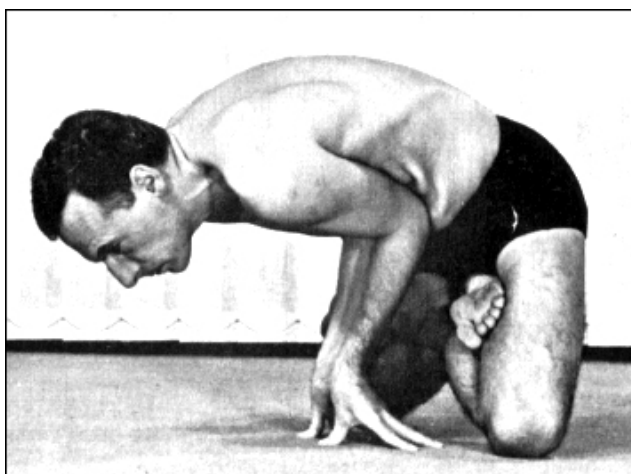
Lólásana, pozice kraba, je docela jednoduše páv provedený s nohama v lotosu.

Tato pozice je na pohled pěkná a ve skutečnosti není obtížnější nežli klasický páv. V lólásaně je těžiště blíže ke středu trupu, což dokonce pozici usnadňuje.

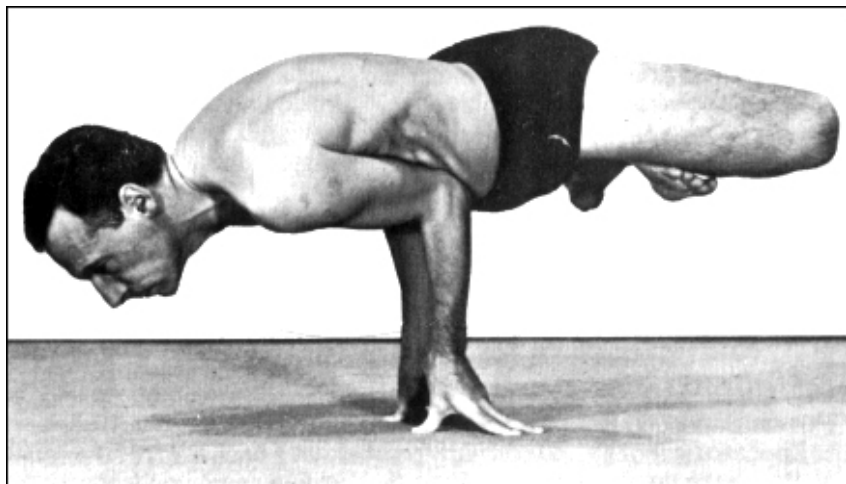


Výchozí postavení

Polohu rukou můžete zvolit z těch, které již byly uvedeny. Jak je vidět na fotografii, můžeme provádět lólásanu v rovnováze na palcích, které nesou celou váhu těla, zatímco ostatní prsty udržují rovnováhu. Výchozí postavení není třeba popisovat, stačí podívat se na fotografii.



První doba: Nakloníte trup vpřed, lokty dáte k sobě a umístíte je na střed břicha jako přibvyklém postupu.



Aniž byste položili čelo na zem, přesunujete trup vpřed a uvádíte ho do rovnováhy na loktech; trup srovnáte rovnoběžně se zemí a potom stáhnete svaly dolní části zad, aby se složené nohy zvedly do stejné roviny jako trup.

Je třeba se snažit o normální dýchání a o to, abyste příliš neztuhli. Ačkoli je lólásana určena trénovaným cvičencům, je přesto méně obtížná než by se mohlo zdát podle fotografie.

Vadžrásana

POZICE DIAMANTOVÉHO SEDU

Vadžrásana patří mezi sedy a doslovný význam jejího názvu překvapivě znamená ásanu hromu či blesku.

TECHNIKA

Tato zcela jednoduchá ásana nám nabízí dva stupně obtížnosti. I ta snazší forma bude však pro mnoho lidí nepohodlná. Ach, moje kolena! Ach, moje stehna! Protože jsme, bohužel, nuceni sedat na

židlích, tuhnou a zkracují se nám vazy; budou zpočátku bolet, ale určitě se nám brzy podaří zaujmout pozici bez přílišných obtíží a po dvou až třech týdnech v ní i pohodlně setrvat. Buďte však sami k sobě ohleduplní! Ne-trýzněte se, zůstaňte vždycky v mezích snesitelnosti. Neměli byste pociťovat skutečnou bolest.

Zpočátku je možné podložit nártý polštářkem a pocit bolesti se zmenší. Po nějaké době se vazy protáhnou a obejdete se bez polštářku.

ÚČEL ÁSANY

Tato ásana může nahradit lotos nebo pozici dokonalou, pokud tyto nejsou (či ještě nejsou) úplně zvládnuté a cvičenec je pociťuje jako nepohodlné.

Tento úvod je možná příliš pesimistický: není vyloučeno, že pozice vám bude dostupná a příjemná od prvního pokusu a že budete dokonce schopni provést hned i její obtížnější formu. Ženy mají obvykle v tomto ohledu výhodu, protože jejich vazy jsou všeobecně méně tuhé než vazy mužů.

Výchozí postavení

Začíná se z kleku. Než se posadíte, rozevřete paty, ale palce nohou se stále dotýkají. Fotograie 1 a 2 ukazují tento detail: vytvoří se jakási proláklina, připravená přijmout hýždě.

Zaujímání pozice

Poklesnete měkce k zemi, a to tak, že nedosednete na paty, ale do prolákliny mezi nimi.

ÚPLNÁ POZICE

Položíte ruce dlaněmi na stehna. Uvolníte celé paže (i ruce): dovolíte jim, aby se samy pokrčily. Postupně je však třeba relaxovat všechny svaly, počínaje stěnou břišní.

V ideálním případě není v kontrakci ani jediný sval. Tato ásana umožňuje zachovat na neomezeně dlouhou dobu nehybnost sochy (samozřejmě po nacvičení).

Vadžrásana staví pánev do úhlu, který je ideální pro páteř. Nejprve zavřete oči a uveďte hlavu do rovnováhy na vrcholu páteře.

Potom uvolněte napětí v šijových svalech a důkladně relaxujte svalstvo zádové. Páteř tak zaujme správné postavení od lebky až po kost křížovou. Nezapomeňte uvolnit stehenní svaly, které zpočátku bolí, a proto mají tendenci se stáhnout. Tak jak vazy postupně znovu získávají svou přirozenou a normální délku, daří se uvolnit i stehna, hýždě a lýtka (viz níže „pro začátečníky“). Uvolněte pečlivě také obličej.

DÝCHÁNÍ A KONCENTRACE

Když je pozice zvládnuta, to znamená, že je stabilní, pohodlná a relaxovaná, poslouží nám jako základ pro různá cvičení koncentrace nebo pránájámy, která vážou plně naši pozornost. Jedná-li se o cvičení koncentrační, je vhodné provést předem několik pomalých, hlubokých dechů, pro zharmonizování pránické cirkulace v těle. Pro začátečníky: „Bolestné“ týdny překlenete snáze, soustředíte-li svou pozornost na citlivá místa a na uvolňování svalstva nohu. Představte si, že se měkce propadáte k zemi. Koncentrujete-li se na bolest, tato se nejen nezintenzivňuje, ale naopak zmírňuje — pokud ovšem nebyla od začátku příliš živá.

CHYBY, KTERÝM JE TŘEBA SE VYHNOUT

Při této ásaně žádné chyby ani dělat nelze! Je však třeba dbát na to, abyste si nesesali NA paty.

ÚPLNÁ JÓGOVÁ POZICE

Uvedená technika sice zajišťuje všechny výhody vadžrásany, ale v úplné jógové pozici si cvičenec nesesá do prolakliny vytvořené patami a Achillovými šlachami, nýbrž na zem, mezi lýtka. Není třeba říkat, že protažení svalů a vazů je v tom případě ještě mnohem intenzivnější. Nemusíte jít tak daleko, ale cítíte-li, že úplná pozice je vám dostupná, vyviňte ještě trochu úsilí navíc! Tato forma totiž umožňuje mnohem delší znehybnění než popsaná forma mírnější, která se může stát nepohodlnou již po několika minutách, protože váha těla spočívá na lýtkách a vazech chodidla. V úplné jógové pozici není oběh krevní v dolních končetinách tolik ztížen.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Abychom dokázali ásanu dobře použít a využít, je třeba znát její specifické účinky. Jedná se zejména o její vliv na oběh krevní.

Mírnější forma pozice stlačuje svalstvo nohou a omezuje v něm oběh krevní. Krev, kterou srdce normálně směřovalo do dolních končetin, je zčásti odvedena k břišním orgánům a z toho plyne vliv na ...

