

ANDRÉ VAN LYSEBETH
JÓGA

I. UČÍM SE JÓGU



Obsah

Předmluva	9	
Úvodní slovo	13	
Moderní člověk a jóga		15
Duch jógy	19	
Dýchat znamená žít		23
Úplné jógové dýchání		33
Sbohem, rýmo!	43	
Dhauti jazyka	45	
Óm	47	
Uvolnění – relaxace		51
Relaxace (pokračování)		59
Její předběžné podmínky		59
Prohlubujeme relaxaci		63
Uvědomění	71	
Tajemství pružnosti		77
Kam se soustředovat během ásan ...		81
V jakém poradí provádět cviky? ...		85
Ásany	91	
Sarvángásana, Svíčka		97
Halásana, Pluh	119	
Matsjásana, Ryba	131	
Paščimóttánásaná, Kleště		141
Bhudžangásana, Kobra		153
Šalabhásana, Kobyłka		165
Dhanurásana, Luk	179	
Ardha – matsjéndrásana, torze		189
Šíršásana a kapálasana		199
Šíršásana, Stoj na hlavě		201
Uddijána bandha	227	
Zdokonalujte své ásany		235
Súrjanamaskár, jeden z pozdravů slunci	237	
Jste to, co jíte	253	
Masožravec nebo vegetarián?		257

Přizpůsobte svoji životosprávu	261
Kollathova snídane	265
Jezte obilí	269
Na závěr	271

Předmluva

Ještě v letech 1972 a 1978, kdy vycházelo první a druhé vydání českého překladu oblíbené „Jógy“ Andrého Van Lysebetha, která u nás sehrála v tomto oboru průkopnickou roli, bylo třeba – spíše před cenzurou než před čtenáři – diskrétně pomlčet o náboženském původu a původním poslání jógy v indickém prostředí a prezentovat ji jen jako „staroindický tělovýchovný systém“, jaksi dodatečně obestřený „mystickým nánosem“. Toto zastírání pravé skutečnosti mělo tehdy ovšem své dobré důvody. Režim, který tak usilovně potíral všechno, co neodpovídalo oficiální doktríně dialektického materialismu, pohlížel na jógu s hlubokým podezřením jako na jakousi zástěrku náboženské činnosti, a jak jsme se doslechli, v Rumunsku se za pořádání kursů jógy dokonce zavíralo. Dnes už je naštěstí možné nazývat věci pravými jmény a zasadit jógu bez jakéhokoli zastírání do kontextu indického duchovního života, v němž má své pevné místo.

Nejstarším dochovaným systematickým dílem o józe je Pataňdžaliho „Jógasútra“ asi z 2. století př. Kr. Je to výklad jedné ze šesti klasických filosofických škol hinduismu, které všechny rozvádějí a dotvářejí – každá z jiného zorného úhlu – učení o několik století starších védských upanišad. Podle tohoto učení je jedinou věčnou, neměnnou a trvalou realitou ve vesmíru Nejvyšší duch, nejčastěji nazývaný brahma. Prostupuje vším, co na světě žije, a jeho součástí (nikoli výtvořem jako v křesťanském pojetí) jsou i duše všech živých tvorů zvané átmany. Tato duchovní složka, která sama nijak nezasahuje do činnosti člověka, ho provází po celý jeho život, ale jako součásti věčného principu neumírá spolu s fyzickým tělem. Při jeho smrti je opouští a vtěluje se do další tělesné schránky v neustálém koloběhu životů zvaném sansára a přenáší z jedné existence do druhé plody skutků (karmu či karmany), kterých se její nositel dopustil a jejichž kvalita určuje podle zákona odplaty za každé vykonané dobro i zlo jeho příští zrození.

Do tohoto koloběhu životů může však člověk zasáhnout i jinak než jen ctnostným jednáním a konáním dobra, které mu zajistí příznivější příští zrození. Může dosáhnout i úplného vymanění duše z řetězu

reinkarnací, na který pohlížela vždy všechna indická náboženství jako na něco nežádoucího, a umožnit jí konečné a definitivní vysvobození (v buddhismu nirvánu, v hinduismu opětné splnutí duše s jejím božským zdrojem). Až potud se všechna tradiční indická náboženství a jejich sekty v podstatě shodovaly. Navzájem je však odlišily metody, kterými se snažily dosáhnout tohoto nejvyššího cíle a naplnění smyslu lidského života. Některé kladly hlavní důraz na osvobozující „osvícení“, poznání pravdy o životě a člověku, jiné zdůrazňovaly spíše kvalitu jeho skutků a způsobu života, další považovaly za rozhodující bezvýhradnou oddanost a lásku k Bohu a nechyběly ani směry uchylující se za tímto účelem k magií. Pataňďžaliovská jóga patřila k prvnímu z uvedených typů – snažila se dokonalým a úplným ovládnutím fyzických i psychických sil nahradit „normální“ vědomí, závislé na smyslových vjemech a schopné vnímat jen věci dostupné našim smyslům, novým, vyšším typem vědomí jako nástrojem k intuitivnímu pochopení té nejhlubší pravdy – bytostné jednoty átmana s Nejvyšším duchem.

Někdy kolem poloviny 1. tisíciletí po Kr. zasáhl všechna indická náboženství – hinduismus, buddhismus i džinismus – nový duchovní proud zvaný tantrismus. Hledal nové přístupy k duchovním cílům, odmítal zavedené tradice a tradiční způsob myšlení a novým způsobem pojímal i člověka a jeho vztah ke světu. Tantrismus považuje lidské tělo za organismus skrývající v sobě ohromnou zásobu sil a energií, které se musíme učit postupně odhalovat a využívat. K tomuto účelu si vytvořil nejrůznější nástroje – od obřadů a náboženských úkonů přes průpovědi mantry s vibračními účinky až po speciální typ jógy zvaný hathajóga. Ta navazuje sice na základy položené v Pataňďžalioho „Jógasútře“, ale široce je rozvádí a obohacuje o řadu zcela nových prvků. A to je právě jóga, která se v posledních desetiletích rozšířila po celém světě a o níž pojednává i tato kniha.

Nový přístup tantrismu k duchovním otázkám se však neprojevil jen v těchto nových metodách a technikách. Zasáhl to nejpodstatnější – hlavní cíl lidského života a snažení. Pro ortodoxní systémy jím bylo jednoznačně vymanění duše z koloběhu životů a ukončení řetězce neustálých reinkarnací. Tantrické texty už v tomto směru tak

jednoznačné nejsou. I ony sice někdy hovoří o vysvobození átmana z pout reinkarnací, ale neméně často tu zazní i názor, že v atmosféře tak hlubokého mravního úpadku, v jaké nyní žijeme, není vůbec možné tak vysokého cíle dosáhnout, a spokojují se s tím, že onen cílový stav označují termínem mahásukha, tj. „velké štěstí“ či „veliké blaho“, ale jeho naplnění jako by ponechávaly osobním ambicím jedinců podle jejich dispozic, schopností a zaměření. Sanskrtské učebnice hathajógy hovoří sice nejčastěji jako o vrcholu jógického snažení o samádhi, stavu jakéhosi transu, úplného odpoutání mysli od empirického světa a smyslových vjemů (Mircea Eliade jej nazývá enstází), ale přičítají hathajóze také schopnost rozvinout v člověku jeho fyzické i psychické potence do netušené dokonalosti, až po získání dlouhověkosti, telepatických schopností, omezení fyzických potřeb až po jejich úplné zrušení atd. V neposlední řadě pak zdůrazňují, jak celý systém hathajógy i jeho jednotlivé složky působí blahodárně na zdravotní stav jógina, a vypočítávají i konkrétní neduhy a potíže, kterým předcházejí a které léčí. Neboť i v hathajóze platí stejně jako v našem starém sokolském pojetí heslo „v zdravém těle zdravý duch“ a dokonalé fyzické i psychické zdraví je tu pojímáno jako nezbytný předpoklad k dosažení jakýchkoli duchovních cílů.

Setkáváme se někdy – v Indii, ale i u nás – s názorem, že používání hathajógy k ryze zdravotním účelům je jakousi „degradací“ jejího původního pojetí. Není to pravda. Hathajóga je metoda a její zacílení nebylo nikdy v Indii ničím omezováno. A tak pokud pod pojmem „velikého blaha“ chápáte získání dokonalé fyzické a psychické kondice, není to nijak v rozporu s tím, jak ji pojímala země, která ji zrodila.

Dušan Zbavitel

Úvodní slovo

Tato kniha si klade za cíl poskytnout vám studii přesnější a úplnější, nežli je to, co bylo až dosud na toto téma vydáno. Až dosud se i ty nejlepší práce omezily na otištění fotografie konečného postoje, zřídka na některé mezifáze. Údaje poskytované o technice jednotlivých poloh, o jejich variantách, o trvání, o pořadí, v němž mají být zařazeny do série postojů, způsob dýchání, místě, na něž se (duševně) soustředíme, účinky atd., bývají pouze zlomkovité. Adept, který nemá příležitost žít v ášramu po boku učitelově, musí tápat, číst řadu knih (jejichž autoři od sebe často opisují), aby tak shromáždil porůznu roztroušené zlomky informací a aby s velkou námahou rekonstruoval správnou techniku.

Můžeme se přít o účelnost vydávání návodu bez dalších podrobnějších upřesnění a můžeme se dovolávat – na podporu esoterického postoje v této oblasti – skutečnosti, že po tisíciletí se jóga předávala ústně, od učitele k žáku, pod pečeti tajemství, a že je třeba respektovat přání učitelů vyhradit jógu jen pečlivě vybraným adeptům. Jsme však přesvědčeni, že nesčetní obyvatelé Západu jógu, a zejména hathajógu, potřebují, neboť počet „zralých“ adeptů pro jógu duševní i pro ostatní formy jógy je podstatně vyšší, než se obecně předpokládá. Proč jim nepředat cenné techniky, jež byly vypracovány? Nehledě na to, že zlo – pokud skutečně o zlo jde – již bylo učiněno dávno. Více než kdekoliv jinde jsou polopravdy škodlivé v józe: pokud si někdo na sebe vezme zodpovědnost šířit vědomosti o józe, musí poskytnout úplné informace, a nikoliv drobky. Jestliže neposkytneme VŠECHNY podrobné údaje nezbytné pro správné provádění jógy, pak je lépe mlčet. Pokud víme, studie tak vyčerpávající dosud nebyla vypracována. Jógové ásany jsou přesným mechanismem, nepřesnost je v józe bezcenná. Zdánlivě nepatrný omyl v podrobnosti může ochudit cvičení o podstatnou část jeho účinku a v některých případech může dokonce působit právě naopak, nežli je žádoucí.

Tato práce je určena jak pro ty, kdo se józe již věnují a mají tak možnost kontrolovat svou techniku, tak i novým adeptům, kteří

nemají příležitost účastnit se kursu jógy. Chceme tedy společně studovat jednu polohu po druhé.

Brzy budete znát důkladně přesnou techniku velkých klasiků jógy a z jejího provádění budete čerpat všechny výhody i radosti, které dobře prováděná jóga poskytuje. Vaše každodenní cvičení se nestane ani robotou, ani rutinou, ale příjemnější, netrpělivě očekávanou chvílí vašeho dne – pokud ovšem adept jógy smí vůbec projevovat netrpělivost.

Každá poloha – tedy každá ásana – zahrnuje řadu stále obtížnějších stupňů. V této knize budeme vycházet z průměru a z toho, čeho během několika týdnů může dosáhnout většina obyvatel Západu.

Noví adeпти budou moci – díky přesným pokynům – překonat bez velkých potíží počáteční překážky. Pro pokročilejší žáky popíšeme vždy složitější variantu: každý najde tedy v knize to, co potřebuje.

PRAMENY

Studie, kterou připravil autor při svých pobytech v Indii, představuje syntézu výuky poskytované v *ášramu* svámího Šivánandy v Ršikéši, Višvajátana jógášramu v Dillí, vedeném Dhíréndrou Brahmačarím, hathajógina Sríkantaraoa, Astanga Yoga Nilayam v Maisúru, Kaivaljádharma Samuiti v Lónavle, a konečně svámího Satjánandy v Bihar School of Yoga. K tomu připojil autor výsledky svých osobních zkušeností, získané během dvaceti let nepřetržité praxe a výuky jógy na Západě. Z tohoto zorného úhlu měl autor možnost uvědomit si obtíže, se kterými se setkává západní adept, a omyly, jimž snadno propadá. Stále znovu čtete popisy pohybů, stále znovu si prohlížejte fotografie: často se stane, že objevíte maličkost, jež vám při první četbě unikla, a v józe není bezvýznamných detailů.

Moderní člověk a jóga

Naše epocha je úžasná. Ještě nikdy lidstvo nepoznalo tak prudký vývoj. Naše úspěchy překonávají sny našich předků. Ikaru zastínili naši kosmonauti. Naši vědci pronikají do jádra atomu, aby se zmocnili nejlépe střežených tajemství přírody, a dovedou ovládnout jadernou energii. Ve srovnání s minulými stoletími se náš život podobá pohádce. Jaká škoda, že jsme lhostejní!

Je běžné přeletět severní pól a sedět přitom pohodlně v křesle, zatímco pod ledovým polem pluje třeba atomová ponorka. A v letadle... spíme.

Aniž bychom se vraceli ke starým Galům, stačí pomyslet na údiv Ludvíka XIV., kdyby byl viděl televizor nebo docela obyčejný magnetofon.

Jako rozmazlené děti si stěžujeme, když obrazy přenášené Telstarem jsou někdy trochu neostré.

Používání automobilu se stalo tak běžným, že považujeme za zcela přirozené pohybovat se po dálnici rychlostí 140 km/hod.

Na svém telefonním přístroji vytočíme číslo a na druhém konci drátu, ve vzdálenosti několika set či tisíc kilometrů, nám odpovídá milovaný hlas – anebo úředník berní správy. Denně přicházíme do styku s tolika zázraky, že je pokládáme za zcela normální a běžné a nic nás již nemůže vzrušit. Díky našim vědcům, inženýrům a technikům se udržuje v našich automaticky vytápěných domech stále stejná teplota. Dobře ošaceni i živeni žijeme v přepychu. Vědci a technici jsou pozorní k našim sebemenším přáním a pro naše pohodlí a potěšení vytvářejí bezpočet „hraček“, jejichž účelem je činit náš život stále snazším a příjemnějším. Vymyšlejí pro nás dokonce nové potřeby. Zkrátka, zemský ráj ve srovnání s pravěkem.

Má to ale háček...

Pozorujme anonymní dav valící se ulicemi. Podívejme se na ty smutné a ustarané obličeje, na unavené tváře, jež nikdy nerozjasní úsměv. Pohledme na jejich ohnutá záda, jejich úzké hrudníky, jejich obtlouklá břicha. Jsou všichni tito civilizovaní lidé šťastni? Nemají již hlad, není jim zima – to platí alespoň pro většinu z nich –ale potřebují prášky pro spaní, tabletky na vyprazdňování svých líných střev, pilulky na zahnání migrén a uklidňující prostředky, aby snesli život. Tím, že jsme odtrženi od přírody, se nám podařilo znečistit vzduch měst, zavřít se do kanceláří a továren a zbavit potravu její přirozené povahy.

Duševní choroby způsobují den ode dne větší škody a degenerativní nemoci, rakovina, cukrovka či infarkt, se vyskytují stále častěji a připravují o život ty nejlepší z nás. Biologický úpadek se prohlubuje ohromujícím tempem, jež však, jak se zdá, nikoho neohromuje a které ani nepozorujeme. Statistiky nás uklidňují tím, že věk, jehož se pravděpodobně dožijeme, se prodlužuje o x let, zato si však neuvědomujeme, že během několika generací rozhazujeme dědictví nashromážděné během statisíců let. Civilizace potlačila přirozený výběr a umožňuje rozmnožování vadných jedinců, a na druhé straně – v důsledku pohodlí – člověk nepoužívá svých adaptačních mechanismů, své přirozené ochrany a ochabuje tělesně i duševně.

Jak zastavit tento úpadek?

Naše medicína je – přes neustálý pokrok – v tomto směru bezmocná. Nashromáždila však množství znalostí, pro něž ji právem obdivujeme a jsme na ni hrdi. Vymýtila metly lidstva, jako je mor, neštovice, záškrť. Nabízí nám kromě antibiotik velké množství účinných léků a každý den objevuje nové. Naši chirurgové provádějí denně takřka zázraky: pomysleme jen na operace srdce!