... ústrojí trávicí

Svámi Šivánanda doporučoval tuto pozici osobám s poruchou trávení, s poruchou funkce jater a všem těm, kteří trpí ochablostí (atonii) trávicí trubice nebo jejich přídatných žláz. Několik minut v této pozici zaujmu-té bezprostředně po hlavním jídle a doprovázené hlubokým dýcháním, zajišťuje příznivé, snadné trávení. To však přesto nezabavuje dyspeptiky nutnosti dobře žvýkat potravu!

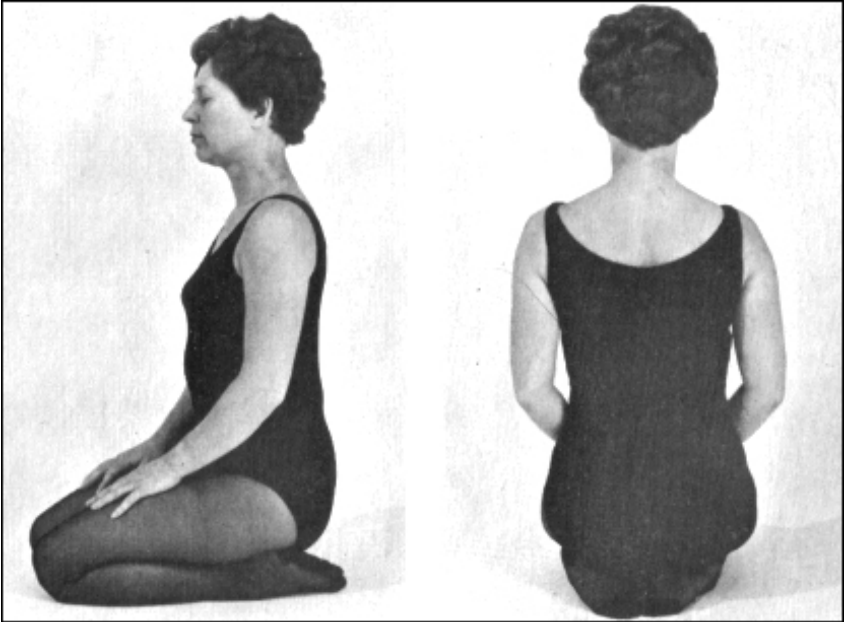
Páteř

Vadžrásana obnovuje vyváženost páteřní statiky. Ulevuje od mnoha namožení „kříže“ (míněno jako oblast zad). Pozice je velmi užitečná pro ty, kteří mnoho sedí a pro všechny, které jejich zaměstnání nutí dlouhodobě stát (kadeřníci, prodavačky, zubní lékaři atd.).

Orgány pohlavní

Postavení pánve, oblasti bederní a sakrální a také aktivace oběhu krevního v podbřišku během pozice přispívá k odstranění některých potíží menstruačního cyklu nebo menopauzy u žen.

U muže pozice normalizuje zvýšeným prokrvením pohlavních žláz produkci hormonů a pomáhá tak udržovat sexuální aktivitu — bez nadměrného zvýšení, ale také bez jejího snížení.



Tato fotografie z profilu ukazuje
správnou polohu chodidel.

Pohled na pozici zezadu ukazuje
správnou polohu pat a prstů nohou.



Zepředu je vidět, že kolena nejsou přitisknuta k sobě. Uvolněné ruce jsou položeny na stehnech; celé tělo je pečlivě uvolněno.

Úplná jógová pozice: hýždě se dotýkají podložky mezi chodidly.



Pohled zezadu ukazuje polohu
chodidel.

Pohled zepředu.

Siddhásana

DOKONALÁ POZICE

Mezi pozicemi, určenými pro pránájámu, koncentraci a meditaci je bezpochyby nejhodnotnější lotos, který má však tu nevýhodu, že je pro člověka Západu často nedostupný. Cvičení uvedená v kapitole věnované pozici lotosu, umožňují postupně zpružnit vazy a klouby kolen i chodidel, ale přesto spousta lidí lotos provést nedokáže. A i když je pozice lotosu zvládnuta, uplyne většinou spousta času, než je možno vydržet v ní pohodlně alespoň několik minut, což je nutné pro cvičení koncentrační, meditační a také dechová. Protože je nezbytné, aby člověk při těchto cvičeních zapomněl na své tělo, musí být ve velmi stabilní a velmi pohodlné pozici. Pocity bolesti a tělesné obtíže jsou totiž rušivým prvkem a ohrožují úspěch cvičení.

Pozicí, která v jógové hierarchii následuje hned za lotosem, je siddhásana, dokonalá pozice (siddha = dokonalý), kterou budeme nyní studovat.

Než se stane lotos pohodlným, naučte se tedy siddhásanu a provádějte koncentrační a dechová cvičení v ní.

TECHNIKA

Výchozí postavení

Posadíte se na zem roznožmo tak, aby nohy svíraly přibližně pravý úhel.

První doba

Skrčíte levou nohu a patu umístíte proti perineu. Ploska nohy se bude dotýkat pravého stehna.

Druhá doba

Přitáhneme si skrčenou pravou nohu tak, aby pata směřovala k pupku a chodidlo bylo otočené vzhůru.

Poloha pravého chodidla je velmi důležitá: rukama zasunete prsty nohy (včetně palce) mezi lýtko a stehno levé nohy. Chodidlo tak zůstane na místě bez námahy. Také kotník by měl být umístěn tak, aby jeho poloha nebyla bolestivá nebo nepříjemná. Nejvhodnější a nejpohodlnější místo pro něj si najdete vyzkoušením.

Úplná pozice

Paže uvolníte, dlaněmi je otočíte vpřed a zápěstí položíte hřbetní stranou na kolena. Pokrčením ukazováku proti palci vytvoříte džhánamudru — pečeť poznání.

Někteří jogínové pokládají nehet ukazováku na střední rýhu palce a vytvoří tak kroužek.

Zbylé tři prsty jsou uvolněné a vzájemně se dotýkají; mohou být i mírně pokrčené. Ani v pažích není žádné napětí, jejich svaly jsou uvolněné. Páteř je dokonale napřímená a svislá.

Je třeba dbát na to, aby hlava byla vzpřímena v přirozené vyváženosti. Přestáváme pak vnímat její váhu a je možné uvolnit šíjové a křiční svaly. Je také třeba zrelaxovat obličej a povolit sevření čelistí.

VARIANTA PRO ZÁPADNÍ CVIČENCE

Naštěstí pro nás je možné zaujmout siddhásanu správně a zároveň docela pohodlně zvednutím sedu pomocí složené přikrývky stočené do tvaru válce. Protože váhu těla je třeba rozložit rovnoměrně na kolena a hýždě, nesedneme si doprostřed, ale na přední okraj upravené podložky. Váha těla se tím částečně přenese vpřed a spočívá tak nejen na hýždích, ale i na kolenou.

PŘEDNOSTI ÁSANY

Tato ásana stabilizuje tělo a utiňuje mysl. Spojení chodidel a poloha rukou jsou pro mysl velmi uklidňující. Orientace dlaní vpřed a vzhůru má účinek sedativní, sice dosti nevysvětlitelný, ale natolik reálný, že se ho využívá v některých psychiatrických zařízeních k utišení neklidných pacientů. Otočení paží dlaněmi vpřed uvolňuje ramena i horní část hrudníku a napomáhá napřímení páteře. Hrudník se rozšíří, čímž se podpoří plné a nenucené dýchání.

Páteř se díky správnému postavení pánve a nohou dostává do ideální polohy, která umožňuje dlouhou a nehybnou výdrž bez vzniku únavy.

Svámí Satčidánanda prohlásil: „Pouze ti, kdo nemají (pevnou) páteř, mají právo se opřít zády.“

Při vdechu se břicho trochu nadouvá a těžiště těla se nachází uprostřed břicha. To je pozice hara, praktikovaná v Japonsku a popularizovaná i na Západě.



PRVNÍ DOBA

Tato fotografie ukazuje správnou polohu paty levého chodidla přitaženého proti perineu. Levé koleno stejně jako holeň a nárt se dotýkají země.



KONEČNÁ POZICE

Poloha pravého chodidla je velmi důležitá. Pata otočená vzhůru směřuje přesně k pupku, zatímco prsty včetně palce jsou zasunuty mezi lýtko a stehno levé nohy. Zepředu nesmí být vidět ani jeden prst. Během koncentračních či dechových cvičení směřuje pohled k pomyslnému bodu mezi obočím. Palec se spojí s ukazováčkem a vytvářejí spolu džňánamudru.



VARIANTA PRO ZAČÁTEČNÍKA

Není-li konečná pozice dost pohodlná, je možné umístit pod hýždě stočenou přikrývku, abychom seděli výše.

Postupným snižováním podložky se nakonec budeme cítit dobře i na zemi.