To vše však nestačí. Právě naopak – pokrok v lékařství dává civilizovaným lidem šalebný dojem bezpečnosti. Domnívají se, že si mohou dovolit vše, nemají strach z výstřelků, nic je nedovede zastavit. Onemocní snad? „Stačí“ jít k lékaři: na něm je, aby spravil škody, a to rychle – je to jeho řemeslo, je za to placen. Nechtějí

pochopit, že převážnou část jejich potíží způsobuje nesprávný způsob života, a že pokud jej nezmění, lékaři i přes své znalosti a obětavost nebudou moci zaručit víc než křehké zdraví v údobí mezi dvěma nemocemi. „Civilizaci“, která vede k úpadku lidského druhu i všech jednotlivců, aniž by jim poskytla alespoň zdání štěstí, je třeba považovat za úpadkovou.

Co můžeme my, zajatci civilizace, dělat proti této drtivé síle? Zanevřít na vědu, na techniku, na náš civilizovaný život? Vyhodit do povětří továrny, spálit knihy, uvěznit vědce a techniky, vrátit se do pravěkých jeskyň a lesů? To je nemožné. A je to i zbytečné. Ostatně máme právo být hrdi na naši vědu a její vymoženosti. Není třeba civilizaci odmítat; je třeba naopak maximálně využít jejích výhod a snažit se odstranit její nedostatky.

Jeden z léků: jóga

Řešení závisí nutně na jednotlivci. Můžeme si říci: „Co představuje izolovaný jedinec, jaký význam má ve srovnání s masou?“ Zdánlivě je úloha jednotlivce malá. Avšak situace se nemůže zlepšit, problém není možno vyřešit, pokud se každý jedinec nepodrobí osobní disciplíně: a v tom smyslu je jóga bezesporu nejpraktičtější a neúčinnější formou nejlépe přizpůsobenou požadavkům moderního života. „Chceš-li změnit svět, začni tím, že změníš sám sebe.“ Díky józe může civilizovaný člověk najít znovu radost ze života. Jóga svými *ásanami*, které vracejí pružnost páteři, skutečné životní ose, uklidňují předrážděné nervy, uvolňují svaly, oživují orgány a nervová centra, dává zdraví a dlouhověkost. Dechová cvičení pránájámy přinášejí kyslík a energii každé buňce, pročišťují organismus spalováním škodlivin, vypuzují toxiny, přičemž uvolnění celého těla pomáhá zachovat odolnost nervového systému, obrňuje proti neurózám a zbavuje člověka nespavosti.

Pro adepta jógy je péče o vlastní tělo přímo svatou povinností.

Jóga hlásá, že je snadné zůstat zdravý; stačí změnit některé nesprávné, a přitom běžné návyky, jež mohou za veliký počet potíží, chorob a předčasných úmrtí. Zdraví je přirozené právo. Je stejně

přirozené být zdrav jako se narodit: zdrojem nemocí jsou opomenutí, neznalosti nebo překračování přirozených zákonů.

Z hlediska jógy je nemoc tělesným hříchem a nemocný je považován za stejně zodpovědného za své špatné zdraví jako za své špatné činy. Již Pyle poznamenal, že „lidé, kteří zacházejí se svým tělem tak, jak se jim zlíbí, a porušují pravidla zdravého života, jež by měli do hloubky znát, jsou „tělesnými hříšníky“. Zákony životosprávy nejsou ani restriktivní, ani úzkoprsé. Jsou naopak jednoduché, není jich mnoho a zajišťují nám velkou svobodu, neboť nás zbavují spousty potíží, jež by omezovaly naši sílu a tak bránily plně si „užít života“. Metody a příkazy jógy jsou jednoduché a přitom racionální a vědecké.

Mohli bychom se dokonce obávat, že jejich jednoduchost a snadnost jejich aplikace by mohly vést k jejich zanedbávání; to by nás ovšem zbavovalo toho největšího blahodárného účinku, který se dostaví, když se jimi pečlivě řídíme.

Tato kniha uvádí metody, jež se osvědčily během tisíciletí. Předáváme vám jógovou tradici takovou, jak jsme ji měli možnost poznat u svých učitelů, obohacenou o vlastní nepřetržitou dvacetiletou praxi.

Tato kniha je především didaktická: nerozvádí teorii a drží se praxe. Hlásíme se k výroku svámího Šivánandy: „Jedna unce praxe má větší hodnotu než tuny teorie.“

Duch jógy

Hathajógu může s úspěchem cvičit každý, ateista i věřící, protože hathajóga není náboženství a rozhodně nepředpokládá, že se budeme hlásit k nějaké konkrétní filosofii, patřit k některé církvi či vyznávat určitou víru. Hathajógu můžeme považovat za psychosomatickou disciplínu, která je jedinečná svého druhu a jíž se co do účinků žádná jiná nevyrovná. To je vše. Hathajóga jakožto soubor technik je ve své podstatě lhostejná k idejím, bylo by však politováníhodným omylem, kdybychom brali v úvahu pouze její stránku technickou a zcela odhlíželi od onoho ducha, v němž ji pojímali velcí mudrci a ršiové starověké Indie, ducha, jenž jí dodává nepochybné vznešenosti. Nikdo to nevystihl lépe nežli svámí Šivánanda, když napsal:

„Jestliže připustíme, že člověk je ve skutečnosti duch vtělený do hmoty, potom úplné spojení se Skutečností vyžaduje jednotu obou těchto aspektů. Je mnoho pravdy v učení, podle něhož musí člověk vytěžit z obou zmíněných světů to nejlepší. Rozhodně nejsou navzájem neslučitelné, pokud se naše jednání řídí všeobecně platnými zákony zjeveného. Učení hlásající, že štěstí na onom světě lze dosáhnout jen tehdy, když se zde na zemi vzdáme radosti nebo když budeme vědomě vyhledávat utrpení a askezi, musíme považovat za nesprávné. Štěstí na tomto světě a požehnání Vysvobození, zde na zemi i po smrti, můžeme dosáhnout tím, že z každého člověku vlastního činu a funkce učiníme akt horoucí lásky. Potom *sadhak* (adept) nejedná s pocitem, že je od ostatních živých bytostí oddělen. Má za to, že jeho život a všechno jeho konání nejsou čímsi existujícím odloučeně od celku, co by se mělo uchovávat a provádět sobecky, jaksi samoučelně, jako kdyby se radost mohla z života čerpat sama od sebe, bez jakékoliv pomoci.

Život a všechny činnosti, jež v rámci života probíhají, je naopak třeba chápat jako složku vznešené činnosti Přírody. Adept cítí, že v rytmu úderů jeho srdce zaznívá zpěv veškerého Života. Kdyby nedbal potřeb těla, považoval tělo za něco, co postrádá božského charakteru, znamenalo by to, že nedbá velikého Života, jehož součástí je, a že jej přímo popírá, že staví do falešného světla učení o Jednotě a faktické totožnosti hmoty a Ducha. I ty nejnižší tělesné

potřeby nabývají kosmického významu, jestliže se řídí takovými zásadami.

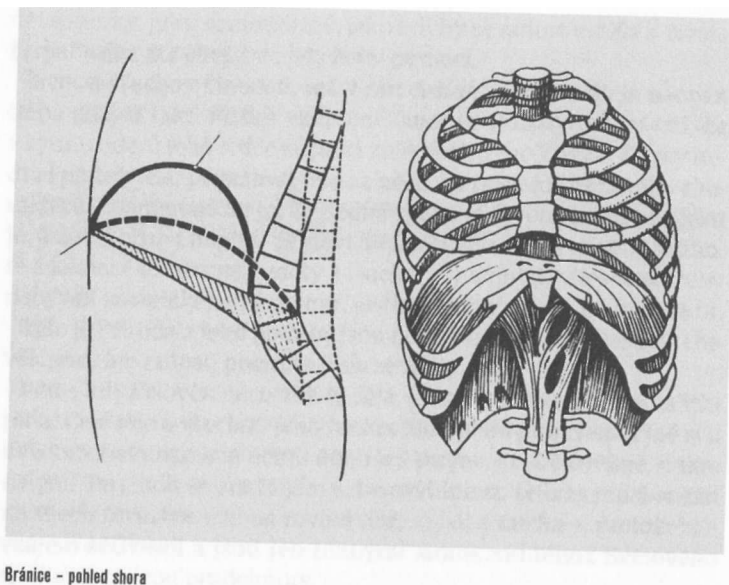
Tělo je Příroda a jeho potřeby jsou potřebami Přírody. Jestliže člověk pociťuje radost, pociťuje ji skrze něho *Šakti*.

Vždy, když člověk něco vidí či dělá, jedná a hledí naše matka Příroda. Celé tělo a všechny jeho funkce jsou jejím projevem. Plně si ji uvědomovat znamená učinit onen její projev, jímž člověk je, dokonalým. Ten, kdo se snaží sám sebe ovládnout, se o to musí snažit na všech rovinách – tj, na rovině těla, mysli a ducha –, protože navzájem souvisejí a jsou jen různými stránkami téhož Světového ducha, jímž jsou prochnuty.

Kdo má pravdu: ten, kdo své tělo zanedbává a umrtvuje, aby tak dosáhl údajné duchovní nadřazenosti, nebo ten, kdo pěstuje obě stránky své osobnosti jako dvě rozličné podoby ducha, jenž v něm sídlí? Prostřednictvím technik hathajógy adept usiluje o to, aby měl dokonalé tělo, jež by se stalo vhodným nástrojem zajišťujícím harmonické fungování mysli.

Adept hathajógy chce mít tělo pevné jako ocel, zdravé, neznající bolest a schopné dlouhého života. Tím, že opanuje vlastní tělo, chce zvítězit nad smrtí. V dokonalém těle se těší životní síle a mládí. Svě vůli chce podřídít i samu smrt, a když dospěl naplnění svého pozemského osudu, ve zvolenou chvíli s velkolepým gestem rozloučení opouští tento svět.“

Cvičit hathajógu rozhodně neznamená přijmout toto učení za své. Zmíněné učení však kromě toho, že odhaluje duševní stav skutečných hathajóginů, také vyvrací některé na Západě rozšířené předsudky, podle nichž jsou ásany považovány za nesmyslnou, zbytečnou, ba dokonce nebezpečnou akrobacii a které hlásají, že jóginí tím, že zaujímají některé napohled bolestné pozice, sledují asketické cíle. Naopak!



Dýchat znamená žít

Málokdy v životě jsem se setkal s tak nešťastnou lidskou bytostí: seděl přede mnou bledý, se ztrhanými rysy, vyhlublý krk mu čouhal z límce košile, který se stal pro něj příliš velkým... Přišel za mnou bez valného přesvědčení, aby mi na radu svého přítele vyložil své problémy. Když řeknu „vyložil“, neznamená to, že mi o svých těžkostech vyprávěl: jeho stav vyčerpání a nervozity byl tak velký, že souvisle vyprávět nedokázal. Četl mi poznámky připravené pro naše setkání. Nebudu vás zatěžovat detaily. Byl ženat a před několika lety utrpěl emoční šok, jehož povahu mi blíže nevysvětlil; od té doby se jeho zdraví postupně zhoršovalo.

Trpěl zažívacími poruchami, palpitacemi, dráždivostí, nemohl se soustředit. Hubnul, ztrácel chuť žít i odvalu. Nedávno změnil zaměstnání; byl lépe placen, avšak cítil již, že nová zodpovědnost je nad jeho síly. Druhý den jej čekala významná práce, a on cítil, že není schopen ji provést. Měl v úmyslu světit se svému novému šéfovi a podat výpověď.

Co dělat? Tělocvik měl zakázán, neboť sebemenší námaha ho unavovala. Byl jsem v rozpacích: rád bych mu pomohl, ale zdálo se, že není možné, aby prováděl jógu, byť i sebejednodušší.

Abych si udělal celkový obrázek, požádal jsem ho, aby si svlékl sako, lehl si na koberec a klidně dýchal. Nebylo však vidět sebemenší dýchací pohyb ani v oblasti břicha, ani v oblasti hrudníku. Proto jsem jej požádal, aby nezadržoval dech. „Ale já dech nezadržuji, normálně dýchám...“ zněla jeho překvapivá odpověď. „Tak tedy dýchejte tak zhluboka, jak jen můžete!“ Vyvinul úsilí, hrud' se mu nadzvedla o centimetr. Prohmatal jsem mu žaludek: byl tvrdý a se vřený. Ten člověk měl tak křečovitě sevřené svaly, že prakticky nedýchal; přívod vzduchu stačil právě tak k tomu, aby nezemřel zadušením. To vysvětlovalo mnoho věcí. Když jsem mu řekl, že prakticky nedýchá, podíval se na mne překvapeně: nikdy si to neuvědomil on a ani nikdo jiný. Po půlhodině pokusů se mu podařilo uvolnit se natolik, že se objevilo břišní dýchání. Nebylo to nic zvláštního, ale ve srovnání s předchozím stavem vdechoval nejméně pětkrát víc vzduchu než předtím.

O tři čtvrtě hodiny později se mu ve tvářích poznenáhlu objevila červeň, náznak úsměvu mu rozjasnil obličej a dokázal hovořit bez poznámek.

Nemyslete si, že dál bylo vše snadné. Díky magickému účinku dýchání však bylo toto lidské tělo navráceno životu jako chřadnoucí rostlina, kterou zalili.

Za pomoci lékaře se vrací k normálnímu životu.

Toto je ovšem případ krajní, ale velmi působivý. Od té doby věnuji více než dříve zvláštní pozornost dýchání. Pozoruji takřka bez výjimky, že osoby s dobře vyvinutým hrudním košem – a které svých plic dostatečně používají – žijí bez problémů, či lépe řečeno dovedou je postupně řešit. Ti, kteří dýchají špatně, se dostávají do nesčetných potíží, a to ve všech oblastech: zdravotní, pracovní, citové. Bohužel právě takoví tvoří většinu, neboť všichni dýcháme více či méně špatně. Kolik ubohých plic „civilizovaných“ lidí není nikdy dostatečně provětráno!

Dýchání zásadním způsobem ovlivňuje náš život. Můžeme po týdny nepožívat pevnou stravu, po několik dní můžeme nepít. Nedýchat můžeme jen několik minut.

Všechny životní jevy souvisejí s procesy okysličování a redukce: bez kyslíku není života. Naše buňky, pokud jde o jejich zásobování kyslíkem, závisí na krvi. Stačí, aby v cévách kolovala krev chudá na kyslík, a životnost každé z vašich buněk je snížena: uvědomte si tuto základní pravdu, vezměte na vědomí, že miliardy buněk, ochotných sloužit vám až do konce svých sil, závisí na přívodu kyslíku, jehož se jim dostává prostřednictvím krve, oné zázračné tekutiny. Vaší povinností – ano, doslova povinností – je zajistit jim zásobování kyslíkem, na nějž mají právo.

Nejenže dýcháme velmi špatně, ale kvalita vdechovaného vzduchu je často více než pochybná. To má za následek nedostatek odolnosti vůči únavě, odpor vůči veškerému tělesnému úsilí, zde je i zdroj naší nervozity a podrážděnosti.

Přívod kyslíku je ovšem jen jednou stránkou dýchacího procesu, jehož součástí je rovněž odvod oxidu uhličitého. Buňky nemají žádnou jinou možnost, jak se zbavit odpadků, které produkují, nežli je předat krvi; čištění pak probíhá především v plicích. Navíc ve špatně větraných plicích se mohou rozmnožovat nespočetné zárodky, jež se rozvíjejí v teplé a vlhké temnotě, jež jim je příznivá. Kochův bacil neodolává účinku kyslíku. Správné dýchání zaručuje kompletní ventilaci plic a imunizuje je tak svým způsobem proti tuberkulóze.

Pochopitelně jsme nečekali na jógingy, abychom uměli dýchat. Avšak dýcháme-li jako oni, uvědomíme si, jak špatně jsme předtím dýchali.

Mezi tím, jak dýchá nezasvěcenec, a jak adept jógy, je stejný rozdíl, jako mezi čvachtáním chlapce v rybníku a plaváním šampióna. První z nich provádí mnoho pohybů, kterými vydává i mnoho energie, a přitom se sotva udrží na hladině a pohybuje se pomalu. Druhý se naproti tomu dostává dopředu rychle a bez potíží. Rozdíl je dán technikou a cvičením.

Naučíme se správně dýchat, a odměna bude úžasná.

Toto jsou příznivé účinky, jež svámí Šivánanda přisuzuje jógovému dýchání: „Tělo se stává silným a zdravým; přebytek tuku

mizí, obličej září, oči se projasňují a celá osoba vyzařuje zvláštní půvab. Hlas se stává jemným a melodickým. Nemoc adepta neohrozí. Tráví pravidelně (vzpomeňte si jen na chuť, kterou pocítíte po dlouhém pochodu na čerstvém vzduchu). Celé tělo se pročišťuje a mysl se snadno soustřeďuje. Trvalé provádění tohoto dýchání probouzí skryté duchovní síly, přináší štěstí a pokoj.“ Nežli jste se narodili, dýchala za vás maminka. Ale jakmile jste přišli na svět, když ve vaší krvi stoupl obsah oxidu uhličitého, dýchací centrum navodilo vaše první, hluboké vdechnutí. V hrudním koši se roztáhly plíce: vykonali jste svůj první samostatný čin. Od té chvíle vás vdechy a výdechy rytmicky provázejí celým životem. Jak řekl C. L. Schleich, od chvíle, kdy porodní asistentka přeřízne pupeční šňůru, stávají se plíce placentou, jež člověka spojuje s jeho kosmickou matkou.

Dýchat, to znamená žít, a jóginové měří délku lidského života podle počtu dechů.

Dříve, nežli se pustíme do složitých dýchacích cviků, naučme se nejprve dobře dýchat, či spíše naučme se dýchat znovu... Neboť všichni jsme uměli dobře dýchat, když jsme byli miminka. Od té doby se změnilo tolik věcí, aniž by se zlepšily, zejména v oblasti dýchání, jež se stalo neúplným, povrchním, trhaným, uspěchaným, neboť jsme neustále strnulí a napjatí pod vlivem negativních emocí, jako je strach, zlost a jiné.

Především si musíme uvědomit, že dech existoval již před námi a že nemůžeme sami přidat nic nového. Je třeba se otevřít oživující moci vzduchu, odstranit všechny překážky, jež se mohou vyskytnout. Dýchání – správné dýchání – od nás vyžaduje odstranění napětí, nápravu špatných návyků, nesprávných postojů tělesných i duševních. Jakmile dosáhneme odstranění těchto překážek, projeví se dýchání jako účinný faktor, jenž nám zajistí vitalitu a zdraví.

Móda již nepředepisuje šněrovačky jako v roce 1900, ale řada součástí oděvu stále ještě brání normálnímu dýchání. Vaše kožené pásky, pánové! Vaše podvazkové pasy a podprsenky, dámy! Vybírejte je velmi pružné, aby nebránily dýchání.

Existují však tělesné překážky daleko hrozivější: tvrdé a stažené žaludky, jež blokují dýchání a omezují celou osobnost, nepružné

hrudní koše, bránice znehybnělé nahromaděním plynů v gastrointestinálním traktu, zapříčiněným rovněž křečovými stahy. Je třeba nejprve uvolnit všechny tyto trvale napjaté svaly, jež – hůře nežli šněrovačka – brání normálnímu dýchání. Proto je relaxace – uvolnění – vstupní branou jógy.

PRVENSTVÍ VÝDECHU

Při dýchání přisuzuje obyvatel Západu prvenství vdechu. Naproti tomu jóga zdůrazňuje, že každý dobrý dech nejenže začíná úplným a pomalým výdechem, ale že tento dokonalý VÝDECH je nezbytnou podmínkou správného a úplného vdechu: to proto, že není možné naplnit nádobu, pokud předem nebyla vyprázdněna. Proto nemůžeme dobře dýchat, pokud nejprve důkladně nevydechneme.

Normální dýchání začíná tedy pomalým a klidným výdechem, uskutečněným relaxací vdechových svalů. Prsa vytlačí vlastní vahou vzduch z plic. Tento výdech musí být tichý, stejně jako celé dýchání (nemůžeme se slyšet dýchat), a proto musí být tento výdech pomalý. Na konci výdechu mohou břišní svaly pomoci vyprázdnit plíce co nejúplněji, a to stahem, jenž vyhání poslední zbytky použitého vzduchu. Houbovitý charakter plic je nedovoluje vyprázdnit na sto procent: vždy zůstane v plicích něco nečistého vzduchu, tzv. „reziduální“, zbytkový vzduch. Je třeba se snažit snížit toto množství na minimum, neboť čerstvý vzduch dodaný vdechem se smísí s tímto vzduchem reziduálním, aby vytvořil vzduch, který skutečně dýcháte. Čím více vydechnete, tím větší bude objem vzduchu, přichází-li do kontaktu s povrchem plicních sklípků.

Množství vzduchu, jež mohou plíce pojmout, odpovídá jejich „vitální kapacitě“. Málokdy byl zvolen tak případný výraz pro označení důležitého jevu, jako je tento. Cílem četných technik je tuto kapacitu zvýšit. Nicméně dříve, nežli se budeme snažit ji zvýšit, využijeme maximálně té, kterou máme k dispozici, a to pečlivým výdechem. Jóginové rozlišují tři typy dýchání: dýchání břišní (abdominální), žeberní (kostální) a kličkové (klavikulární). Úplné jógové dýchání kombinuje všechny tři typy a představuje ideální dýchání.

Abdominální (břišní, brániční) dýchání

Tímto způsobem dýchá většina mužů. Bránice se snižuje ve chvíli vdechu a břicho se nafukuje. Je to nejméně špatný způsob dýchání. Dolní část plic se naplňuje vzduchem, rytmický pokles bránice způsobuje jemnou a trvalou masáž celého žaludečního obsahu a usnadňuje dobré fungování orgánů.

Kostální dýchání

Toto dýchání se uskutečňuje rozestupem žeber a zvětšením hrudního koše jako měchu. Naplňuje plíce v jejich střední části. Umožňuje přístup menšího množství vzduchu nežli při abdominálním dýchání a vyžaduje větší námahu. Je to tzv. atletické dýchání. V kombinaci s abdominálním dýcháním zajišťuje dostatečnou ventilaci plic.

Klavikulární dýchání

Vzduch vchází při zdvihání klíčních kostí. Jen horní část plic má zajištěn přívod čerstvého vzduchu. Je to nejhorší způsob dýchání a je často typický pro ženy.

Úplné dýchání

Úplné jógové dýchání zahrnuje všechny tři způsoby dýchání, které spojuje v jediný plný a rytmický pohyb.

Toto dýchání se nejlépe procvičuje v poloze na zádech; můžeme je nacvičovat třeba v posteli. Zde jsou stručně popsány jeho jednotlivé fáze:

1. úplně vyprázdněte plíce;
2. pomalu snižujte bránici a umožněte plicím naplnit se vzduchem: když břicho bude nafouknuté a spodní část plic bude naplněna vzduchem...
3. ...roztáhněte hrudní koš, aniž byste postupovali násilně, a...

4. ...dokončete naplnění plic zdvižením klíčních kostí.

Během celého vdechu se má vzduch nasávat postupně, bez trhavých pohybů, jako plynulý proud. Při dýchání nesmíte vydávat žádný zvuk. Tiché dýchání patří k základním požadavkům. (V další kapitole jsou k tomuto úplnému dýchání uvedeny podrobnosti.)

VELMI DŮLEŽITÉ: Vaše mysl musí být zcela soustředěna na dýchací proces.

Když jste zcela naplnili plíce, vydechujte ve stejném pořadí jako při nádechu, stále pomalu, bez záškubů a bez zvláštního úsilí. Na konci výdechu je třeba stáhnout žaludek. Pak začnete s vdechem výše popsaným způsobem. V tomto cvičení můžete pokračovat libovolně dlouho. Nemá způsobit ani obtíže, ani únavu. Můžete je provádět kdykoliv: pokaždé, když na ně myslíte, při práci, při chůzi, při jakékoliv jiné příležitosti dýchejte uvědoměle a co nejúplněji. Postupně získáte návyk úplného dýchání a váš způsob dýchání se bude stále zlepšovat. Je však nezbytné, abyste si mimo tyto časově náhodné cviky stanovili každý den určitou pevnou dobu pro nácvik, podle vlastního výběru (výhodné je ráno, po probuzení, nebo večer, před usnutím); cvičení má trvat několik minut.

Budete-li se cítit unaveni, deprimováni, sklíčení, proveďte několik úplných dechových pohybů: vaše únava jako zázrakem zmizí, vaše duševní pohoda se zlepší a vrátíte se k práci s novým elánem.

Stejně jako výdech musí i vdech být tichý, pomalý, nepřerušovaný a uvolněný. Nesnažte se nafouknout jako fotbalový míč či jako pneumatika. Dýchejte klidně, nikdy ne násilně. Uvědomte si, že ideální dýchání je **HLUBOKÉ, POMALÉ, TICHÉ, NENUCENÉ**.

U osob pracujících vsedě dochází k nahromadění krve v tom či onom orgánu. Zpomalený oběh v některém místě vede k opotřebením a k předčasnému stárnutí organismu. Úplné dýchání zabraňuje tomu, aby se krevní proud zpomaloval, aby docházelo ke stagnaci, aby se z krevního toku stala krevní „zátoka“.

Aspirace (nasávání), způsobená hlubokým dýcháním, představuje jednu z nejvýznamnějších spojitostí mezi hlubokým dýcháním a krevním oběhem. Příklad citovaný doktorem Fritschem tento mechanismus objasňuje.

Velká (tzv. dutá) žíla, přivádějící nepřetržitě srdci krev z jater, je vyprazdňována nasáváním, umožňovaným dýchacími pohyby plic. Pokud žilní krev neodtéká volně z jater, může se v nich hromadit a způsobovat potíže v krevním oběhu zažívacího ústrojí. To může vést k poruchám zažívání.

Hluboké a pomalé dýchání zajišťuje prakticky okamžitě nápravu, neboť díky činnosti plic dochází k nasávání přebytků krve nahromaděné v játrech, a k jejímu přečerpání do pravého srdce (do předsíně a pak do komory pravé poloviny srdce). Ostatně pohyby bránice a hrudního koše urychlují žilní oběh v celém těle.

Při vdechu nenasáváte tedy jen VZDUCH do plic, ale rovněž přečerpáváte KREV do tkání celého těla. Podle výzkumů P. Hegera je v plicích nejvíce krve ve chvíli, kdy tento orgán obsahuje i nejvíce vzduchu.

Když během první fáze dechu bránice klesá a zplošťuje se, dolní dutá žíla vrhá krev, kterou obsahuje, směrem k srdci, neboť její stěny jsou napjaty. Hluboké dýchání prospívá ostatně i slezině.

Hluboké a pomalé dýchání představuje tedy mocný oběhový motor. Srdce je čerpadlem, jež vhání krev do tepenné sítě, zatímco plíce fungují jako nasávací pumpa žilního oběhu. Celkový krevní oběh závisí na správném a navzájem se doplňujícím fungování těchto dvou čerpadel. Dýchání je základním tonizujícím (povzbuzujícím) činitelem srdce.

Výměna plynů v plicích, tedy příjem kyslíku a výdej kysličníku uhličitého, je optimální, pokud je dýchání hluboké, úplné a POMALÉ. Podle Waltera Michela: „Pokud plicní ventilace není úplná, dostatečná a pomalá, ztrácí povrch, jenž má být okysličen, svoji celistvost a přes přítomnost fermentů se fixace kyslíku provádí nedostatečně.“

Aby výměna plynů byla co nejlepší, je zapotřebí, aby „žilní krev pomalu přizpůsobila své napětí alveolárního (sklípkového) vzduchu. Napětí se navzájem přibližují, pokud alveolární vzduch zůstává dostatečně dlouho v kontaktu s krví. Největšího přiblížení těchto napětí je dosaženo tehdy, když vzduch zůstane deset až dvacet vteřin v plicních sklípcích. Rychlost krevního oběhu a doba, po kterou zůstává vzduch v plicních sklípcích – jinými slovy minutový objem –

a způsob *dýchání* rovněž určují význam výměny plynů na úrovni plic. Povrch difúze se zvětšuje hlubokým vdechem a zdržováním vdechnutého vzduchu. Tak je možné zvýšit účinný povrch, neboť se tím dostávají do činnosti všechny plicní sklípky, i ty, které obvykle nejsou aktivní. Z těchto skutečností vyvozuje medicína, že dobré naplnění plicních sklípků je nezbytné pro dobré okysličení. Je třeba, aby se na této činnosti podílel co největší počet plicních sklípků, aby se tak zvětšila plocha, na níž dochází k difúzi. Podle fyziologů je rovněž zapotřebí, aby vdechnutý vzduch zůstal v plicních sklípcích deset až dvacet vteřin, aby se dosáhlo co nejúplnější výměny dýchacích plynů...“ Tím je dokázáno, jak významný je rytmus dýchání, zejména do jaké míry má POMALÉ dýchání vliv na dýchací proces v tkáních. Takto jednoduše se zvyšuje spotřeba kyslíku v celém organismu intenzivněji, nežli kterýmkoli jiným terapeutickým postupem.

„Veškeré organické či funkční poruchy způsobující nemoc jsou ovlivnitelné, ne-li vyléčitelné, vědomým dýcháním.

Budoucí bronchitici, budoucí astmatici, budoucí emfyzematici jsou vždy lidé nedostatečně dýchající,“ říká dr. M. Peschier.

„Uvědomělé dýchání je nejvýznamnějším prostředkem, který máme k dispozici, pro zvýšení obranyschopnosti organismu. Snižte jakkoliv obranyschopnost organismu, a uvidíte, že mikroorganismy, až dosud neškodné, se stanou zdrojem nákazy (Pasteur). Séroterapie zaznamenává neúspěchy stejně jako léčba sulfonamidy či antibiotiky. Některé léky nemají samy o sobě na infekční agens žádný přímý účinek. Naproti tomu je zjištěno, že některé stavy krve či jiných tekutin (jejich teplota, hustota, viskozita či pouze pH) postačí ke zničení zdroje infekce bez pomoci léčby zvenčí.

Existuje přirozená imunita. Je přisuzována iontové rovnováze krve. Závisí tedy na dýchání, jež svým působením na pH tělních tekutin ovlivňuje i optimální pH mikrobu. Reguluje acidobazickou rovnováhu, a to každým dechem, a umožňuje organismu udržovat či znovu nalézt nejlepší pH.

Uvědomělé dýchání nestačí ovšem vždy samo o sobě potlačit infekční choroby. Nicméně vždy podporuje proces, který nás těchto

chorob zbavuje, a zajišťuje organismu prostředky pro preventivní ochranu proti nim.“

Překvapuje nás předvídavost jóginů, kteří již před tisíciletími stanovili pravidla a techniku ideálního dýchání. Doporučují dýchat tak, jako bychom při narození dostali „úvěr“ určitého počtu dechových cyklů a jako by náš život trval až do vyčerpání tohoto kapitálu – tohoto „počtu dechů“. Kdybychom tento názor přijali za svůj, jistě bychom si dávali záležet na pomalém dýchání.

Ano, dýchat znamená žít. Dýchat pomalu znamená žít dlouho a v dobrém zdraví.

Zatímco ke cvičení *ásan* je třeba být nalačno, v příslušném oblečení a na vhodném místě, uvědomělé dýchání je možno provádět kdekoliv a kdykoliv, aniž si toho naše okolí musí všimnout. Začněte den několika hlubokými, pomalými, tichými dechovými cykly na posteli, během několika minut mezi probuzením a vstáváním. Pak během celého cvičení *ásan* dýchejte jógově. Pokud máte příležitost jít do práce alespoň kousek pěšky, pokračujte v dechových cvičeních: při chůzi vdechujte během šesti kroků, zadržte dech během tří kroků a vydechujte po dobu dvanácti kroků. Obecně platí, že výdech má trvat dvojnásobnou dobu než vdech, ať již se zadržuje dech či nikoliv. Je možno rovněž zkusit rytmus: osm kroků při vdechu, čtyři kroky při zadržení dechu, šestnáct kroků při výdechu.

V průběhu dne, v práci či kdekoliv jinde, pokaždé, když si na to vzpomenete – a přejme si, aby to bylo často – dopřejte si několik hlubokých, úplných a pomalých vdechů. Večer využijte času pro krátké dechové cvičení. V posteli ať je vám správné dýchání ukolébavkou. Můžete dýchat stejným rytmem jako při chůzi, pro usnadnění je možno počítat vteřiny.

Krátkými, avšak častými dechovými cvičeními během dne si zajistíte neocenitelné výhody jógového dýchání.

Úplné jógové dýchání

V této kapitole shrneme techniku úplného jógového dýchání, jež zahrnuje v jediném procesu různé dílčí způsoby dýchání.

Shrňme napřed to, co o dýchání už víme.

Vdech se skládá ze tří částečných fází. Jsou to:

- a) abdominální (brániční) dýchání, provázené zploštěním a snížením bránice;
- b) kostální dýchání, uskutečňované roztažením žeber;
- c) klavikulární dýchání, prováděné zdvižením horní části hrudního koše.