Padmāsana

POZICE LOTOSU

VARIANTA PRO ZAČÁTEČNÍKA

Není-li konečná pozice dost pohodlná, je možné umístit pod hýždě stočenou přikrývku, abychom seděli výše. Postupným snižováním podložky se nakonec budeme cítit dobře i na zemi.

Pozice lotosu a stoj na hlavě se společně podílejí na privilegiu patřit ke dvěma nejproslulejším. Pro širokou veřejnost symbolizují svým způsobem celou jógu. Cvičenec, schopný udržet se na hlavě více než minutu a vydržet stejně dlouho v lotosu, se jeví jako dokonalý jogín. Také pro cvičence jógy má pozice lotosu zvláštní kouzlo, ostatně docela dobře pochopitelné. Ale z jakých konkrétních důvodů vlastně? Pokusíme se je objasnit tím, že pozici podrobně prostudujeme, a to z různých aspektů, protože modifikace některých možných způsobů provedení jsou příčinou podstatně odlišných účinků. Cíle a účinky různých variant lotosu se tak výrazně liší proto, že tato pozice je základem pránájámy, kterou nelze chápat v úzkém slova smyslu jako prostá dechová cvičení, ale integrálně, jako techniku kontroly subtilních energií, probíhajících v našem těle a oživujících je.

ETYMOLOGIE

V sanskrtu se tato ásana nazývá padmāsanou, přičemž padma znamená lotos.

Proč toto pojmenování? Protože ruce a chodidla připomínají v této pozici okvětní plátky lotosu, posvátného květu Indie.

TECHNIKA

I když technika pozice je velmi jednoduchá a je možné ji snadno a rychle popsat, neplatí to pro cvičení určená k jejímu náviku.

A celkem vzato, je vůbec účelné popisovat lotos? Každý ví, že pozice se zaujme položením pravého nártu na levé stehno a potom levého nártu na pravé stehno, čímž se zkrříží nohy. To je vše . . . Připojte

k tomu detaily, týkající se polohy paží a rukou, včetně prstů, a zdá se, že o lotosu bylo řečeno všechno. Tak jednoduché to zdaleka není!

Pokusme se nejdříve pochopit mechanismus fyziologické odezvy, kterou padmāsana vyvolává v organismu.

LOTOS V HATHAJÓZE

Naši studii zahájíme tím, že začneme zkoumat zvláštnosti lotosu a odezvy, kterou tato pozice vyvolává v organismu z hlediska hathajógy. Nejdříve budeme uvažovat o lotosu jako o āsaně a nikoliv jako o pozici určené pro praxi pránájámy — i když pránájáma je ve skutečnosti od hathajógy neoddělitelná.

Padmāsana stlačuje stehna a to sebou přináší zpomalení krevního oběhu v dolních končetinách. Toto náhlé zbrzdění oběhu se týká zvláště tepny stehenní (arterie femorální), která přivádí tepennou krev ke svalům stehen, lýtek a chodidel, tvořících nejmohutnější svalovou oblast lidského těla. Účinky lotosu vyplývají tedy hlavně z výrazných změn oběhu krevního.

Po určité době výdrže v pozici pozorujeme, že nohy lehce promodrá-vají, což znamená, že krev zde stagnuje a stává se stále více žilní. Poznamenejme ihned, že tato zvýšená venozita krve v dolních končetinách nevyvolává žádné problémy, protože oběh krevní zde navzdory překázkám zůstává stále ještě dostatečný k tomu, aby zajistil normální výživu jejich svalstva; tím spíše, že spotřeba kyslíku v těchto svalech je silně snížena, protože nevykonávají žádnou práci. Zkušenost ukazuje, že ani lotos udržovaný velmi dlouho nevyvolává „mravenčení" v dolních končetinách, které by znamenalo výrazně sníženou oxidaci.

Neriskuje se zhoršení žilních městku (varixů), ani to, že by se pozice stala jejich příčinou, protože i když je oběh omezen, krevní tlak se nezvyšuje a žíly se tedy nemohou roztáhnout víc než je běžné. Uklidnění v tomto ohledu můžeme obrátit pozornost k hlavním odezvám organismu na pozici.

Srdce pokračuje v práci, v břišní tepně (aortě) a jejích větvích směřujících k dolním končetinám běží důležitý proud arteriální krve určený normálně pro tuto oblast. Jeho omezení v dolních končetinách se projeví především a hlavně v oblasti břicha. Stejně jako „ucpání" velké dopravní tepny hlavního města v hodině špičky se kompenzuje odklonem dopravy do ulic vedlejších, tak podobně i překážka, kterou představuje stlačení stehenní tepny při lotosu, způsobí, že část krve, určené dolním končetinám je odvedena do oblasti břicha, především k

orgánům pod-břišku. Z tohoto zvýšeného přítoku tepenné krve mají v prvé řadě užitek pohlavní orgány a systémy vylučovací (systém močový, ledviny i s nad-ledvinkami, tlusté střevo). Cvičenec má prospěch z fyziologické stimulace.

LOTOS KOMBINOVANÝ S JINÝMI POZICEMI

Padmāsana však není čistě statickou pozicí. Řada jógových āsan má variantu, při níž jsou nohy složeny jako v lotosu. Jednou z nich je stoj na hlavě. Cvičenec má přitom na vybranou dvě možnosti:

a) zaujmout lotos jako výchozí polohu a potom se zvednout do stoje na hlavě;

b) postavit se na hlavu běžným způsobem a potom teprve složit nohy do lotosu. Rozumí se samosebou, že pozice lotosu musí být tak důvěrně známá a tak snadno proveditelná jako třeba sepnutí rukou, protože cvičenec si z pochopitelných důvodů nemůže při skládání nohou do lotosu pomáhat rukama. Pozice stoje na hlavě kombinovaná s lotosem se nazývá úrdhvapadmāsana — obrácený lotos. Padmāsana slouží také jako výchozí postavení pro zvláštní formu

pozice páva, která při té příležitosti mění jméno a stává se lólāsanou.

Divákovi se tato varianta jeví mnohem obtížnější než páv klasický, ale ve skutečnosti je jak provedení lólāsany, tak i výdrž v ní naopak snazší. Je to tím, že těžiště těla díky poloze dolních končetin složených do lotosu je posunuto dopředu.

Uvedme si pro ilustraci ještě parvatanāsanu, pozici horstva, v níž se cvičenec s nohama v lotosu vyváží v oporu na kolenou a vzpaží. Tato āsana je velmi obtížná. Nezapomeňme ani na kukutāsanu, pozici kohouta, při níž cvičenec vsune předloktí mezi stehna a lýtka (což je velice obtížné, zvláště když jsou stehna hodně svalnatá), položí ruce na zem a zvedne se oporem na pažích. V tom případě se k omezení oběhu krevního v dolních končetinách připojí ještě omezení oběhu v končetinách horních.

Padmāsana je také klasickým výchozím postavením pro matsjāsanu, pozici ryby.

Jogínové tak disponují celou sbírkou cvičení prováděných v lotosu: předklony, torze atd.

Spojí-li se padmāsana s pozicí, která vyžaduje použití síly, jako tomu je např. u lólāsany (abychom uvedli alespoň jednu), srdce, které reaguje na nároky svalů vynakládajících úsilí, pracuje rychleji a celkové zinten-zivnění oběhu zvyšuje blahodárné účinky lotosu. A tak pozice, k nimž se připojí lotos, si uchovají všechny své blahodárné účinky, a připojí k nim navíc ještě ty, které jsou typické pro pozici lotosu.

LOTOS ZVEDNUTÝ

Jedním ze „silových“ cvičení hathajógy je lotos zvednutý a také zvedaný opakovaně. Provádí se tak, že cvičenec zaujme lotos v sedu na

zemi a potom zvedne stahem břišních svalů pánev i nohy a přejde do stoje na rukou. Tato pozice bývá někdy udržována dosti dlouho nehybně; to však vyžaduje velkou vytrvalostní sílu. Obvykle se provádí opakovaně: po zvednutí padá cvičenec zpět na zem na hýždě, čímž záměrně vyvolá náraz na konec páteře; ihned se zvedá, aby to zopakoval atd.

Cvičenec si jakoby hraje na buchar. Pozice lotosu je tímto způsobem používána zvláště v technikách tantrajógy a jógy tibetské.

Jestliže jsme ve stručnosti načrtli přehled různých možností, stalo se tak proto, abychom ukázali, jaké postavení získala pozice lotosu v tomto mimořádně aktivním a dynamickém typu jógy. Současně tím také chceme dokumentovat, že lotos nemůže být považován za výhradně a čistě statickou pozici.

DŮLEŽITÝ TECHNICKÝ DETAIL

Používá-li cvičenec lotos pouze v rámci hathajógy, musí být pozice velmi sevřená, což znamená, že paty se musí přitáhnout proti břichu nad kosti stydkou. Pozice je sice v tomto provedení méně pohodlná a není už možné udržovat ji neomezeně dlouho, ale blokáda oběhu krevního je účinnější a tedy i účinky úměrně výraznější.

RADY

1. Více nežli síla a verva platí v jógové praxi trpělivost a pravidelnost. Proto nepoužívejte nikdy násilí; zvláště při cvičeních, kdy paže působí jako páka na koleno, protože byste si mohli poškodit vazy.
2. Ideální je nacvičovat po teplé lázni.
3. Ztuhlé a bolestivé klouby můžete potřít některým z prostředků, který podporuje prokrvení a zpružňuje vazy.* Před nebo po jeho aplikaci můžete masírovat bolestivá místa olivovým nebo podzemnicovým olejem.

JAK SE NAUČIT LOTOSOVOU POZICI

Nacvičení lotosu trvá tři sekundy ... až tři roky! Skutečně, někdy se stává, že i osoby, které nikdy jógy necvičily, zvládnou lotos naráz.

Obvykle však — bohužel! — když se tuto pozici pokouší zaujmout člověk se ztuhými klouby, zdá se mu absolutně neproveditelná bez vymknutých kolen! S pomocí cvičení, která zde uvedeme a popíšeme, mají všichni — až na řídké výjimky — naději, že jednoho dne lotos zvládnou. Ovšem s podmínkou, že nebudou spěchat!



Velmi stabilní. Paže a ruce jsou však uspořádány jinak než bývá běžné. Poloha se doporučuje zvláště pro dechová cvičení. Je také možné položit dlaně na kolena.

Vidíte správný způsob polohy kotníku. Ploska pravé nohy je otočena vzhůru. Z toho vyplývá taková křivka chodidla, která ponechává dost místa pro kotník levý.



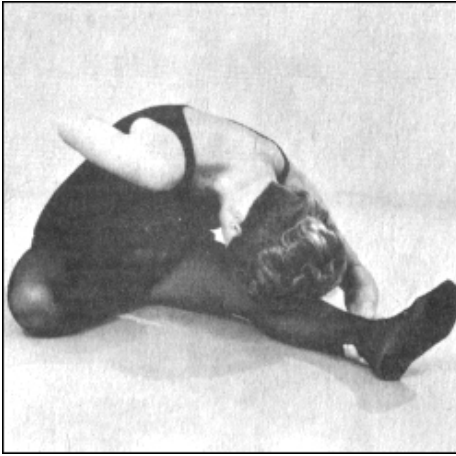
Všimněte si, jak je chodidlo přidržováno rukou. Levá ruka podpírá chodidlo a její palec tlačí na bázi palce nohy, aby se ploska nohy lépe otočila vzhůru. Pravá ruka přitom drží kotník a provádí torzní pohyb, jehož cílem je otočit plosku nohy vzhůru. Tím vším se dosahuje větší pohyblivosti kotníku.

Správně. Pravý nártje položen na vnitřní straně levého stehna, křivka nártu je správná.



Nesprávně. Chodidlo je položeno příliš vysoko na stehno a ploska nohy není otočena vzhůru. Tím se koleno příliš zvedne a nedostaneme ho na zem.





V této poloze nastává velmi silný tlak na klouby, jejichž pohyblivost pozice lotosu vyžaduje. Zejména se to týká kotníku.



Pro uvolnění kolenních kloubů položíte plošky chodidel na sebe; dolní končetiny vytvoří kosočtverec. Vzdálenost pat od těla bude asi 50 až 70 cm. Potom uchopíte kotníky.

Přitisknete lokty lehce na kolena a stehna z vnitřní strany a takto vytvořenou pákou stlačujete kolena hmitáním k zemi. Postupně zvyšujete intenzitu stlačování.



Pro lepší uvolnění kolen, ale také kyčlí, přitáhnete chodidla položená ploskami na sebe k tělu, až jsou holeně v jedné přímce. Je také možné dotáhnout paty až úplně k tělu. Nyní položíte ruce na kolena a lehce, nikoliv silou, je stlačujete opakovanými hmity k zemi.



Jógamudra

POZICE LOTOSU S PŘEDKLONEM

Jógamudra znamená „gesto jógy“ nebo „pečet'jógy".. Umíme-li pozici lotosu, je toto cvičení snadné.

Existují dvě formy, lišící se polohou rukou a paží.

TECHNIKA

Základním postavením, společným oběma formám, je padmāsana, pozice lotosu.

Forma A

První doba

Sevřete ruce v pěst a pěsti umístíte hřbetní stranou na paty; palce jsou otočeny vpřed a směřují dolů.

Druhá doba

Zhluboka se nadechnete a zadržíte dech.

Předkloníte se a položíte před sebe na zem nejdříve čelo. Potom s výdechem vytlačujete co nejdále vpřed bradu. Pokusíte se položit ji až na zem.

V této pozici znehybníte a zhluboka dýcháte.

VÝDRŽ A OPAKOVÁNÍ

Udržíte āsanu na 10 až 20 dechů a potom se pomalu s nádechem na-přimujete. Podle svých časových možností můžete pozici i dvakrát až třikrát zopakovat.

KONCENTRACE

Když se čelo dotkne země, soustředíte se na nitrobřišní tlak. Jakmile je na zemi brada, soustředíte se na protažení spodní části zad.

Forma B

Výchozí postavení

Pozice lotosu jako v předešlém; pravá ruka uchopí za zády levé zápěstí (nebo obráceně podle toho, čemu dáváte přednost).

Provedení

Úplně stejné jako ve formě A.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

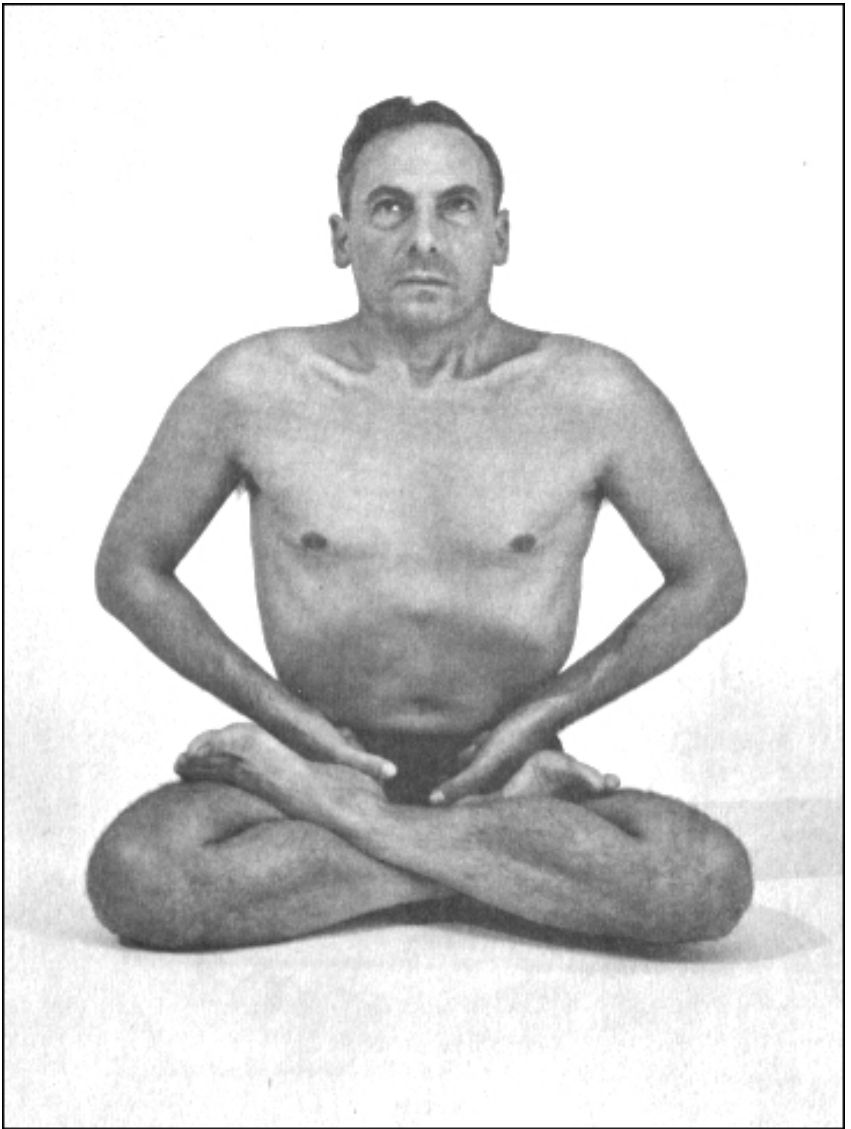
Podbříšek

Jógamudra ovlivňuje především podbříšek, zvláště vzestupný a sestupný tračník. Pěsti se vtlačují do masy vnitřností této oblasti, tj. oblasti tlustého střeva. Stlačení stimuluje peristaltiku a působí proti zácpě. Zvýšení nitrobřišního tlaku však nepůsobí pouze na tlusté střevo, i když svého maxima dosahuje právě zde. Při hlubokém dýchání dochází k většímu poklesu bránice, kterým se vnitřní orgány stlačují směrem dolů. Z toho vyplývá stimulace všech životních funkcí, jejich sídlo je v dutině břišní. Uveďme si alespoň mohutný vliv pozice na močový měchýř a ledviny.