Každý z těchto typů dýchání má své vlastní výhody, ale pouze dýchání zahrnující všechny tři uvedené způsoby vytváří úplné jógové dýchání. Jak se dá v praxi tomuto dýchání naučit?

Především je třeba nacvičit si rozdělení jednotlivých fází, dříve nežli se pokusíme o jejich syntézu, to znamená o pružné a plynulé spojení tří fází, jež po sobě následují ve formě jediného, mocného a harmonického pohybu, jenž naplňuje plíce oživujícím vzduchem a rozvíjí 70 miliónů plicních sklípků, jež – podle všeho – každý z nás má.

Především je třeba nacvičit dýchání abdominální.

ABDOMINÁLNÍ (BRÁNIČNÍ) DÝCHANÍ

Naučíme se tedy správně dýchat za pomoci bránice, a to vydatně, pohodlně a přirozeně. Nejlépe je cvičit v poloze na zádech, protože tak máme možnost snadněji uvolnit břišní svalstvo, jež nám pomáhá udržovat vzpřímenou polohu, pokud sedíme či jdeme. Později

budete moci dýchat za pomoci bránice za všech okolností, a to i za chůze nebo za běhu.

Abyste byli skutečně uvolněni, je často užitečné umístit pod kolena polštář, aby se snížilo bederní zakřivení. Nelehejte si však na příliš měkkou podložku, neboť i když můžete dýchat za pomoci bránice na posteli, výhodnější je cvičit na pevné podložce, například na koberci na podlaze.

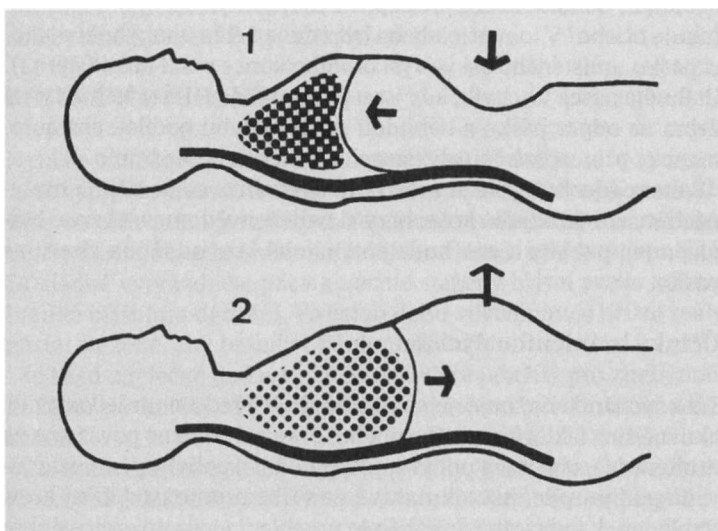
Pro lepší koncentraci je dobré zavřít během cvičení oči. Před vlastním cvičením několikrát důkladně vydechněte, a to buď tak, že na konci několika výdechů stáhnete trochu břicho, abyste vypudili maximální množství vzduchu, nebo – jste-li v místnosti sami – doprovázíte výdech zvukem ÓM (viz str. 39), což nutí k pomalému výdechu a současně i k hlubokému vdechu; protože zvuk má být rovnoměrný, můžete stanovit výdej vzduchu podle své vůle. Zatímco vyslovujete ÓÓÓÓMMMM dlouze a hluboce a necháváte si přitom vibrovat MMMM... v lebce, soustřeďte pozornost na břišní svalstvo a uvědomujte si pohyby jednotlivých svalů. Po několika dlouhých, pomalých, hlubokých výdeších se sama od sebe projeví tendence vdechnout hlouběji, a to za pomoci břicha. Tuto tendenci prohloubíme až k maximu.

Kresba číslo 1 ukazuje polohu bránice při prázdných plicích. Podobně jako píst ve válci, bránice vystoupila velmi vysoko v hrudním koši a plíce zaujímají velmi malý prostor. Je důležité důkladně vyprázdnit plíce, vyloučit z nich co největší množství reziduálního vzduchu. Ovšem tento píst není rovný, jak tomu obvykle bývá v motorce, nýbrž vypouklý (viz obr. 2) jako některé druhy pokliček; není ovšem rigidní, nýbrž je pružný, tvořený chrupavkou obklopenou svaly, jejichž stažení určuje pohyby bránice. Bránice má k dispozici svaly, jež patří k nejsilnějším v lidském těle, nebo spíš: které by k nim mohly patřit; ve skutečnosti je jejich vlastník často nechá atrofovat. Kresba č. 1 rovněž vysvětluje, proč se nemůže uvolnit skutečně důkladně – nejsou-li plíce zcela prázdné – bez nuceného výdechu: v té chvíli jsou totiž svaly bránice v klidu.

Úplné uvolnění je tedy možné jen po dobu několika vteřin, zadržíme-li dech **PŘI PRÁZDNÝCH PLICÍCH**.

Poté, co jste důkladně vyprázdnili plíce a zadrželi na několik vteřin dech, si brzy uvědomíte, že vaše dýchání se chce spustit **SAMO OD SEBE**: Uvolněte břicho a umožněte vdech. Zatímco do plic přichází vzduch, břicho se nafoukne a nazdvihne se v důsledku zploštění středu bránice, **NIKOLIV STAŽENÍM BŘIŠNÍCH SVALŮ**. Často se stává, že jsou lidé přesvědčeni, že „dýchají břichem“ tak, že na-dmou břicho stažením resp. prací břišních svalů. Ve skutečnosti musí tyto svaly zůstat uvolněny během celého

vdechu. Postupně se plíce naplňují vzduchem zdola. Vdech bude pomalý, pohodlný – o čemž se nejlépe přesvědčíte tím, že budete dýchat potichu. Pokud neuslyšíte svůj dech, bude s největší pravděpodobností vaše dýchání dostatečně pomalé. Pokud by bylo slyšet, znamená to, že vdechujete příliš rychle. Důležité je vdechovat i vydechovat nosem.



Poloha bránice při plicích prázdných (1) a plných (2)

Tato cvičení zaměřená na čistě břišní dýchání, jejichž podmínkou je zcela uvolněné břicho, lze provádět pouze v poloze na zádech. Jejich cílem je uvědomovat si a prohlubovat brániční dýchání. Jakmile toho dosáhneme, dokonce i v poloze vleže musíme dýchat tak, že lehce napínáme břišní stěnu, která musí klást pružně odpor tlaku působenému vdechem. Tím dochází k jemné, ale velmi účinné masáži vnitřností. Když sedíme nebo stojíme, musíme se vyvarovat nafukování břicha, zejména v oblasti pod pupkem.

Obvyklé dýchání, běžné v každodenním životě, by mělo být úplným dýcháním jógovým (tj. bráničním neboli abdominálním, kostálním a klavikulárním), prováděným s menší intenzitou, ale nikoliv jen částečně. Podbříšek je třeba kontrolovat, ale nikoliv

stahovat. (Viz též v knize Andrého Van Lysebetha *Pránajáma* kapitolu věnovanou této problematice.)

Břicho se má zvedat pomalu, jako míč, který se zvolna nafukuje, a břišní svaly mají zůstat pružné; pokud chcete tento pohyb kontrolovat, položte si ruku na břicho asi ve výši pupku, přičemž loket je opřen o zem. Tak budete moci snadno sledovat dilatační pohyb žaludku.

Během této doby mají záda zůstat uvolněna, avšak žebra se nesmějí hýbat.

Abyste se o tom ubezpečili, přiložte si druhou ruku nad bok a přesvědčte se, že žebra zůstávají nehybná a že tedy abdominální dýchání je odděleno od dýchání prsního.

A kdyby se vám žebra přece jen hýbala, když se vám mírně nafukuje břicho? V tom případě by bylo třeba žebra znehybnět pomocí pásku umístěného asi ve výši dolního konce prsní kosti (sterna). Utáhněte pásek ve chvíli, kdy jsou plíce prázdné. Při vdechu narazí žebra na odpor pásku a nebudou se na pohybu podílet, což automaticky přinutí bránici, aby se zploštila a břicho nadmulo.

Během vdechu byste si měli plně uvědomit, co se děje v hlubinách vašeho hradního koše; brzy si budete uvědomovat i svou bránici a její pohyby a pak budete moci obě fáze oddělit a zbavit se pásku.

Účinky hraničního dýchání

Toto dýchání umožňuje nejen uvolnění, ale představuje jeden z neaktivnějších faktorů krevního oběhu. Bránici je možné považovat za druhé srdce, neboť její pohyby, připomínající pohyby pístu, nadouvají spodinu plic, jež tak nasává ve velkém množství žilní krev. Vzhledem k tomu, že žilní oběh je urychlen, je vlastní srdce dobře zásobeno krví tak, jak jsme si již ukázali, a z toho vyplývá podstatné zlepšení celkového oběhu.

Pohyby hraničního pístu nahoru a dolů provádějí vedle toho velmi účinnou masáž břišních orgánů, masáž, jež je současně jemná a účinná.

Správně se vyprazdňují játra, stejně jako žlučník vylučuje žluč v náležitém rytmu. Správný oběh v játrech a stimulace žlučníku působí preventivně proti vytváření žlučových kaménků. Slezina, žaludek, slinivka břišní a celá zažívací trubice mají zlepšenou funkci. Vyloučeny jsou krevní zástavy. Během hraničního dýchání lze vel mi často slyšet zvuky, jež odpovídají aktivování peristaltických pohybů v zažívacím ústrojí.

Zatímco na začátku je abdominální dýchání v mnoha případech – zejména u osob nacházejících se v napětí – obtížné a přerušované, stává se cvičením postupně bohatším, pružnějším, uvolněnějším a rytmizovaným. Je třeba připomenout uvolňující účinek na solární pleteň, onen vegetativní břišní mozek, jehož význam uniká většině lidí v našem okolí, kteří o jeho existenci často ani nevědí. Právě zde sídlí úzkost, což vysvětluje i uklidňující a utišující vliv abdominálního dýchání.

Tomuto dýchání se obvykle učí daleko snadněji muži než ženy, což by však nemělo ženy odradit, naopak.

KOSTÁLNÍ DÝCHÁNÍ

Nyní se naučíme hrudnímu čili kostálnímu dýchání.

Jak vyplývá z názvu, roztažení žebber vede k naplnění plic a umožňuje do nich přístup vzduchu. Tentokrát je budeme provádět vsedě. Je lhostejné, zda sedíte na židli či na zemi, výsledek je stejný. Důkladně vyprázdňte plíce a nechte staženy břišní svaly: tak zabráníte břišnímu dýchání. Po celou dobu vdechu musí břišní svaly zůstat stažené, aby bránily břišnímu dýchání.

Je snad zbytečné dodávat, že osoby, které použily pro znehybnění žebber pásku, jej odstraní, jakmile se začnou učit hrudnímu dýchání.

Umístěte ruce na bok tak, aby dlaně cítily žebra několik centimetrů od podpaždí. Prsty směřují dopředu. Nadechněte se tak, že se budete pokoušet oddálit ruce co nejdále spolu s žebry, tedy nikoliv před sebe, ale směrem k bokům. Po několika pokusech budete vědět přesně, jak si počínat nejlépe.

Jasně ucítíte větší odpor při vstupu vzduchu nežli při břišním dýchání, jež umožňuje proniknutí většího objemu vzduchu s minimálním úsilím.

Přes tento odpor vnikne během hrudního dýchání do plic značné množství vzduchu.

Nacvičte si sérii dvaceti dechových cyklů výlučně lokalizovaných na hrudník.

KLAVIKULÁRNÍ DÝCHÁNÍ

Při tomto typu dýchání je třeba se pokusit nadzvednout klíční kosti a umožnit tak přístup vzduchu.

Blokujte břišní svaly podobně jako při učení hrudnímu dýchání a ponechte ruce na bocích v poloze, jež byla popsána výše. Pokuste se nyní nasát vzduch vytažením klíčních kostí směrem nahoru, aniž byste však zdvíhali ramena, což by bylo ostatně prakticky nemožné, jestliže ponecháte ruce na bocích.

Uvědomíte si přívod vzduchu a současně zjistíte, že ve srovnání s dýcháním hrudním ho přes značné úsilí proudí poměrně málo.

Je to nejméně účinný způsob dýchání. Ženy takto často dýchají zcela běžně: podívejte se na deset žen, jak dýchají – u osmi z nich neuvídíte během vdechu jiný pohyb nežli zvednutí klíčních kostí, jež se projeví třeba nadzvednutím brože na halence...

Je to také dýchání příznačné pro lidi nervózní, deprimované, ustrašené. Tento typ dýchání je přípustný a užitečný jen tehdy, pokud tvoří součást kompletního jógového dýchání, a nabývá svého opodstatnění jen v případě, že mu předcházejí ostatní dvě fáze tohoto dýchání.

Proč ženy dýchají klavikulárně?

Dlouho jsme předpokládali, že jedinou příčinou je jejich oblečení (korsety, podvazkové pasy, podprsenky, těsné oděvy atd.). Nicméně ženy, které nenosí korsety (které naštěstí z ženské módy vymizely a jsou nahrazovány velmi pružnými podvazkovými pasy), dýchají rovněž tímto způsobem, ačkoliv je oděv netísnil o nic více nežli

muže. Domníváme se proto, že vlastní příčinu tohoto stavu je nutno hledat jinde.

Pozorujeme-li miminka obou pohlaví, vidíme, že kojenci ženského pohlaví sice většinou dýchají abdominálně, stejně jako kojenci mužského pohlaví, avšak mají období, kdy dýchají klavikulárně. V tomto případě zcela jednoznačně na šatech nezáleží.

Abychom našli klíč k této záhadě, je třeba se zamyslet nad základní úlohou ženy, jež ji nejvíce odlišuje od muže, mateřstvím.

Co se děje během těhotenství? Souběžně s tím, jak těhotná děloha nabývá na objemu, zaplňuje břišní dutinu a během posledních měsíců těhotenství žena nemůže prakticky dýchat bránicí, neboť ta se vzhledem k přítomnosti plodu a placenty již nemůže pohybovat dolů. Klavikulární dýchání v tomto případě umožňuje ženě dýchat. Podívejte se na těhotnou ženu a uvidíte, že zejména v pokročilém stadiu těhotenství je přímo nucena dýchat takto. Hluboké dýchání je pro ni nemožné. Můžeme říci, že miminko ženského rodu se již od kolébky instinktivně trénuje na tento způsob dýchání.

Nicméně šaty mají rovněž svůj význam. Jakmile část oděvu třeba jen poněkud stlačuje břicho, objevuje se obranný mechanismus a žena dýchá klavikulárně; muž reaguje jinak: rozepne si oděv nebo přinutí bránici, aby poklesla. Muž proti překážce bojuje, zatímco žena se ji snaží obejít.

Je třeba si uvědomit, že tento typ dýchání je kvalitativně nižší nežli dýchání abdominální a že žena se musí snažit tomuto typu dýchání, jež je vyhrazeno jen zvláštním okolnostem jejího života, vyhnout.

Žena musí být proto bdělejší nežli muž, aby nepřipustila vývin tohoto mechanismu mimo těhotenství.

NAUČTE SE ÚPLNĚMU JÓGOVÉMU DÝCHÁNÍ

Jak víme, jógové dýchání spojuje tři typy dílčího dýchání.

Nácvik provádíme nejlépe v poloze na zádech. Začneme pomalým a hlubokým břišním vdechem, a jakmile cítíme, že břicho se již nemůže více nafouknout, rozpínáme žebra a umožníme tak dalšímu množství vzduchu vniknout do plic. Ve chvíli, kdy jsou

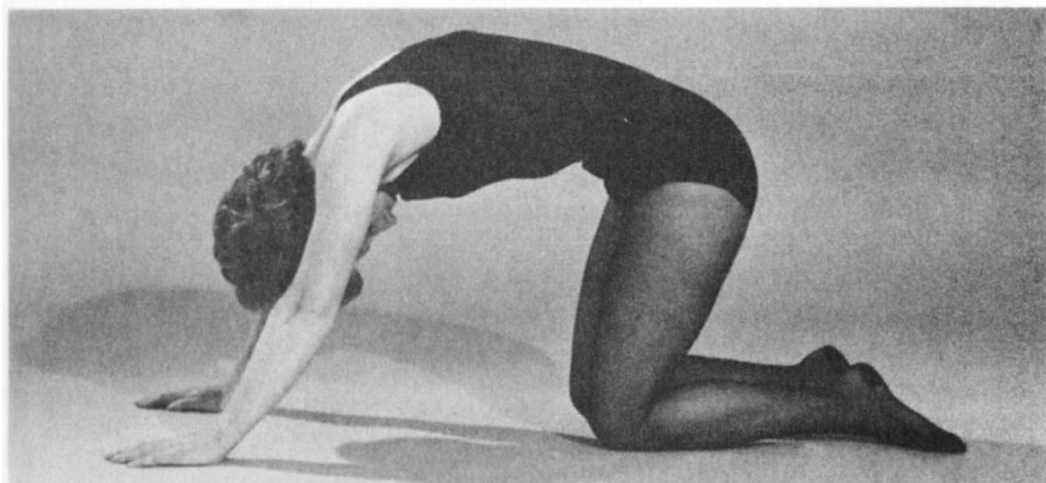
žebra maximálně rozevřena, nadzdvihneme klíční kosti, aby vniklo ještě trochu vzduchu. V té chvíli jsme vzduchem maximálně naplnění. Nebylo by ovšem správné být nafouknuti jako pneumatika, nádech musí zůstat přirozený a pohodlný.