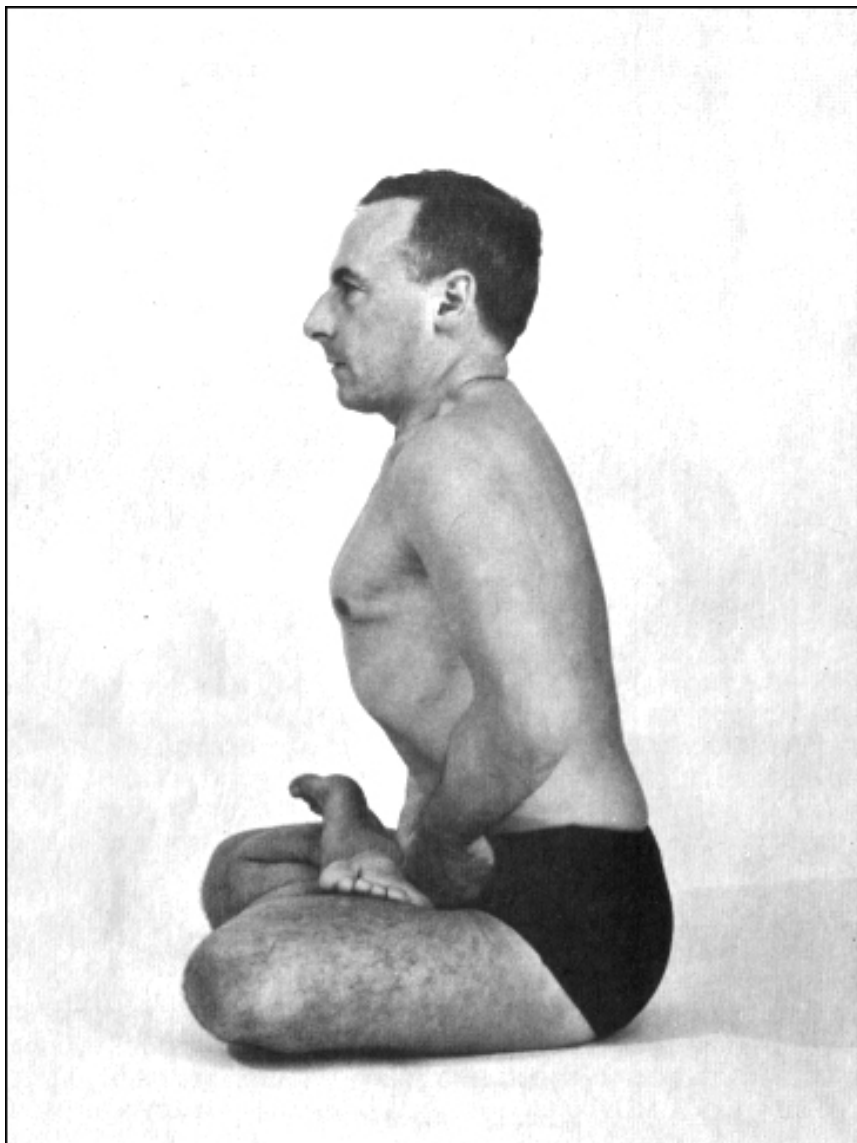
Páteř

Ve fázi, kdy je čelo na zemi, se vytváří zakřivení zad, které zpružňuje páteř směrem dopředu. Jakmile se podložky dotkne brada, dochází k protažení spodní části páteře (zvláště v oblasti kosti křížové), které uvolňuje především bederní obratle, dále působí na pánevní část para-sympatiku, stimuluje všechny vylučovací orgány, a také mužské i ženské pohlavní žlázy.

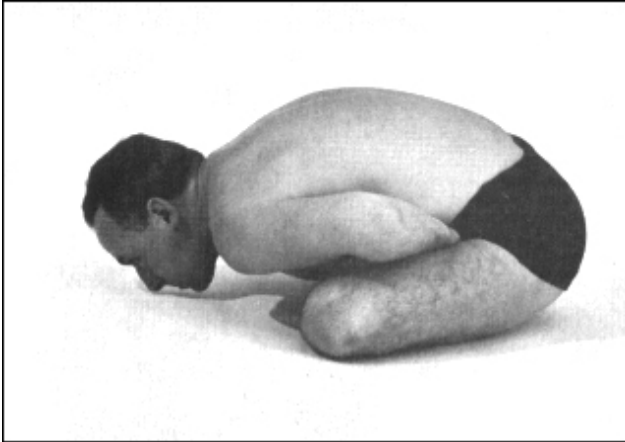
Působení této pozice se však neomezuje pouze na spodní část páteře: protahována je celá páteř, čímž se tonizuje mícha a nervové kořeny na svých výstupech z otvorů mezi obratli a tonizuje se i sympatikus a jeho ganglia podél páteře. Jógamudra působí tedy prostřednictvím sympatického a parasympatickeho nervového systému na celý organismus.



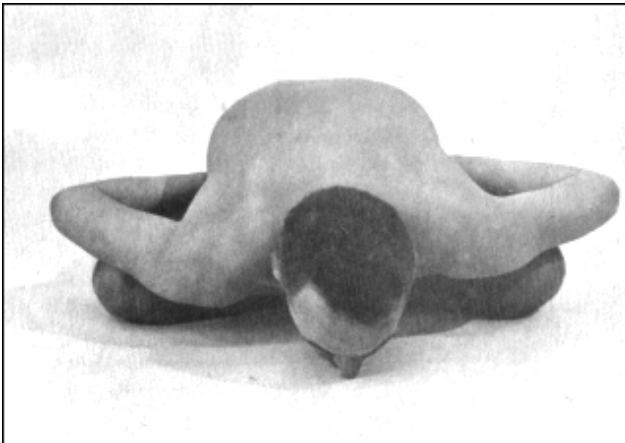
Zhluboka se nadechnete, zadržíte dech s naplněnými plícemi a potom umístíte ruce sevřené v pěst na paty. Pečlivě si prohlédněte polohu palců, které nejsou uzavřeny v dlani, ale přiloženy hřbetní stranou na zakulacení paty tak, aby zablokovaly pěsti ve správné poloze.



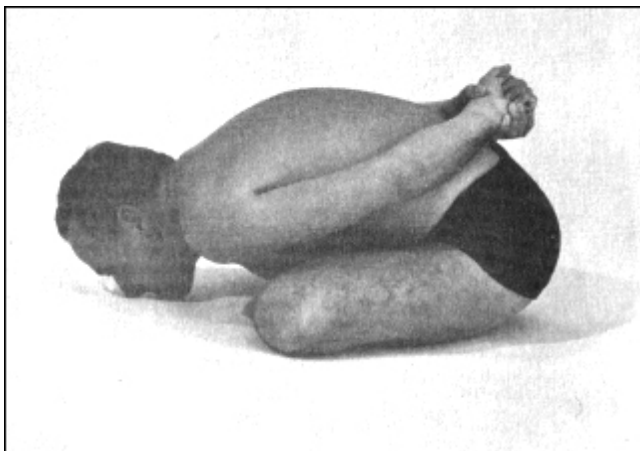
Výchozí postavení z profilu.



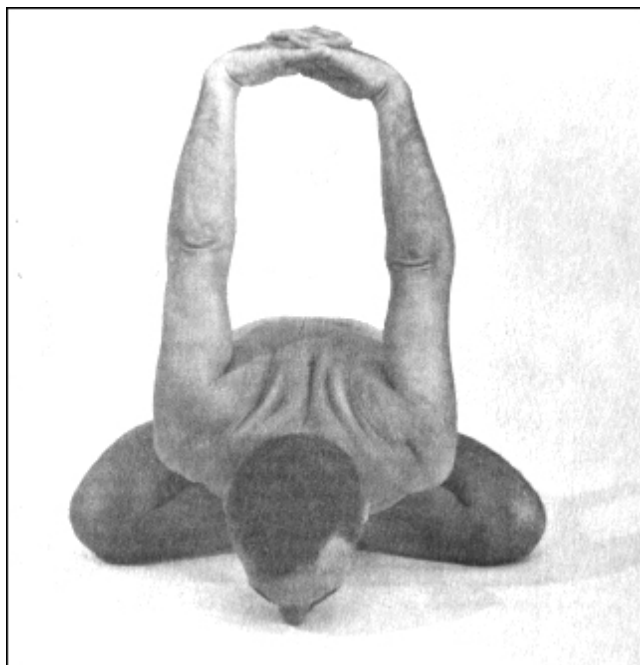
Konečná fáze: nejdříve se dotklo země čelo a nyní se pokládá na zem brada.