Je třeba se vyhnout napětí svalů rukou, obličeje či krku, zejména při poslední (klavikulární) fázi dýchání. Jak jsme již zdůraznili na začátku, všechny tři pohyby se musí uskutečnit jako na sebe navazující „prolínačka“, i když zůstávají od sebe jasně odděleny, což může zjistit i ten, kdo je pozoruje zvenčí.

CHYBA: Po nafouknutí břicha a zploštění bránice se stává, že někteří lidé se v tom okamžiku přestanou nadechovat a stáhnou břicho, aby se vzduch dostal – jak si mylně myslí – do horních partií plic. Ve skutečnosti vniknutí dalšího vzduchu do plic brání.

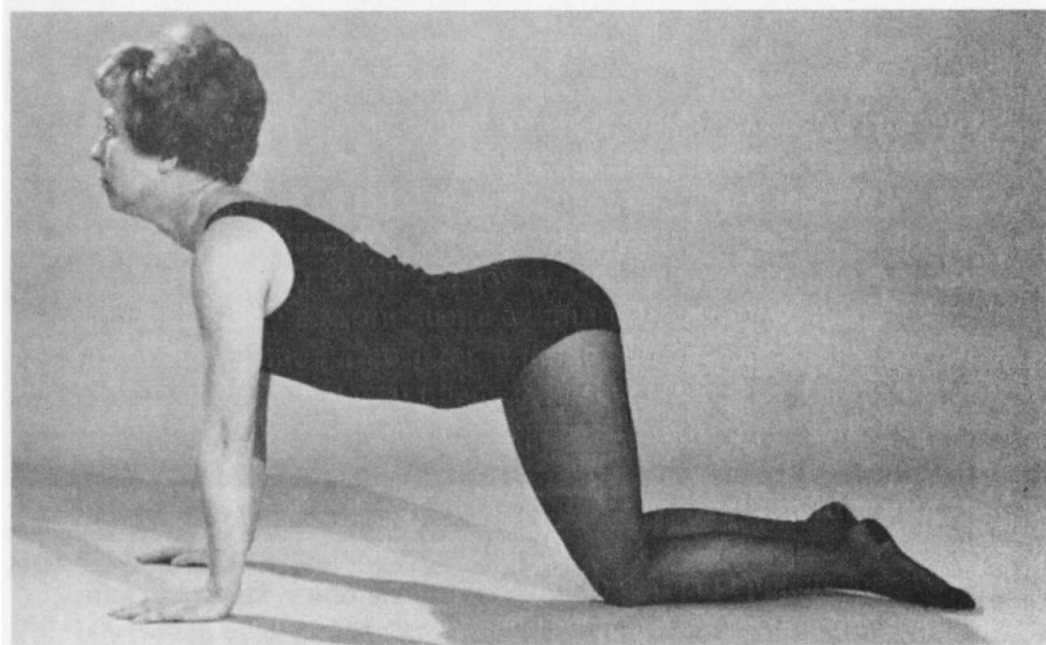
ZÁVRATĚ

Někdy se stane, že osoby dýchající obvykle klavikulárně pociťují při úplném jógovém dýchání závratě, jež jsou sice naprosto neškodné, zato však nepříjemné. Jak můžeme tento jev vysvětlit? Je to zcela jednoduše účinek nasávání žilní krve zejména z mozku, což je v podstatě velmi příznivé. Nicméně u osob s celkově nižším krevním tlakem tento lehký pokles vnitromozkového napětí vede k uvedenému pocitu závratě. Náprava je víc než jednoduchá: stačí uvést nohy do svislé polohy, tedy kolmo k trupu, neboť natažení, napětí, resp. tlak se ihned upraví a závrať okamžitě zmizí. Můžeme ve cvičení pokračovat? Pochopitelně ano, neboť během několika málo dnů se organismus přizpůsobí a tyto závratě již nepociťujeme.



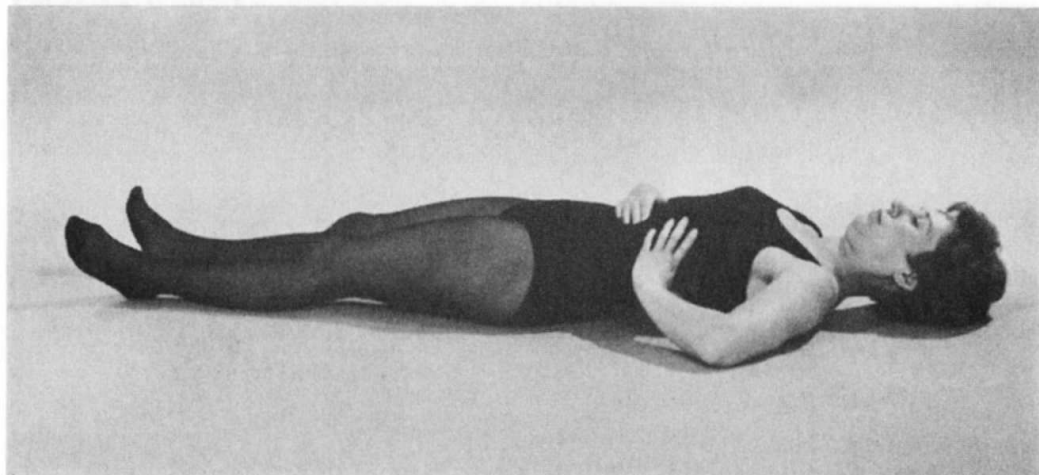
Tento cvik nepůsobí žádné těžkosti, umožňuje získat během dýchání kontrolu nad břišními svaly a navíc vrací bránci její ztracenou pohyblivost.

První fáze, znázorněná na obrázku, se provádí při výdechu. Důkladně vyprázdníme plíce, skloníme šiji, díváme se na pupek a stáhneme břicho, abychom vypudili poslední zbytky vzduchu. Výdech je tedy aktivní.

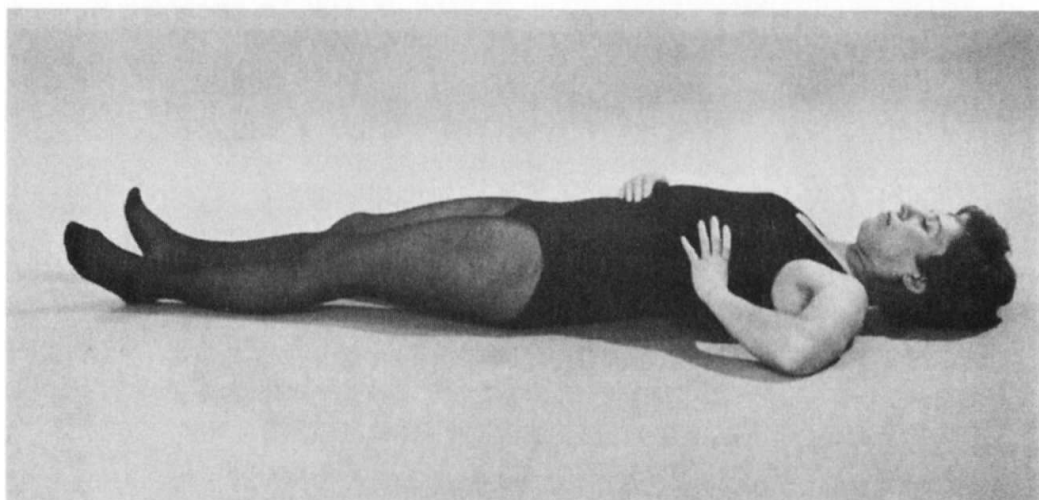


Následný vdech je PASIVNÍ. Provádí se uvolněním břišního svalstva. Vzduch proniká bez jakéhokoliv úsilí do plic. Vdechové pohyby prohloubíme prohnutím v oblasti bederní a pohledem směrem vzhůru.

Tyto dvě fáze opakujeme desetkrát, pak cvičíme natažení na zádech.



Jednu ruku umístíme na břicho na žaludeční prohlubeň, druhou na bok; tím si velmi zřetelně uvědomujeme jednotlivé dýchací pohyby. Fotografie ukazuje konečnou fázi výdechu. Břicho je znovu staženo, aby vypudilo poslední zbytky vzduchu, žebra se navzájem přibližují.



Během celé fáze vdechu mohly ruce sledovat nejprve abdominální, pak kostální a konečně klavikulární fázi jógového dýchání. Na konci vdechu je hrudník naplněn vzduchem, jak zřetelně ukazuje fotografie, avšak břicho není vyduté, zejména nikoliv v části pod pupkem.

Sbohem, rýmo!

Jógini znají různé způsoby pročištění organismu a jeho udržování v čistém stavu. Do určité míry tělo samo vylučuje spontánně zbytky a toxiny: ledviny filtrují krev a močí vylučujeme zejména sloučeniny močoviny, jež jsou velmi toxické; střeva zbavují tělo zbytků trávení; kůže rovněž vylučuje toxiny a konečně plíce vylučují především zbytky kyslíčnicku uhličitého. Jóga pomáhá těmto orgánům v jejich práci, podporuje přírodu v jejím očištném úsilí, neboť existují i zbytky, jež tělo nemůže vyloučit automaticky. Tak si musíme denně mýt kůži, čistit si zuby apod. Jóga jde dále, a dokonce mnohem dále.

Podívejme se nejdříve na techniku *néti* – „nosní sprchy“, jež není ani obtížná, ani nepříjemná.

Dýchat znamená žít, ale pro správné dýchání musí být nos čistý. Dýchací ústrojí vylučuje určité množství hlenu, jenž zachycuje ze vzduchu prach, aby se nedostal až do plic. Miniaturní pohyblivé řasy dopravují částičky prachu ven k organismu pohyby opačného směru, nežli přichází vzduch. Smrkáním se zbavujeme značné části tohoto slizu, resp. hlenu, avšak jógini to považují za nedostatečné. Propláchnutí nosu – *néti* – vyčistí důkladně nosní sliznici, jež je bohatě zásobena nervy. Reflexní cestou je možno bohatě ovlivňovat funkci i orgánů velice vzdálených. Tak v medicíně existuje technika nazývaná „endonazální reflexoterapie“, jež se snaží dosáhnout léčebných výsledků lechtáním nervových zakončení v nosní sliznici. Metoda *néti* čistí nos důkladně.

Touto sprchou, jež je ostatně prospěšná i očím díky aktivizaci krevního oběhu v nosních dutinách, je rovněž příznivě ovlivňován čichový nerv. Navíc nás *néti* chrání proti rýmě, proti níž dosud nebyl objeven žádný specifický lék. Technika je velmi jednoduchá.

Potřebujeme všeho všudy misku s vlažnou slanou vodou. Neslaná voda by pro některé osmotické jevy způsobila svědění. Přidáním zarovnané kávové lžičky soli zajišťujeme osmotickou rovnováhu se zevním prostředím. Je-li voda převařená, tím lépe.

Misku držíme vodorovně a namočíme nos do vody. Vodu ovšem nasáváme tak, jako vdechujeme vzduch: voda by vnikla do organismu příliš prudce. Učiníme malý pohyb hrtanem, působící jako

pumpa. Voda postupně vnikne do nosu, takže po několika pohybech „pumpou“ ucítíme slanou chuť v krku. Vzduch nesmí vniknout do organismu současně s vodou. Přestaneme nasávat, počkáme několik vteřin s nosními dírkami ve vodě a necháme vodu postupně vytéci z nosu. Pak „sprchu“ znovu opakujeme.

Po třech (nebo více) naplněních nosu vypudí vodu z nosu několik nucených (silných) výdechů; přitom střídavě uzavřeme nosní dírkou prstem. To je vše.

Zkuste to a uvidíte výsledky!

Dhauti jazyka

Pro hathajóginy představuje důkladná tělesná čistota jeden z pilířů zdraví. Naše hygiena sdílí sice stejný názor, omezuje se však na čistotu zevní, zatímco v józe se otázky vnitřní čistoty řeší až do extrémů. Vyplývají z toho metody čištění, z nichž některé – a to je třeba přiznat – obyvatelé Západu znechucují a vyvolávají v něm dokonce odpor. Nebudu zde hovořit o promývání žaludku či střev, což jsou ostatně úkony strašnější v představách nežli ve skutečnosti.

Omezíme se na čištění, jež je v našich zemích málo rozšířeno: na čištění jazyka, přičemž Ezop o jazyku pravil, že...

Naše běžná hygiena tento – aktivní – orgán velmi zanedbává! Je pravda, že někteří lidé si jazyk čistí kartáčkem na zuby. Jejich úmysl je dobrý, ale metoda špatná: štětiny kartáčku jazyk dráždí, přičemž vlastní čistící účinek není dostatečný a navíc kartáčkem je možno nechtěně poranit měkké patro.

Jógini doporučují dřevěné „škrabátko na jazyk“. To je možno nahradit kávovou lžičkou. Obrátíme lžičku vypuklou částí nahoru a tahem čistíme jazyk. Po několika pohybech odzadu dopředu se podívejte na lžičku: přesvědčíte se o užitečnosti této metody. Pak očistíte jazyk zprava doleva a zleva doprava. Přestaňte tehdy, až se na vaší „škrabce“ neobjeví již žádná nečistota. Pak před zrcadlem

učiňte gesto sice málo ušlechtilé, zato pro daný účel velmi vhodné – totiž vyplázněte jazyk a uvidíte, jak je čistý a růžový!

Proč jóginí tak zdůrazňují čistotu tohoto orgánu? Především pro vlastní princip čistoty. Dále pak považují jazyk za orgán, kterým se přijímá *prána* – energie v její jemnohmotné formě – z potravy. Pokud potraviny vydávají chuť, existuje v nich ještě *prána*, kterou je třeba zužitkovat. Chuťové papily jsou zde velmi důležité, a proto se o nich zmíníme zvlášť. Pracují zejména reflexním způsobem v úzkém propojení se slinnými žlázami: čím chutnější je pokrm, tím bohatší je vylučování slin.

Vylučování slin je velice významné při příjmu potravy, zejména proto, že obsahují ptyalin, velmi aktivní ferment, jenž působí mezi jiným na škroby a natravuje je. Podráždění chuťových papil se ve svých účincích neomezuje na slinné žlázy. Postupně tedy reflexní cestou podráždění chuťových papil ovlivňuje celé zažívací ústrojí. Pokud je jazyk „zanesen“, jsou papily pokryty slizovými součástkami, chutě nejsou zaznamenány v celém rozsahu, a podráždění je tedy méně intenzivní a reflexní činnost má menší rozsah.

Konečně povlečený jazyk způsobuje někdy i nepříjemný pach z úst.

Kolikrát denně si máme jazyk čistit? Stačí jednou či dvakrát denně, například v době, kdy si čistíme zuby. Jde o nový hygienický návyk, o nic jiného...

Óm

Sváмі z Čidambaram řekl Yeats-Brownovi, autorovi knihy Tři bengálští jezdci:

„Opakujte základní zvuk, který vám dám, a ten se stane vaším slovem moci: Óm. Soustředte se na tuto slabiku, jež existuje od počátku.“

„Jak se mám soustředit?“ zeptal se Yeats-Brown. „Óm pro mne nemá žádný určitý smysl. Je to milý zvuk a nic jiného.“

„Nemá zatím vyjadřovat nic jiného. Soustředte mysl na tento příjemný zvuk, považovaný za slovo, kterým byly stvořeny světy, kořen veškeré řeči, cíl vize. Bude působit ve vašem podvědomí, ať chcete či nechcete; nemá být pojímán rozumově a není třeba se zdržovat u jeho symbolického významu.“ (Výňatek z knihy Potulný jezdec téhož autora.)

Tato slova svámího z Čidambaram ukazují prvořadý význam, přisuzovaný jóginy této tajemné slabice Óm.

Její vyslovování je při učení józe na Západě málo rozšířené, zatímco v Indii – a vlastně v celé Asii – tato slabika doprovází cestujícího všude. Óm a vůně *dhúpu*, vyrobeného ze santalového dřeva, jsou všudypřítomné v *ášramech*, v chrámech i jeskyních. V Indii je Óm posvátné a snad to nám na Západě brání, že mu v jógové praxi nepřisuzujeme význam, který by mu náležel.

Katolík má strach, neboť by nechtěl zavést „pohanský“ obřad, který by z něho mohl učinit kacíře, a proto tuto slabiku odmítá. Nevěřící zde vidí jen pověru, od níž se odvrací s pokrčením ramen.

Přesto je Óm jedinečná slabika; její pravidelné vyslovování nevede k absurdnímu nebo zbytečnému návyku, nýbrž přináší mnoho výhod po stránce tělesné i duševní. Zaslouhuje objektivní zvážení, dříve než – eventuálně – tento návyk odmítneme.

Marně jsem hledal v literatuře věnované józe – přestože dnes je již značně rozsáhlá – racionální vysvětlení jeho účinků. Abych našel vysvětlení, obrátil jsem se na osvědčené spojení: praxi bez předpokladů, zdravý rozum a údaje západní vědy. Dříve však se naučme společně vydávat zvuk AUM. V poloze vleže či vsedě, s pootvřenými rty, po hlubokém nadechnutí zadržovaný výdech

způsobuje v hlasívkách zvuk „Au...“, prodloužený až do úplného vyprázdění plic. Tento zvuk má být co nejhlubší a co nejjednotvárnější. Pokud tento zvuk vydáváme správně, cítí ruka naplocho položená na sternum ve výši klíčních kostí vibraci. Na konci výdechu zavřeme ústa a dokončíme – při sevření břišních svalů, umožňujícím vypudit zbytky vzduchu – zvuk na „m...“, jenž bzučí v lebce. Druhá ruka, položená na temeno lebky, má tuto vibraci také pocítit.

Položíme-li dlaně na uši, uslyšíme „Au...m“ o to lépe.

Uvedená metoda má tyto účinky:

1. Vibrační účinky

„AU...“ způsobuje vibraci všech kostí hrudního koše, což dokazuje, že vibrace se přenáší masou vzduchu uzavřenou v plicích a že jemná membrána plicních sklípků, jež jsou v kontaktu se vzduchem, rovněž vibruje; to stimuluje plicní buňky a umožňuje lepší výměnu plynů. Nedávné práce našich západních fyziologů nás učí, že tato vibrace má značné účinky na žlázy s vnitřním vyměšováním. Dr. Leser-Lasario například věnoval dvacet pět let svého vědeckého života studiu účinků hlasových vibrací na lidský organismus. Jeho práce na přísně vědeckém základě jednoznačně dokázaly, že vydávání samohlásek během výdechu způsobuje vibrační automasáž orgánů. Tyto vibrace dosahují až k těm nejhlubším tkáním a k nervovým buňkám; v zasažených tkáních a orgánech se zvyšuje krevní oběh. Žlázy s vnitřní sekrecí, vylučující hormony přímo do krve a do mízy (lymfy), jsou stimulovány, ať jde o hypofýzu, epifýzu, štítnou žlázu, brzlík, nadledvinky či pohlavní žlázy. Sympatikus a vagus jsou rovněž vystaveny blahodárnému účinku vibrací hlasivek. Svalstvo dýchacího aparátu je současně uvolňováno a posilováno. Dýchání nabývá na objemu a spolu s ním se zvyšuje přívod kyslíku do celého těla. Vibromasáž způsobená vydáváním hlásek „AU...“ působí především na orgány hrudníku a břicha. Tyto vibrace jsou zdrojem elektromagnetických vln, jež se šíří celým tělem a zvyšují dynamiku. Zlepšuje se soustředěnost (viz účinky mentální). Pokusy dr. Lesera-Lasaria ukázaly, že se celé tělo pod vlivem této vnitřní vibrační masáže, jež psychicky uvolňuje,

resp. odstraňuje zábrany, deprese a pocity méněcennosti, uvolňuje, neboť vnáší soulad do celého duševna. Což to není účinek vibrací, když v nás hudba vyvolává nejrůznější emoce? „Mm“ vibrující v hlavě způsobuje chvění mozkových nervů.

2. Pomalý výdech

Vydávání zvuku „AU...“ zpomaluje výdej vydechovaného vzduchu. Výhody pomalého dýchání již znáte.

3. Pravidelný výdech

Je-li zvuk během celé výdechové fáze jednotvárný, je tento výdech nejen pomalý, ale i pravidelný a je zbaven všech poruch rytmu.

4. Úplný výdech

Kapitola věnovaná dýchání nám ukazuje celkový význam pomalého a úplného výdechu, jenž umožňuje vypuzení co největšího množství zkaženého vzduchu z plic a omezí na nejnižší míru objem zbytkového vzduchu. Jakmile skončí vyluzování zvuku ÓM, máme jistotu, že jsme maximálně vyprázdnili plíce.

Toto úplné vyprázdnění má okamžitý přímý vliv na vdech, který se stává mocným a hlubokým.

5. Kontrola a uvolnění dýchacího ústrojí

Výdech se provádí uvolněním svalů dýchacího ústrojí. Aby vydávaný zvuk byl jednotvárný, je třeba, aby toto uvolnění bylo kontrolováno. V případě napětí na úrovni krku nebo svalů hrudního koše je vydávaný zvuk trhavý. Naopak nepřerušovaný, plynulý zvuk svědčí o ovládnutí a dokonalé kontrole postupného uvolňování všech svalů dýchacího ústrojí. Tím jsou vyloučena podvědomá smrštění a máme jistotu, že vdech je klidný a pružný.

6. Vliv na duševno

Účinky, jimiž „AUM“ působí na duševno, jsou přinejmenším stejně významné jako vliv na stránku tělesnou. Napřed si připomeňme, že:

- a) U osob civilizovaných, tzv. cerebrálního typu, obsah duševna tvoří především slova. I mimo rozmluvu či četbu v nitru hovoříme, vytváříme v duchu věty na úkor obrazů. Věnujte chvíli pozorování sebe sama a velmi rychle si uvědomíte, do jaké míry myšlené slovo zatlačilo mentální obraz. Schopnost VIZUALIZOVAT je základní podmínkou pro kontrolu duševna, pro naučení se umění myslet, pro získání moci nad sebou samým, neboť obrazy vytvářené v mysli jsou dynamické.
- b) Mezi mozkovými mechanismy vytváření vět a mezi mluvidly existuje úzké spojení. Hovořit znamená ohromný výdej nervové energie.

Slovo znamená moc: mnoho velkých mužů bylo velkými řečníky; vylučme však zbytečná slova, zbytečné plácání – ušetříme tak ihned značné množství nervové energie, již máme na jiné úkoly.

Zatímco vzduch pomalu vychází z plic a způsobuje vibraci vašich hlasivek, zaposlouchejte se důkladně do dlouhého „AU...M“; zjistíte, že zcela zaplňuje vaše vědomí a že proces vytváření vět je zcela potlačen.

Jak úžasný prostředek po dni plném shonu pro odstranění vzrušení a pro uklidnění!

Je pochopitelné, že „AU...M“ může být vydáváno slyšitelně jen při výdechu. Avšak při vdechu je můžete slyšet v duchu. Je třeba říci, že nedosáhnete samozřejmě žádného z účinků, popsaných výše v bodech 1 až 5, zato však podstatně vzroste váš duševní klid. Když vám okolností nedovolí toto cvičení, vydávání zvuků provádět, můžete je se stejně příznivými účinky na duševno opakovat v duchu. Opakujte často během dne ÓM zcela tiše ve svém nitru, a budete cítit klid a mír, který vám toto cvičení přinese.

Uvolnění – relaxace

Přepjatý, křečovitě strnulý, nervózní, vystrašený moderní člověk je drcen pekelným soukolím, které ho nutně vtahuje do stresu, neboť jeho stálá nervozita mu nedovoluje čelit požadavkům nelítostného moderního života, jenž za pohodlnou a líbivou fasádou skrývá nelidský mechanismus a nemilosrdný boj o život. Nelze se divit, že milióny civilizovaných lidí žijí s pocitem deprese ze ztráty rychlosti a z nesplnitelného úkolu, který se necítí schopni zdárně dokončit, který jim je vnucen a jemuž se nemohou vyhnout. Moderní chemie se svými uklidňujícími léky, se svými pilulkami pro štěstí jim poskytuje klamný oddech, ale dlouhodobě je lék horší nežli nemoc, neboť nevykořeňuje příčiny této nervozity, strachu, ale spokojuje se potlačením jeho projevů. Ve skutečnosti existují dva léky, které mají současně preventivní i léčebné účinky: kontrolované dýchání a relaxace, přičemž relaxace je tím neúčinnějším protilékem proti nervozitě a napětí. Navíc bez relaxace není skutečné jógy a není možný ani vnitřní mír, štěstí a dokonce ani zdraví. Napjatá bytost –

i když má vše, aby byla šťastná – si sama brání ve štěstí. Konečně uvolnění – a to není poslední z jeho předností – je zdrojem tvůrčího myšlení. Připomeňme si Cicerona: „Jen uvolněný člověk je skutečným tvůrcem a myšlenky ho napadají rychlostí blesku“. Relaxace, dokonce i při činnosti, by neměla zůstat výsadou malých dětí a zvířat (typickým příkladem je kočka); musíme se znovu naučit se vědomě uvolňovat po několik minut denně, abychom zůstali uvolnění za všech okolností. Nicméně dříve než prostudujeme techniky, jež vedou k tomuto slastnému stavu umocněného odpočinku, dokonalejšímu než vlastní spánek, je třeba pochopit vlastní mechanismus, abychom si uvědomili jeho příčiny a mohli jej inteligentně použít. Umění relaxace se získává a pro lidi, kteří tento euforický stav zažívají poprvé, je to úžasný objev. Tělo zprvu nehybné a těžké je opuštěno, mdlé a uvolněné, zatímco duch se jakoby vznáší, odpoután od náhodných hmotných vlivů, mimo svou tělesnu schránku. Učiňme krátkou exkurzi do oblasti anatomie, aniž bychom se zabývali detaily vyhrazenými specialistům.

Existují dva druhy svalů: jednak svaly kosterní, jež nám umožňují jednat a pohybovat se podle naší vůle – jsou to svaly příčně pruhované. Jejich zvláštností je možnost smršťovat se, zkracovat se na povel rychlostí blesku vlivem nervového podráždění. Později se k tomuto jevu vrátíme. Na druhé straně existují svaly hladké, obklopující cévy v našem těle, tvořící větší část vnitřních orgánů a vytvářející svalovinu zažívacího ústrojí aj. Tyto mocné, pomalu se pohybující svaly unikají přímému vlivu vůle, i když jóginové rovněž znají způsoby, jak je kontrolovat. To je však – jak by řekl Kipling – něco jiného.

Z hlediska relaxace nám jde především o kosterní svaly, které ostatně nesmíme oddělovat od nervů, které je inervují. Sval bychom mohli přirovnat k elektromagnetu a nerv k vodiči, připojenému na elektrickou centrálu – mozek, abychom si tak lépe ujasnili stavy, ve kterých se mohou nacházet.

a) Tonus

Ve stavu bdělosti jsou svaly, jež nejsou právě v činnosti, v tonizovaném stavu (ve stavu napětí), tak jako vojáci v kasárnách, jimž byla vyhlášena bojová pohotovost. Na vodičích je proud o slabé intenzitě, elektromagnet je zmangetizován jen nepatrně.

b) Kontrakce

Podle potřeby proběhne na příkaz mozkové centrály příslušným vodičem intenzivnější proud a zaktivizuje elektromagnet, jenž vykonává svou normální práci: sval se zkrátí, ruka se ohne, pěst se sevře. Čím větší úsilí je vyvinuto, tím větší počet miniaturních elektromagnetických motorů se zapíná.

c) Dekontrakce

Během spánku se člověk odvrací od zevního světa, všechny jeho potřeby jsou uspokojeny, ministerstvo zahraničních věcí a ministerstvo obrany dává pokyn ke klidu na všech frontách, vojáci odkládají bojovou výstroj a jdou na vycházku. Napětí proudu v síti klesá, elektromagnet je prakticky úplně odmagnetizován, mimo činnost, svaly jsou měkké a uvolněné. Z bezpečnostních důvodů však

všechny jednotky nemají dovolenou, nemají volno, několik oddílů zůstává v pohotovosti.

d) Maximální dekontrakce

Popsané tři stavy jsou normální, běžné a vyskytují se u člověka stejně jako u zvířete opakovaně, třeba tisíckrát za den. Uvědomělou a chtěnou činností se však můžeme uvolnit ještě více nežli ve spánku, vypnout tedy ještě více vodičů vedoucích proud k jednotlivým elektromagnetům a snížit napětí proudu takřka na nulu, což znamená snížit spotřebu nervové energie na minimum. Tento umocněný odpočinek, to je jógová relaxace, jež v několika minutách odstraní únavu rychleji a lépe než hodiny špatného spánku.

e) Topornost

Na opačném pólu předešlého stavu je stav abnormální, i když bohužel častý – topornost. Centrála vysílá do vodičů příliš mnoho proudu a uvádí v činnost příliš mnoho elektromagnetů, aniž by toho bylo zapotřebí, což má za následek plýtvání jak nervovou, tak svalovou energií. Celé svalové skupiny zůstávají trvale a přitom bezúčelně napjaty. U zvířete tento stav neexistuje. Naproti tomu se bohužel velmi často vyskytuje u obyvatel našich moderních měst.

Kolik z nich neustále žije se sevřenými čelistmi, s napjatými svaly krku, se sraštěnými brvami, se ztuhými ramenními svaly? Je to neustálé plýtvání energií, neustálý únik nervové energie. Tito lidé plýtvají proudem svých akumulátorů, neboť výdej nervové energie závisí více na počtu svalových motorů uvedených v činnost nežli na síle každého z nich. Protože je třeba takřka stejné nervové energie ke smrštění malého obličejového svalu jako velkého svalu na noze, spotřeba této energie bude závislá jak na počtu motorů uvedených v činnost, tak na intenzitě proudu, kterým jsou napájeni vodiče.

Například drvoštěp spotřebuje poměrně málo nervové energie, přestože vykonává značnou svalovou práci, zatímco profesor nebo řečník vydávají mnoho nervové energie vzhledem k velkému počtu svalů, které uvádějí v činnost. Písařka spotřebuje této energie více než kovář. To ostatně vysvětluje životodárnou hodnotu ticha, a to úsporou nervové energie, kterou zajišťuje. Představte si, co se děje,

když mluvíte. Ve vašem vědomí se objeví myšlenka, přicházející z hloubek podvědomí. Nejprve je třeba ji převést do slov, jež vám vaše podvědomí okamžitě dodává, a to v pořadí vyžadovaném větou skladbou. Představte si, kolik velice přesných pokynů musí být dáno svalům, aby fungovaly hlasivky a aby se neustále měnilo množství vzduchu, vyjádříte-li tuto větu nahlas. Pomyslete na nesčetné kontrakce svalů jazyka, čelistí, rtů a obličeje při vyslovování, a dokonce i rukou, jež se podílejí na vyjádření vaší myšlenky gesty. Každou větou jsou uváděny v činnost tisíce malých motorů, z nichž každý vyžaduje svůj podíl proudu. Můžeme se divit, že dvouhodinová řeč člověka doslova „vyčerpá“? Je málo řečníků, kteří na konci tak dlouhého projevu nejsou unaveni, ledaže znají a praktikují jógové metody nervového zotavení. V takovém případě jim patří řečnická tribuna po celé hodiny, aniž by se unavili.

Tím je opodstatněno cvičení mlčenlivosti doporučené svárním Šivánandou. Je rovněž třeba zastavit duševní mnohomluvnost, neboť „mluvit sám k sobě“ z hlediska výdeje „nervového proudu“ je skoro stejně únavné jako mluvit nahlas. Myslíte-li slovy, celý fonetický aparát včetně hlasivek naznačuje pohyby, které by musel zajistit pro artikulaci nahlas. Nezáleží tedy jen na zevním mlčení, čistě „mechanickém“, ale i na mlčení vnitřním.

Relaxace je jógou v čistém stavu, neboť duševno zcela kontroluje tělo: postupně jsou odpojovány jednotlivé vodiče, proud vedoucí k svalovým elektromagnetům rozděleným po celém těle klesá takřka na nulu. Je to ideální cvičení vůle tak, jak ji chápou jógini: nikoliv tvrdá a diktátorská moc, jež se prosazuje bičem, ale klidné a trpělivé chtění. Během relaxace je vyloučeno používat „tvrdé“ vůle západního typu. Není možné „vynutit si“ uvolnění a zvládnutí těla duševněm je prováděno tím nejúčinnějším způsobem: bez přinucení a bez násilí.