Tato fotografie ukazuje, do jaké míry jsou protažena a oploštěna záda.



Pohled z profilu.



Varianta jógamudry.

Před rozloučením

„Bylo by chybou podceňovat hodnotu a význam našeho těla ...

Pro zasvěceného člověka je tělo scénou, na níž se odvíjí hra nepopsatelné hloubky. A proto poznání, nebo lépe vědomá zkušenost tohoto těla, má pro jogína prvořadý význam.“

Šrí Aurobindo

Nejvýznamnější historickou událostí z hlediska všeobecné perspektivy vývoje lidstva nebude určitě ani zdokonalení počítačů, ani automatizace a dokonce ani objev štěpení atomů, neboť tyto objevy, jakkoli revoluční, mění pouze prostředí, v němž se člověk vyvíjí, nikoli však člověka samého. Touto nejvýznamnější událostí by mohlo docela dobře být znovuobjevení jógy a její rozšíření ve světovém měřítku.

Pro jógu samotnou toto náhlé a masové rozšíření znamená nejzásadnější obrat v její historii od dob, kdy ji velcí mudrcové a řišiové staré Indie na úsvitu dějin přivedli k dokonalosti.

Jedinečná šance, kterou naše století nabízí józe, představuje však pro ni těžkou zkoušku: jóga je vystavena nebezpečí, že bude navždy zkreslena a překroucena.

Je paradoxní, že hathajóga, jóga těla, která v současné době slaví úspěchy na Západě, je nejvíce exponována. Hathajóga je totiž ohrožena ze dvou stran současně.

Jedni vidí v hathajóze jen supergymnastiku, mimořádně účinný prostředek, jak zůstat — nebo znovu se stát — mladým, štíhlým, dokonale zdravým a jak být dlouho živ. Tato hathajóga, zúžená už natolik, že je považována za jednoduchou zdravotní techniku, je pro ně CELOU jógou. Zbavují hathajogu jejího hlubokého smyslu tím, že ji izolují od kontextu a potlačují ostatní formy jógy. Zajišťují její úspěch, zároveň však ji zrazují.

Ze strany druhých je hrozba subtilnější. Ty tam jsou doby, kdy se tvrdilo, že umrtvené, odumřelé, vychrtlé tělo je ideálním předpokladem pro rozvoj psychiky. Ale tím, že hathajógu považují za pouhou jednodu-

chou gymnastiku, nepochybně užitečnou pro udržení těla v dokonalém stavu, aniž by se šlo dále, stává se, že hathajógu pokládají za méně důležitou, druhořadou formu jógy.

Jenže podceňovat hathajógu znamená podceňovat tělo. Ostatní formy jógy, především rádžajóga a džňánajóga, by se mohly v budoucnu na Západě rozvíjet na úkor hathajógy, což by bylo vážnou chybou.

Rozhodně nechci bagatelizovat ostatní formy jógy pouze ve prospěch hathajógy! Ostatně rádžajógu jsem praktikoval dost dlouho než jsem vůbec objevil hathajógu, a právě to mne přesvědčilo, že ostatní jógy získávají plnou hodnotu jen když jsou založeny na správně pochopené józe těla. Hathajóga musí znovu zaujmout čestné místo, které měla v jógové hierarchii v době řišiů, to znamená být kmenem, z něhož se větví ostatní formy jógy. Tělo je totiž nekonečně více, než si náš intelekt dovede představit a cílem hathajógy není jen uznat důležitost těla, ale PŘETVÁŘET a zdokonalovat je.

Tělo je totiž nekonečně více než jen úžasný biologický mechanismus. Je ZÁKLADNÍ DIMENZÍ člověka. Je křížovatkou všech rovin existence lidského bytí. Tím, že tělo pomocí hathajógy pronikáme vědomím, ovládáme je a zakoušíme plnou životní zkušenost, naplňujeme základní aspekt našeho žití. A právě v tomto duchu by se hathajóga měla praktikovat. V tomto pojetí se provádění ásan, místo aby bylo jen nějakým su-pergymnastickým cvičením, stává vzácným okamžikem, kdy hathajogín je vědomě ve spojení se svým tělem; je to moment, kdy intelekt se v těle integruje.

Prostřednictvím svého těla participujeme na životě od jeho prvního projevu na zemi. Tento život, který v nás pulsuje, se přenáší BEZ PŘERUŠENÍ po milióny let vývoje, aniž by v tomto nekonečném řetězci scházel jediný článek.

Život je tím největším v nás. V celé dlouhé řadě našich předků jsme prošli mnoha zkouškami, vyšli jsme vítězně ze všech bojů a veškerou touto zkušeností je proniknuta každá lidská bytost.

Naše tělo je inteligentní, a to i ve svých nejskromnějších, nejméně nápadných organických funkcích. Na rozdíl od naší inteligence verbální, diskurzivní, je inteligence těla neomylná, jeho moudrost vrozená. Vezměme například trávení. Ve stěvě, trubici asi 8 metrů dlouhé, inteligence těla realizuje nekonečně složité biochemické a biofyzikální operace, a to při teplotě asi 40 °C a za normálního atmosférického tlaku. K realizaci toho, co vykoná trávicí trubice, by bylo zapotřebí mít k dispozici obrovské

laboratoře vybavené sùperdokonalými pøístroji, pracovat pøi vysokých teplotách a tlacích. Abychom mohli posoudit, do jaké míry je náš intelekt omezen v této oblasti, uvědomme si, že doposud žádný vědec na světě není schopen přesně a úplně popsat ty fyzikálně-chemické procesy, k nimž dochází během trávení a zatímco jeho intelekt tápe v labyrintu chemických vzorců, jeho střevo je rychle, bezchybně a hravě provádí.

Náš intelekt je sám konec konců pouze funkcí těla. Je nástrojem jako každý jiný, a dokonce i psychika nabývá smyslu pouze integrovaná v těle. Kořeny našeho bytí zasahují do jemných vrstev naší psychiky, které se ztrácejí v hlubinách nevědomí. Když je hathajogín ve spojení se svým tělem, je zcela zřejmé, že není ve spojení s atomy kyslíku, uhlíku, vodíku, dusíku atd., které tvoří jeho tělo. Je ve spojení s touto inteligencí, která v něm sídlí, jejímž je projevem, a kterou uznává za vlastní. Neboť jsem to JÁ, kdo tráví svou potravu a nikoli někdo jiný. Říká-li jogín intelligence, říká rovněž vědomí a psychika. Naše tělo je prostoupeno vědomím a psychikou až do té nejmenší buňky. Proto jogín praktikuje i ty nejobyčejnější disciplíny s nejhlubší úctou k svému tělu. Když provádí jakoukoli ásanu a nechává vědomí proniknout všemi tkáněmi svého těla, intenzívně participuje na spontánním životě svého organismu, dává volné pole silám, které ho prostupují, INTEGRUJE SE SE SVÝM TĚLEM. Neboť jóga je INTEGRACE.

Někteří škarohlídi litují, že se Západ zajímá především o hathajógu. Byla by to ovšem škoda, kdyby se Západ omezil na hathajógu, ale bylo by žalostné, kdyby po objevení ostatních forem došlo k jejímu podcenění a nebrala se v úvahu.

Cílem a podstatou hathajógy je poskytnout nám praktické prostředky, jak v rámci možností zdokonalit tělo.

Kromě toho hathajóga nabývá obzvláštního významu pro moderního člověka, neboť je nejpraktičtějším prostředkem, jak kompenzovat dezintegrující vliv naší vyspělé civilizace, usilující o to, aby nám poskytla maximální pohodlí, aby nás ochránila proti všem přirozeným agresím: zimě, hladu atd., aby nás zbavila veškeré fyzické námahy.

Poněvadž ovšem není možné vrátit člověka do přírody a znovu ho podrobit nepohodám a zkouškám divočiny, jedině autodisciplína může do určité míry zachovat biologický kapitál lidstva nedotčený. Hathajóga představuje praktickou a vyzkoušenou formu jedné takové disciplíny: zachování a rozvoj biologického kapitálu člověka může záviset na jejím správném provádění.

Tato kniha, stejně jako předchozí, vás seznámila s jógovými technikami, které jsou nezbytné pro to, aby vaše tělo omládlo, bylo pružné a odolné.

Ve vašem těle, které je zbaveno toxinů a pročištěno dhautí a šankha-prakšálanou, proudí díky ásanám bez překážek krev dobře okysličená jógovým dýcháním. Aplikace zásad dietetiky vám umožní správné stravování, aniž byste upadali do omylů dietetického fanatismu, aniž byste ze sebe dělali otroka jakéhokoli systému.

Pomocí kájakalpy a dhautí jste si navíc pročistili trávicí trubici a vnitřní prostředí; vaše buňky znovu nacházejí svou vitalitu a vytváříte si podmínky pro skutečné omlazení.

Umění relaxovat, spolu s uměním hluboce a podle libosti spát, představuje pro vaše nervové buňky každodenní lázeň Mladosti. Ke zlepšení vaší fyzické i psychické pohody by měli přispět i ásany uvedené v této knize.

Od nynížska se před vámi otevírá vzrušující cesta!

Doslov

Současný stupeň vědeckotechnického rozvoje klade na člověka vysoké nároky, zejména na jeho regulační a adaptační mechanismy, a ukazuje se, že právě jógová cvičení jsou tím typem cvičení, který pomáhá lépe zvládat a zpracovávat podněty plynoucí ze složitosti životních a pracovních podmínek. Účinky jógových cvičení mají komplexní charakter, zlepšují adaptabilitu a odolnost člověka v nejširším slova smyslu a jsou tak účinnou prevencí civilizačních chorob. Dokazují to četné zkušenosti z oddílů jógových cvičení i úspěšná spolupráce cvičitelů jógových cvičení se zdravotníky.

Ještě před několika lety byla situace kolem jógy v Československu podstatně jiná než dnes. Jógová cvičení nebyla ještě oficiálně začleněna do ČSTV, jako je tomu nyní, v oddílech se cvičilo bez pevné obsahové náplně a bez metodického vedení. Od té doby řada našich odborníků navštívila střediska jógy v Indii, mnoho hostů z Indie i jiných zemí působilo naopak v ČSSR. Z nich je třeba jmenovat zejména MUDr. M. Bholeho, který svými racionálními pohledy na tradiční jógu dal podnět k novému pojmání jógových cvičení. Dvě návštěvy A. V. Lysebetha nám ukázaly, jaké jsou možnosti aplikace jógy v tradiční evropské kultuře. Postupně tak docházelo ke třibení názorů na obsah, rozsah i metodiku jógových cvičení. Výsledkem tohoto procesu je způsob jejich začlenění do československého systému tělesné výchovy, využívání k účelům tělovýchovným, zdravotním i psychohygienickým.

Zdaleka už nelze říci, že by ČSSR byla, pokud jde o jógu, „rozvojovou zemí“. Svědčí o tom mimo jiné i to, že v lékařských kruzích si získaly světové uznání práce, vznikající v Ústavu fyziologických regulací ČSAV vedeném akademikem Dostálkem. Byla vytvořena Komise pro využití jógy v rehabilitaci při lékařské společnosti J. E. Purkyně, která vyvíjí již několik let bohatou činnost a na svých celostátních konferencích i pravidelných jednodenních seminářích ukazuje možnosti využití jógy v rehabilitaci i terapii, zejména funkčních poruch. V nakladatelství Avicenum vyšla Jóga očima lékařů, původní monografie, na níž se autorsky podílejí naši přední specialisté v tomto oboru.

To vše naznačuje, že již není třeba nekriticky přejímat všechno, co k nám pod hlavičkou jógy přichází. Komise jógových cvičení při NR VS ZRTV ÚV ČSTV vymezila na základě zkušeností z oddílů jógových cvičení rozsah i obsah programu a začala připravovat i vydávat metodické materiály, jejichž pomocí hodlá usměrňovat a sjednocovat

koncepti jógových cvičení v ZRTV. Vychází přitom z dlouholetých tradic naší rozvinuté tělovýchovy a jejich zkušeností v řízení tělovýchovného

procesu. Vydávání zmíněných materiálů a publikací o józe je nyní z jedné strany snazší, na druhé straně však vyžaduje pečlivý výběr, protože musí být v souladu s úkoly a cíli, které si vytyčilo naše tělovýchovné hnutí.

V současné době je věnována velká pozornost přípravě kvalitních a kvalifikovaných cvičitelů jógových cvičení, neboť sebelepší písemný návod nemůže nahradit živé, metodicky citlivé vedení cvičitelem, který má nejen úzce odborné, ale i pedagogické, metodické a především osobní zkušenosti s aplikací jógových cvičení. Z tohoto pohledu je třeba vidět i knihu *Cvičíme jógu*. Nebylo by správné začít rovnou cvičit podle této publikace, neboť některé z ásan jsou velmi náročné na kloubní pohyblivost, svalovou sílu, ale i rovnováhu. Tyto pozice si může vybírat k obohacení své osobní sestavy pouze ten, kdo již delší dobu pravidelně jógová cvičení provádí. Začátečník by je jen velmi těžko dokázal provést skutečně jógovým způsobem, tj. bez úsilí, uvolnění, s pocitem lehkosti a příslušnou výdrží. Předpokládají totiž základní vyváženost pohybového systému — zejména v oblasti páteře, schopnost celkové i dílčí svalové relaxace i rozvinutý svalový cit. Tyto náročné pozice je možno totiž provést i způsobem nejógovým — to znamená na úkor pevnosti kloubů, což může vést až k rozvoji nežádoucí hypermobility. Při provádění jógovém se protahují zejména předem uvolněné svaly, kdežto šlachy, vazy a kloubní pouzdra jen v nejnужnějši míře, takže neutrpí pevnost kloubních spojení. Pochopitelně jógové provedení pozice vyžaduje již zmíněné předpoklady, které si cvičenec musí nejdříve vypěstovat. I když má André Van Lysebeth dlouholeté, bohaté zkušenosti osobní i cvičitelské, a jak ukázal při svých návštěvách v ČSSR, i citlivý pedagogický vztah ke cvičencům, vychází z běžné praxe osvojování a zdokonalování jógových pozic přímo při jejich nácviku. Podle našich zkušeností je vhodnější i bezpečnější postup, při kterém nácviku pozic předchází metodicky promyšlená, předběžná příprava pomocí průpravných cvičení. Ta totiž pomáhá usměrnit i další, typicky začátečnický a nežádoucí přístup k jógovým cvičením: zatnout zuby, překonat se, dosáhnout co nejdříve „výkonu“. Začátečník si neuvědomuje, že je nejen možné, ale nutné změnit běžný, navyklý způsob zvládnání pohybových struktur, kterým zvládá obvykle jiné tělocvičné aktivity; že právě způsob provádění jógových pozic je podstatný a může přinášet jógové výsledky. Proto považujeme za vhodné začínat s jógovými cvičeními, pokud je to jen trochu možné, pod

vedením kvalifikovaného cvičitele, který je obeznámen s řadou způsobů, jak vybudovat pevné základy pro nácvik specificky jógových cvičení.

Ásany, které autor vybral pro tuto publikaci, tvoří tedy ucelenou metodickou řadu, podle níž by bylo možné v uvedeném sledu postupovat v nácviku. Předpokládáme, že vycházel ze svých zkušeností a vybíral ty jógové pozice, které považoval za nejvhodnější k dalšímu rozvíjení a zdokonalování jógové praxe.

Za velmi cenný je třeba považovat zevrubný rozbor techniky každé jednotlivé ásany. Podobné zpracování bychom jen těžko hledali v jiných dostupných pramenech.

Také účinkům jógových pozic věnuje autor značnou pozornost a uvádí je velmi podrobně. Jsou to cenné údaje, vycházející z letité empirie, která již v mnoha případech byla prověřena vědeckým výzkumem. Pro tyto účinky dílčí bychom však nikdy neměli zapomínat, že působení každé ásany je komplexní. V tom můžeme vidět spojitost jógových cvičení s ajurvédou — tradičním indickým lékařstvím, která je založena na celostním přístupu k člověku. Nejedná se tedy o pouhé ovlivňování jednotlivých somatických struktur, ale i o jejich funkční propojení, řízení a spoluúčast psychiky na celkovém zdravotním stavu. I když je tedy vypočtení jednotlivých účinků přínosné, poučné a obohacuje naše porozumění jógovým cvičením, nebylo by správné vidět určitou ásanu pouze jako cvik, určený k ovlivnění některé části organismu nebo dokonce k jejímu léčení. Byl by to pohled velmi zjednodušující. Každým správně prováděným jógovým cvičením působíme totiž především na autoregulační a autosanační mechanismy, a to tak, že odstraňujeme překážky fyzického i psychického charakteru, které brání jejich uplatnění a plnému rozvinutí.