Dříve nežli se budeme podrobně zabývat tím, jak dosáhnout tohoto absolutního uvolnění, musíme probrat uvolňovací polohy, z nichž hlavní je nazývána „šavásana“, což znamená doslova poloha mrtvolky.

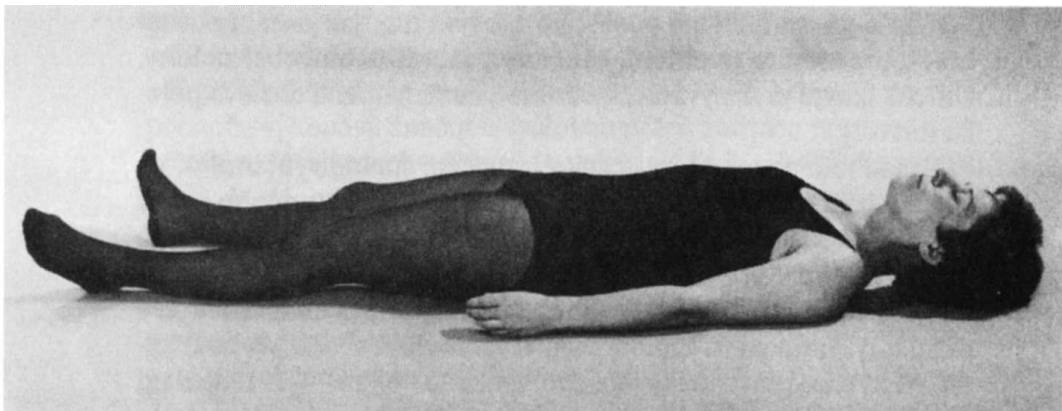
Je snad toto poněkud strašidelné označení špatně vybráno?

Poté, co pozůstali vzdali poslední poctu zesnulému, mnoho z nich se diví: „Je krásnější mrtvý než živý.“ Stal se jím, protože smrt ho zcela uvolnila. Rysy již nemá sevřené a z obličeje mu vyzařuje neobvyklá krása. Tak krásný mohl být i zaživa, přičemž tato krása mohla být umocněna teplem života, kdyby byl věděl, jak se uvolnit. Není totiž pravé krásy bez uvolnění a ta nejkrásnější žena není skutečně hezká, svírá-li byt' jen zčásti křečovité svaly. A naopak, uvolněný obličej není nikdy ošklivý, neboť z něho vyzařuje tajemný půvab.

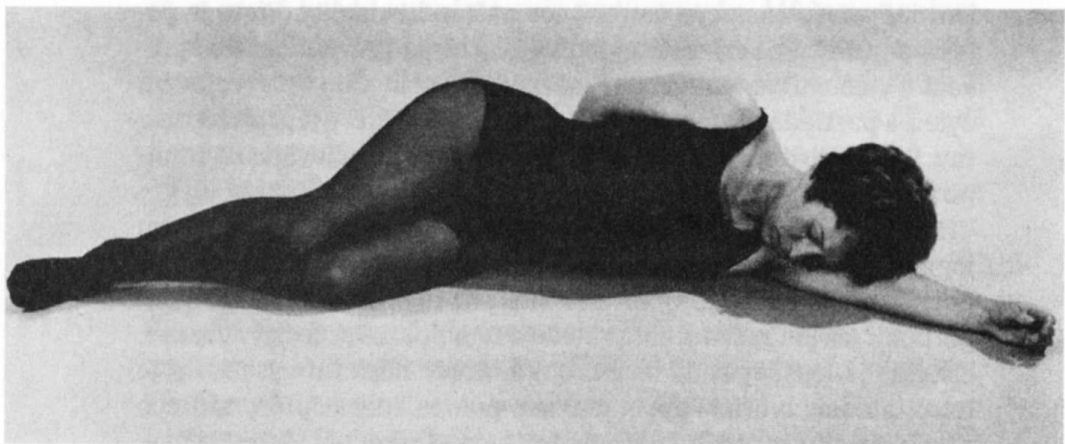
Provádějte relaxaci v praxi a vyzařujte kolem sebe klid, pohodu a harmonii: stanete se středem pozornosti. Výběr onoho smutného označení „poloha mrtvoly“ charakterizuje orientální postoj vůči smrti. Pro nás znamená smrt konec naší individuality. Proto je pohřeb smutný. Pro orientálce, jenž věří – ať již právem nebo neprávem – v znovuzrození, je smrt neškodnou příhodou ve vývojovém cyklu a postrádá proto onoho tragického rysu, který jí přisuzujeme my. Pod tímto zorným úhlem proto není smrt považována za smutnou událost.

Na Západě je obvykle známa jen *šavásana*. V Indii naproti tomu jóginové zaujímají pro uvolnění celou řadu poloh, zejména některé polohy na boku. To je velmi důležité pro spánek, neboť jógini doporučují nespát na zádech, protože v této poloze se leckdy chrápe. Ostatně je lepší spát na levém boku. Proč? Západní vysvětlení je toto: žaludek, tvořící kapsu, je v této poloze dobře opřen, zatímco při poloze na pravém boku tomu tak není. Vysvětlení jóginů je jiné. Na levém boku se uvolňuje pravá nosní dírka a celou noc se dýchá naplno.

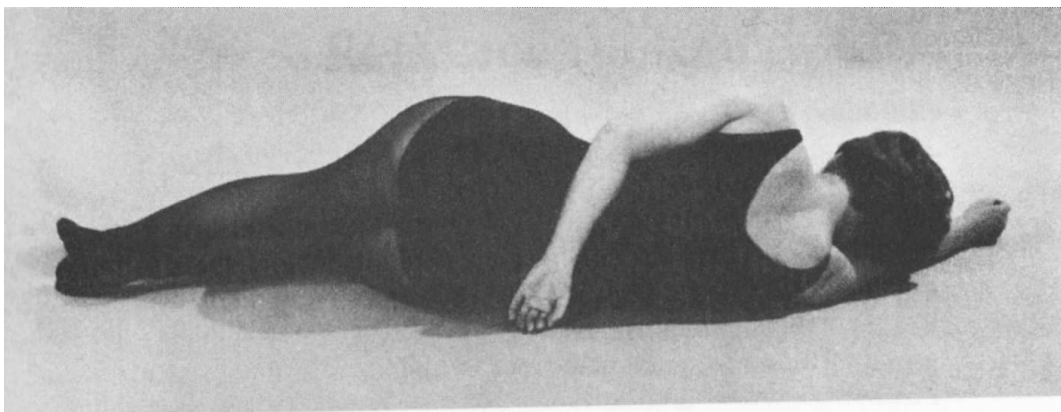
Naučte se alespoň dvě polohy, abyste mohli posoudit, která z nich vám poskytuje větší pohodlí. Dříve než je popíšeme, uveďme poznámku jednoho západního adepta: „Kdyby mi jóga byla poskytla jen relaxaci, bylo by to i tak báječné.“ Tento názor budete sdílet, až i vy objevíte její výhody.



Nejklasičtější a nejnámější poloha relaxace: šavásana, poloha mrtvoly. Nohy jsou lehce roztaženy. Paže jsou nataženy uvolněně podle těla, ruce jsou obráceny nahoru nebo lehce stočeny směrem dovnitř, prsty lehce pokrčeny. Hlavu pečlivě položíme na zem tak, aby během relaxace nedocházelo ke kontrakturám šíje. Vždy se uvolňovat na TVRDÉ podložce. Pokud je to nutné, umístit polštářek pod ledviny a pod šíji.



Pro uvolnění na boku pokrčit jednu nohu a položit na ni druhou tak, aby se kolena a nártý dotýkaly. Paže je umístěna pod hlavou, zatímco druhá paže se vláčně opírá o bok. Tato poloha však nevyhovuje pro cvičení dlouhodobé relaxace.



Tatáž poloha zezadu.

Relaxace (pokračování): Její předběžné podmínky

Dříve než zasejeme, musíme orat: dříve než se budeme věnovat praxi, musíme stanovit předběžné podmínky pro úplnou relaxaci.

Ten, kdo ovládl umění relaxace, zůstane uvolněn za všech okolností, ať již řídí vůz městem v době dopravní špičky, poslouchá koncert nebo se účastní obchodního jednání, všude je pánem sama sebe, je uvolněný, a nikoliv napjatý či křečovitě stažený. Relaxace se stane běžnou záležitostí nezávislou na tom, co se právě děje. Aby se tohoto výsledku dosáhlo, tak, aby maximum možností bylo na naší straně, je třeba se cvičit v celkové relaxaci, přičemž pro ni vytváříme ty nejvhodnější podmínky.

První z těchto podmínek spočívá v maximálním vyloučení smyslových vzruchů. Odeberte se do místnosti, v níž nebudete rušeni. Vyžádejte si na osobách ve svém okolí, aby vás během těch několika minut, jež trvá cvičení, nechaly v klidu. Zatáhněte záclony, aby bylo v místnosti pološero. Pokud byla místnost dobře vyvětrána, není nevýhodné zavřít okno, aby se co nejvíce vyloučily hlasité zvuky z ulice. Je třeba zajistit také vhodnou teplotu. Často je vhodné zabalit se do lehké, avšak teplé pokrývky, neboť během relaxace teplota těla klesá a pocit zimy by uškodil dobrému výsledku cvičení.

Při cvičení vám nesmí nic vadit. Pokud cvičíte oblečení, alespoň si rozepněte pásek a límec a zujte si obuv.

Nyní je třeba vytvořit prostředí vhodné pro relaxaci. Všichni máme své problémy a své starosti. Ty je třeba po celou dobu cvičení vyloučit. Musíme si říci:

„Úzkost vytváří napětí, které je překážkou řešení mých problémů. Základní podmínkou pro jejich řešení je moje uvolnění: toto cvičení je proto v dané chvíli jediná důležitá věc.“ Myslete si: „Jsem klidný a uvolněný.“ Podívejte se do zrcadla a usmívejte se. Připadá vám to dětinské? Možná! Ale účinkuje to... Jak se o tom můžeme přesvědčit, aniž bychom to zkusili?

Když se takto zbavíte svých starostí, zívnete a protáhněte se. Mněte si oči, tvařte se, jako byste měli chuť spát, jako byste byli unaveni. Je zbytečné popisovat techniku: povede vás váš vlastní instinkt. Protahujte se, natáhněte se a roztáhněte prsty. Pokud nevíte, jak máte postupovat, napodobte kočku, která se protahuje podle neměnného rituálu. Napřed se protáhněte v poloze ležmo na zádech, potom se obraťte na levý bok a pak na pravý. Po dalším zívnutí a po důkladném protažení budete mít pocit, že máte chuť „ne-jednat“, neboť relaxovat vlastně znamená cvičit se v ne-jednání, což nám může připadat poněkud legrační, je to však základním principem této nauky. Neříkejte si „budu cvičit“, naopak naladte se na to, že přestanete jednat, že se uvolňujete, a to je nejdůležitější.

Zkusme test, který současně kontroluje i nacvičuje vaši schopnost „ne-jednání“.

Stojíte, roztáhnete nohy, a nahnete trup směrem dopředu, takže s nohama svírá skoro pravý úhel. Paže visí volně podél těla.

Pohybuje rameny zleva doprava a paže nechte kývat se jako srdce zvonu. Dbejte na to, aby paže i ruce skutečně volně visely, vyhněte se tomu, aby se na pohybu aktivně podílely. Jakmile kývání dobře začalo, zastavte pohyb ramen a nechte paže volně se klátit zleva napravo v návaznosti na započatý pohyb. Rozsah kývání se rychle zmenšuje: nechte obě paže, aby se postupně zastavily, podobně jako se zastavuje kyvadlo hodin. Soustřeďte pozornost na to, co se děje v pažích a v rukou. Pokud ruce nejsou měkké a uvolněné, začněte s cvičením znovu – předtím však zatřeste zápěstím

tak, aby se prsty volně pohybovaly spolu s pohybem ruky. Opakujte toto cvičení, až je jisté, že pohyb rukou a paží během kývání ovlivňuje pouze vlastní váha bez jakéhokoliv podílu svalů. Tak se naučíte učinit je pasivními. Abyste zkontrolovali relaxaci paží, posaďte se na zem nebo na židli. Nechte pravou paži a ruku viset volně a bez pohybu podél těla, obdobně jako při kývání. Levou rukou uchopte prostředník nebo ukazovák pravé ruky a celou paži pozdvihněte. Pokud je to možné, požádejte jinou osobu, aby vaši paži kontrolovala, přičemž paži pozdvihnete tahem za ukazovák a pak necháte ruku kmitat zprava doleva. Jak váš pomocník či pomocnice, tak vy sami musíte mít dojem, že tato paže je mrtvá a těžká, zavěšená na ukazovák jako šunka na háku. Náhle může pomocník váš prst pustit; pokud je paže dobře uvolněna, spadne jako závaží. Abyste si uvědomili, v jakém stavu má vaše paže být, zvedněte paži spícího dítěte nebo packu dřímajícího kotěte.

Nyní vyvoláte pocit tíže v celém svém těle. Proved'te to takto: V horké vodě napuštěné do vany se cítíte uvolnění a relaxování jednak teplotou vody, jednak pocitem beztíže, neboť ve vaně nemyslíte skoro na nic; aniž byste opustili vanu, vyndejte zátku, aby voda unikala. Jak budou vaše končetiny postupně vystupovat z vody, budete cítit, jak jste přitahováni ke dnu vany a budete mít pocit veliké tíže. Prvním stupněm relaxace je vytvořit kdykoliv vlastní vůli tento pocit tíže, a to mimo vodu. Za tím účelem si lehněte v poloze šavásana, ruce podél těla, dlaň vzhůru. Cítíte, že země přitahuje každou buňku vaší paže, každou molekulu, každý atom. Myslete na sílu zemské přitažlivosti a přenechte jí svou paži. Nechť vaše paže těžce doléhá na koberec. Pokuste se ji zvednout pouze stažením ramenních svalů, a uvědomíte si, jak je těžká.

Patrně uplyne několik dní, než si tento pocit tíže uvědomíte. To nevádí, určitě jej dříve nebo později dosáhnete. Nejdůležitější je soustředit pozornost na paži a ponechat jí tíži. Je rovněž možno uvolnit nejdříve ruku, prst po prstu, pak dlaň, zápěstí, předloktí, celou paži. Projděte tak několikrát za sebou celou paži od konečků prstů až k rameni. I když se vám třeba hned nepodaří uvolnit celou paži, vězte, že přesto provádíte velmi důležitou práci: lokalizujete oblasti napětí a sevření (kontraktory), jež je třeba si nejdřív

uvědomit, aby je pak bylo možno vyloučit. Neztrácíte tedy čas, ani když se cvičení dokonale nepovede: nejdůležitější je vydržet. Výsledky se dostaví a ve většině případů po několika dnech trpělivosti se brzy projeví značný pokrok. Každý pokus vám zajistí příjemný pocit odpočinku a uvolnění. Cvičení zaměřené na relaxaci paže, je možno provádět kdekoliv. Musíte-li například někde čekat, využijte této doby k tomu, abyste se cvičili v relaxaci. Tak místo aby vás jinak „mrtvý čas“ znervózňoval, přispěje čekání – byť nechtěné – k vašemu uvolnění.

Prohlubujeme relaxaci

Každodenně nám v hlubinách tkání umírají milióny buněk, které jsou současně nahrazovány jinými. Naproti tomu naše nervové buňky se NEOBNOVUJÍ. Jejich počet dokonce v průběhu života klesá. Jsou nejvýznamnějším podkladem toho, co nazýváme osobností.

Pokud je zatěžujeme více, nežli je zdrávo, jestliže je vyčerpáváme, přispíváme k jejich zničení: protože jsou nenahraditelné, způsobujeme nenapravitelné odumírání nervů a zkracujeme tím i svůj život. Relaxace nám otvírá přístup k vnitřnímu světu, k duševní józe, neboť je vyloučeno, abychom se soustředili, pokud jsou svaly nepřirozeně staženy.

Naším cílem je tedy úplně uvolnit všechny svaly a dosáhnout maximálního snížení svalového napětí.

Výše uvedená cvičení postupně připravovala tuto celkovou relaxaci, jež nám dodává skvostný pocit lehkosti, euforii, kterou je třeba zakusit, aby bylo možno ji ocenit. Nyní již můžeme jít dále ve svém úsilí. Spočíváte tedy v poloze na zádech na zemi, v šavásaně.