Další poznámka se týká některých pojmů, s nimiž pracuje tradiční jóga a jejichž koncepci někdy autor předkládá způsobem, který z pohledu současné vědy může vyznívat problematicky. Je třeba si uvědomit, že některé pojmy vycházejí z ryze subjektivního prožitku a že snahy o jejich „zvědečtění“ za každou cenu mohou přinést více nedorozumění než užítku. Jedním z nejmarkantnějších příkladů je pojem „prána“, který i v původní literatuře je vykládán nejednoznačně. Domníváme se, že je užitečné nesnažit se o objektivizaci tohoto pojmu, ale zůstat u subjektivní koncepce prány jako souhrnu pocitů vznikajících při činnosti našich orgánů. Tento názor, publikovaný maďarským lékařem B. Vighem, je v souladu s koncepcí dr. Bholeho, který vysvětloval pránickou aktivitu jako nervovou aktivitu v nejšířším slova smyslu, aktivitu, která může probíhat na úrovni somatické, intelektuální i emoční.

Ani terminologie vlastních jógových cvičení není a v dohledné době pravděpodobně ani nemůže být vyřešena s konečnou platností. Co z původních, často mnohoznačných sanskrtských termínů ponechat, co

přeložit, jak se vyrovnat s transkripcí.. . Víme, že se stejnými problémy se musely vyrovnávat i jiné tělocvičné aktivity a sporty, které vznikaly v oblastech odlišných jazykových kultur. Tyto otázky jsou složité a nelze je vyřešit ze dne na den. Život se však nezastaví a praxe v tělocvičnách nepočká, až se domluvíme. V mnoha případech budeme proto nuceni dočasně se spokojit se zavedenými termíny a pojmy, které se běžně používají, i když by z pohledu jazykovědce neobstály. Přesto bychom si však přáli, aby se práce cvičitelů jógových cvičení vyznačovala pokud možno vysokou odborností i na této úrovni a odpovídala dobrým tradicím naší tělovýchovy v oblasti názvosloví a zároveň i duchu jazyka českého.

K tomu účelu necht' alespoň částečně poslouží i následující odborný názvoslovný popis jógových pozic, obsažených v této publikaci. Na závěr zbývá jen popřát knize Cvičíme jógu, aby si získala tolik nadšených čtenářů, jako autorova kniha předchozí, a stala se pro ně inspirací ke zdokonalování vlastní jógové praxe.

PhDr. Věra Knížetová a RNDr. Josef Tillich, CSc,
členové komise jógových cvičení VS ZRTV ÚV
ČSTV

Názvoslovné popisy pozic

- Str. 86 **TRIKÓNÁSANA**
Pozice trojúhelníku
 Stoj rozkročný, úklon vpravo, vzpažit levou, upažit pravou, pravou rukou uchopit nárt pravé nohy.
- Str. 95 **ÚRDHVAPAŠČIMÓTTANÁSANA**
Pozice balančních kleští
 Sed s přednožením povýš, pokrčit vzpažmo, ukazováky uchopit palce nohou, předklon hlavy, čelo na kolenou.
- Str. 102 **PRASARITAPADATANÁSANA**
 Klik stojmo rozkročný, temeno hlavy na zemi.
- Str. 111 **KÚRMÁSANA**
Pozice želvy
 Sed pokrčmo roznožný, předklon, položit čelo na zem, paže pod koleny, hřbet rukou na zemi.
- Str. 118 **ÉKAPADAŠÍRŠÁSANA**
Pozice nohy za hlavou
 Sed, pokrčit přednožmo povýš, levá noha za hlavou, pravá ruka přidržuje levou patu, pokrčená levá paže vytlačuje stehno levé nohy vzad.

Str. 128 **SARPÁSANA**

Pozice hada

Leh na bříše, záklon, upažit vzad.

Str. 133 **BHUDŽANGÉNDRÁSANA**

1. část — pozice kočky

Vzpor klečmo, paže v prodloužení trupu, brada na zemi.

Str. 134 **BHUDŽANGÉNDRÁSANA**

2. část — pozice kobry královské

Vzpor klečmo prohnutě mírně roznožný, zanožit, paty se dotýkají.

Str. 139 **UTTHITADHANURÁSANA**

Pozice zvednutého luku

Podpor klečmo na levé noze a pravém předloktí, vytočeném dovnitř, skrčit zánožno pravou, levou rukou uchopit pravý nárt zevnitř, záklon hlavy.

Str. 147 **DHRTJÁSANA**

Uzavřená pozice

Klek prohnutě, uvolněný záklon hlavy, ruce na kotnících, palce dovnitř.

Str. 155 **MARÍČJÁSANA I**

Pozice Maříčího I

A) Sed skrčmo pravou, otočit trup a hlavu vlevo, ruce spojeny za tělem, pravé koleno za pravým ramenem.

B) Sed skrčmo pravou, předklon, čelo na levém koleně, ruce spojeny za tělem, pravé koleno za pravým ramenem.

Str. 167 **ARDHAMATSJÉNDRÁSANA****Poloviční pozice Matsjédrova**

Sed skrčmo zkřížený, pravá vnější stranou na zemi, pata u levé hýždě, chodidlo levé na zemi vně pravého kolena, otočit trup a hlavu vlevo, spojit ruce za tělem, pravá pod levým kolenem.

Str. 174 **KÁKÁSANA****Pozice vrány**

Váha skrčmo v kliku, prsty vpřed, kolena opřena o nadlok ti, palce nohou se dotýkají.

Str. 181 **MAJÚRÁSANA****Pozice páva**

Váha oporem o lokty, předloktí u sebe, prsty rukou vzad.

Str. 199 **VADŽRÁSANA****Pozice diamantového sedu**

Klek sedmo mezi patami, pokrčit předpažmo dolů, dlaně na stehnech.

Str.206 **SIDDHÁSANA****Dokonalá pozice**

Sed skrčmo roznožný, vnější strany nohou na zemi, levá pata přitažena k tělu, nárt na zemi, nárt pravé na lýtku levé nohy, upažit vpřed dolů, hřbety rukou na kolenou, palce a ukazováčky spojeny.

Str.211 **PADMÁSANA****Pozice lotosu**

Sed skrčmo roznožný, vnější strany nohou na zemi, levý nárt na pravém stehně, pravý na levém, ruce v klín.

Str. 219

JÓGAMUDRA

Pozice lotosu s předklonem

Sed skrčmo roznožný, vnější strany nohou na zemi, levý nárt na pravém stehně, pravý na levém, pěst prvé ruky hřbetní stranou na levém chodidle, tevá ruka opačně, předklon, brada na zemi.

OBSAH:

Předmluva	5
ČÁST I	
I. Omlazovací a pročišťovací techniky	6
Zůstat mlád, to je povinnost	6
Kájakalpa - jógové omlazovací techniky	8
Šankhaprakšalána	13
Vamanadhautí	31
Dantadhautí	38
II. Dýchání a relaxace	41
Pozor na stres	41
Relaxační dýchání	45
Rychlá relaxace s uvědoměním	54
Spánek	58
Konečně spát bez drog	68
Jak znovu usnout	73
III. Koncentrace	77
ČÁST II	
I. Zdokonalujeme své ásany	80
II. Ásany	85
Před rozloučením	225
Doslov	229
Názvoslovné popisy pozic	233

André Van LYSEBETH

Cvičíme jógu

Z francouzského originálu

André Van Lysebetha

Je perfectionne mon Yoga,

vydaného nakladatelstvím

Flammarion r. 1973,

přeložily PhDr. Marie Herrmannová

PhDr. Věra Knížetová

Předmluvu napsala

prof. PhDr. Jarmila Kostková, CSc.

Doslov a vysvětlující poznámky napsali

RNDr. Josef Tillich, CSc.

a PhDr. Věra Knížetová, názvoslovně

pozice popsal PhDr. Dušan Šulc

Lektorovali: PhDr. Dušan Šulc,

RNDr. Josef Tillich, CSc. a

PhDr. Dušan Zbavitel, DrSc.

Obálku navrhl a graficky upravil

Karel Kárász

První vydání. 245 stran

Vydalo nakladatelství Olympia, Praha,

jako svou 2 404. publikaci Odpovědná redaktorka Jana Čížková

Technický redaktor Jan Zoul Vytiskla Polygrafia, n. p., Praha

Tem. skup. 11/4

AA13,57/VA14,09

Náklad 90 000 výtisků

505/21/826 27-058-88

Cena brož. výt. Kčs 17,-

*Hathajóga je vynikající doplněk základní tělesné výchovy
i všech sportů. Zvyšuje zdatnost i odolnost,
zlepšuje krevní oběh i funkci ústřední nervové soustavy
a významně snižuje nemocnost.*

André Van LYSEBETH

cvičíme jógu

*Stěží bychom našli mezi Evropany, kteří se věnují józe,
uznávanější autoritu, než je André Van Lysebeth, zakladatel
a ředitel Institutu jógy v Bruselu. Po třech úspěšných
vydáních*

*jeho základní knihy JÓGA dostává se českému čtenáři
do rukou překlad*

*jeho dalšího díla, které rozvíjí nové pohledy na jógu
jak v metodice tělesného cvičení, tak v širších souvislostech
tělesné kultury a psychohygieny.*

OLYMPIA