Všimněme si nejdříve dýchání, jehož se stáváme pasivním svědkem. Soustředíme pozornost na vlastní proces dýchání, aniž bychom ho ovlivňovali. Je to těžší, než se zdá na první pohled, neboť již sama skutečnost, že si uvědomujeme dýchací pohyby, nás vede k tomu, že je nechtěně ovlivňujeme.

Dýchejte volně. Pozorujte, kde a jak dýcháte a jakým rytmem dýcháte. Dýcháte horní částí hrudníku? Ležíte-li nehybně, potřeby organismu, resp, jeho nároky na kyslík, jsou minimální, a proto dýchací pohyby jsou méně výrazné. To však nyní není důležité.

Podstatné je uvědomit si, kde a jak dýcháme, a pak dovolit, aby se zavedl pomalý, pravidelný a klidný rytmus. Pokud je dýchám stísněné nebo jeho rytmus je nepravidelný, abychom dosáhli pravidelného dechu, myslíme si: „Mé dýchání se stává klidným a pravidelným, břicho stoupá a klesá klidně a pravidelně.“ Pokračujeme tak dlouho, až si tento vnitřní klid, tuto dýchací pohodu, uvědomíme. Od tohoto okamžiku se již cítíme být uvolněnější. Nyní budeme ovlivňovat dýchání tak, aby se stalo pomalejším, *nikoliv však hlubším*. Výdech necháme proběhnout spontánně, aniž bychom jej nutili dále, zato však jej přibrzdíme, aby se prodloužil zhruba na dvojnásobek doby vdechu. Proč dvojnásobek? Protože to je normální. Všimněte si dýchání spící kočky: zjistíte, že výdech – vždy klidný – zabírá dvojnásobek doby vdechu. Totéž vás naučí i miminko. Po takovém pomalém výdechu zadržte na chvíli dech. Stačí několik vteřin s prázdnými plícemi. Během této doby soustřeďte pozornost na solární plexus. Můžete namítnout, že není možné soustředit se na solární plexus, protože jej necítíme. Spokojíte se tedy s tím, že soustředíte pozornost na oblast, kde by mělo být „těžiště“ dýchacího aktu, do prohlubně nad břichem, trochu výš, nežli je pupek, a představujete si, že proudění dechu jej zahřívá. Pokud je třeba, představíme si, že ležíme na slunci a že tuto část těla zahřívá slunce. Pokračujte až k dosažení tohoto zvláštního pocitu, jež získáváme při sluneční koupeli, když je ovzduší suché, a jenž se podobá mrazení. Přikročme k další etapě.

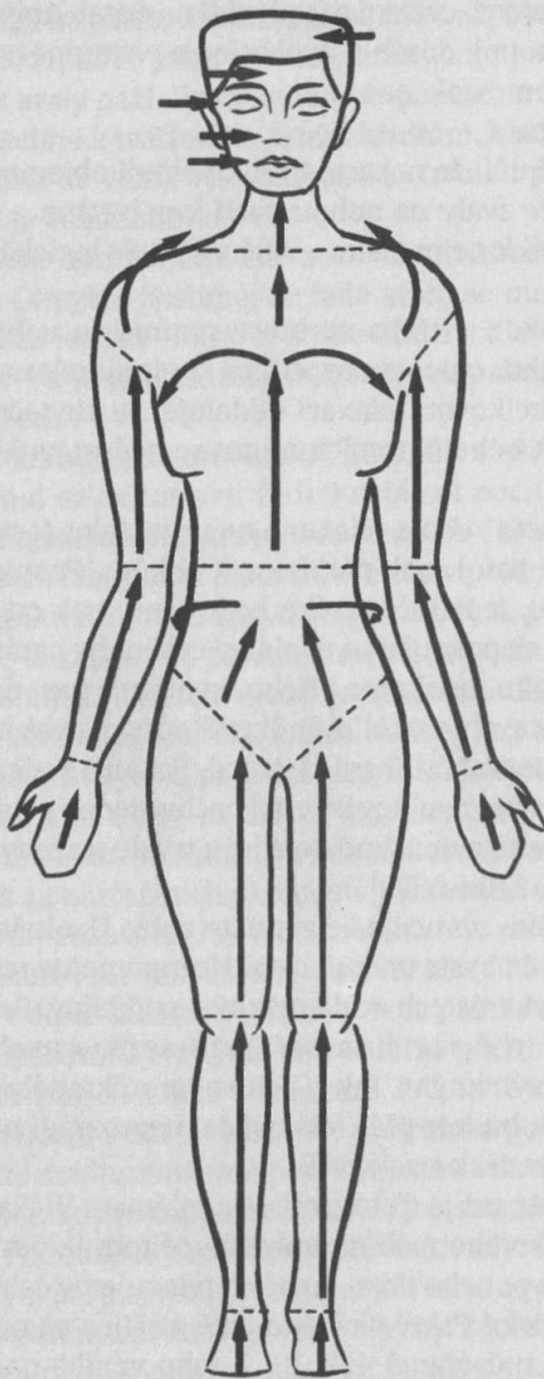
Soustřeďme nyní bez jakéhokoliv úsilí pozornost na pravou paži a pravou ruku. Uvolňujme jeden prst po druhém a nezapomeňme na palec; uvolněte napětí v dlani. Hřbet ruky leží na zemi, prsty pokrčeny.

Pokud jsme uspěli ve cvičeních popsanych výše, měli bychom být schopni rychle a úplně relaxovat ruku i paži, zcela je znehybnit. Naučili jsme se vnímat v nich pocit tíže a dalším stupněm by mělo být vyvolání pocitu tepla v nich. Nejde o autosugesci. Jakmile

relaxujeme svaly v určité části těla, průsvit cév se tam změní: cévy se prodlouží, dochází k vazodilataci, jež uvolňuje teplo, naproti tomu v napjatém, neuvolněném stavu spasmus (sevření) krevních cév snižuje jejich průsvit, brzdí oběh, což vyvolává pocit chladu.

V uvolněném svaly se zvětšuje průtok krve a tím i buněčné dýchání a zvyšuje se i tělesná teplota. Máte-li studené ruce v důsledku sevření cév, nejde o autosugesci, nýbrž o objektivní skutečnost.

SCHÉMA ÚPLNÉ RELAXACE



Hlavní směr relaxace

CELKOVÉ UVOLNĚNÍ

Provádění výše popsaných cvičení nás přivádí na dosah úplné a hluboké relaxace: abychom jí dosáhli, uvolňujeme postupně celé tělo, všechny svaly, směrem zdola nahoru. Proč odzdola nahoru?

Zkušenost nás totiž učí, že nejsnadněji se uvolňují objemné svaly. Vzhledem k tomu, že svaly na nohou patří k největším a naproti tomu svaly na obličeji k nejmenším v celém těle, je logické, že začneme odzdola.

Během úplné relaxace je třeba zachovat naprostou nehybnost, neboť i sebemenší pokus o pohyb, například kontrolu relaxace paží, svaly znovu svírá a celkovou relaxaci oddaluje. Je zbytečné chtít relaxaci ověřit, neboť během prvních minut se nedostavuje žádný zvláštní účinek.

Mentálně „proběhněte“ tělo a relaxujte nejprve dolní část nohou (prsty na noze, nárt, patu); pak přejdeme k lýtkům. Postupujeme od kloubu ke kloubu, tedy od kotníku ke kolenu; pak od kolena k boku, aniž bychom se pokoušeli o uvolnění celé nohy naráz. Když se dostaneme až k boku, uvolníme břicho, uvolníme pas, dále svaly dolní části zad, pak svaly v okolí žaludku. Stoupáme pak nahoru, na hrud' a uvolňujeme svaly v horní části zad. Pak uvolňujeme krk, dále obličej – kde musíme uvolňovat velmi pečlivě jeden po druhém spoustu drobných svalů, z nichž některé jsou trvale staženy. Nejlépe je začít na obličeji dolní čelistí.

Při tom možná zjistíte, že neustále zatínáte zuby. Uvolněte proto dolní čelist, ovšem aniž byste otvírali ústa. Nezapomeňte relaxovat i jazyk, který musí být v ústech zcela měkký a poddajný. Pak uvolníme svaly kolem úst (rty) a křídla nosní. Tváře se musí uvolnit tak, že se obličej stává nevýrazným. Tak získáte neproniknutelný výraz orientálců, a pokud si budete přát, váš obličej neprozradí nic z vašich pocitů. Vraťme se však k relaxaci.

Dostáváme se k očím, jež je třeba pečlivě uvolňovat. Víčka spočívají jemně a bez veškerého úsilí na bulvách, přitom je nespíráme a nenecháme je chvět se nebo třást. Po očích relaxujeme čelo. Kolik lidí nevědomky krčí čelo! Právě na čele a také na šíji a na

ramenou se lokalizují sevření způsobená úzkostí. Z toho vzniká například obrat: „ustarané čelo“. Pak uvolňujeme pokožku pod vlasy.

Nyní bude náš systematický průzkum těla pokračovat od špiček prstů. Postupně uvolňujeme jeden prst za druhým, aniž bychom zapomínali na palce, uvolňujeme dlaně a zápěstí, uvolňujeme předloktí a loket, dále pak ramena; zatím jsme pochopitelně uvolnili zbývající svaly paží. Po ramenou a lopatkách uvolňujeme šíji a přes uši se vracíme k tvářím, k nosním křídlům, k očím, k čelu a k vlasové pokožce. Je velmi výhodné obličej uvolnit podruhé, neboť jeho relaxace je velmi obtížná.

Když jsme uvolnili celé tělo zezdola až nahoru, celý postup zopakujeme. Obvykle zjistíme, že řada svalů se mezitím stáhla. Druhé uvolňování je jednodušší a především rychlejší než první. Pokud máte čas – a je dobře, uděláte-li si ho – opakujte týž relaxační postup potřetí.

Další stadium nám umožní UVĚDOMIT si stav relaxace.

Až dosud se nedostavil žádný zvláštní pocit. Zůstali jsme zcela nehybní a nic nenaznačuje, zda jsme ve cvičení uspěli či nikoliv. První pocit, který nám ukáže, že je vše v pořádku, je pocit TÍŽE.

Jde o to, uvědomit si zemskou přitažlivost, působící na celé tělo. Pokud je to zapotřebí, představíme si, že podlaha je ohromný magnet přitahující naše tělo – což ostatně není daleko od skutečnosti. Každé vlákno našeho těla, každá buňka, každá kapka krve, každá molekula naší bytosti podléhá této přitažlivosti. Cítíme, jak tato tíže působí na naše nohy, na naše lýtka, na stehna. Cítíme, že se stávají čím dál tím těžšími. Ani zde nejde o autosugesci, nýbrž o pocitování dění, jež za normálních okolností pocitováno není a jež se projevuje po uvolnění svalů. Jak těžce doléhá tělo na koberec, neodvratně přitahováno k zemi! Hlava je stále těžší, v obličejí pocitujeme tíži – nejvíce v dolní čelisti a ve tvářích. Poté přecházíme k rukám: stávají se bezvládnými a těžkými, pak se tento pocit dostavuje v předloktí i v celých pažích a také v ramenou. Pokud je to možné, opakujeme rychle cvičení s tíží v celém těle podruhé a potřetí.

V tomto stadiu můžeme pocitovat stav relaxace, který není možno popsat, kdy je zapomenuto tělo, jež se zdá být nehmotné.

Který fyziologický mechanismus tvoří základ tohoto pocitu? Během první části cvičení uvolňujeme svaly; motorické nervy jsou jakoby vypojeny, přestávají vést pokyny. Motorické nervové buňky toho okamžitě využívají k odpočinku a jsou brzy následovány buňkami sensorických nervů, jež přinášejí mozku zprávy ze smyslových orgánů. To vyvolává onen zvláštní a příjemný pocit postupné ztráty vědomí a kontaktu s vlastním tělem. Po určité době máme pocit, že plujeme mimo vlastní tělo, což může osoby, jež na to nejsou připraveny, překvapit. To je příznačné pro úplnou relaxaci, jež s pokračujícím cvičením přichází čím dál tím rychleji a prohlubuje se. Pokud nedosáhneme tohoto stavu hned napoprvé, není to nic překvapivého. Není třeba ztrácet odvalu, vše je zcela normální, musíme pokračovat. Někdy je třeba celých týdnů, aby se tohoto stavu dosáhlo. V žádném případě však toto cvičení není zbytečné.

Relaxace poskytuje nervovým buňkám skutečnou „blaženou lázeň“: po určitou dobu nemusí převádět pokyny pro pohyby těla a nemusí přenášet informace od smyslových orgánů, takže za několik minut takového uvolnění mají tyto buňky větší užitek než z několikahodinového, avšak neklidného spánku. Tento stav umocněného odpočinku jim umožňuje nabrat nových sil co nejrychleji. V této schopnosti rychle a úplně „vypnout“ spočívá tajemství lidí známých svou tělesnou a duševní odolností. Napoleon si během dne často dopřával několika minut úplného uvolnění, aby se pak vrátil k práci svěží a odpočatý.

Tento stav integrální hypotonie představuje výchozí bod, a nikoliv konečný cíl, neboť vyvrcholením je psychická relaxace. Fyzická relaxace připravuje uvolnění psychické, jež fyzickou relaxaci prohloubí. Stav úplné tělesné relaxace je „odpalovací rampou“ k objevu podivuhodného vnitřního světa, jenž představuje vrcholný zážitek tělesné jógy, a to v místě, kde se slévá s jógou duševní. Jakmile cvičení relaxace skončí, musíme – skoro s lítostí – navázat znovu kontakt s každodenním světem a uvést svaly a nervy do stavu normální bdělosti. Za tím účelem postupně svíráme pěsti, protahujeme se, mneme si oči a zíváme, jako bychom se probrali z hlubokého blahodárného spánku.

Tato poznámka neplatí ovšem pro relaxaci, kterou provádíme před usnutím a jež končí vlastním spánkem. Zde je však třeba odbočit.

Stává se, že lidé, kteří trpí nespavostí a pokoušejí se použít techniky relaxace, aby usnuli bez léků, předpokládaného účinku nedosahují. To je docela normální. Je třeba mít dobře nacvičenu relaxaci prováděnou během dne, abychom díky ní mohly rychleji usnout. Vysvětlení je jednoduché: u začátečníka vyžaduje relaxace aktivní pozornost, jež udržuje mozek v bdělém stavu. To ovšem nevádí během dne a relaxaci to nebrání – na druhé straně ovšem může tato situace zabránit usnutí. Paradox je tedy jen zdánlivý.

BLESKOVÁ RELAXACE

Nemáme vždy dost času na úplnou relaxaci, jež vyžaduje patnáct až dvacet minut. Musíme nacvičit i bleskovou relaxaci: leheme si na záda a svaly těla přeměníme co nejrychleji v beztvárovou hmotu, jako bychom se stali loutkou, které odřízli nitě. Tuto bleskovou relaxaci ostatně provozují jóginí mezi jednotlivými *ásanami* a trvá jen několik vteřin, zhruba po dobu dvou úplných dechových cyklů. Snažme se je napodobit, i když nedosáhneme jejich stupně dokonalosti; ta se v tomto ohledu získává jen velmi zvolna.

Během dne je dobře využít každé příležitosti, jež se naskytne, abychom provedli bleskovou relaxaci, třeba vsedě. Není to žádná ztráta času a zisk je značný: zlepšíme podstatně svoji nervovou rovnováhu.

Uvědomění

Cvičení jógy zahrnuje:

- a) Cvičení pro zahřátí svalstva a pro přípravu *ásan*. Základem této „rozcvičky“ je pozdrav slunci.
- b) Uvědomění;
- c) sérii *ásan*, zakončenou úplným uvolněním v šavásaně.

„Rozcvička“ zahrnuje poměrně rychlé pohyby a vede k určitému zrychlení srdeční i dýchací funkce, aniž by však vedla k zadýchání. Před započítím série *ásan* uplyne určitý čas, nežli srdeční tep a dech nabudou znovu svého normálního rytmu. Tento čas bude věnován uvědomění, jež má být přechodem od běžného života k cvičení *ásan*, které se v ruchu života stává oázou klidu a míru. Během *ásan* kontroluje duševno pohyby těla. To je podstatné a představuje to vlastní princip jógy. Není však možné, aby se duševno soustředovalo na střídání stahů a uvolnění svalových skupin, jež by si uvědomovalo jen částečně. Dospělý civilizovaný člověk, který se stal téměř čistým typem „cerebrálním“, si vlastní tělo uvědomuje jen neurčitě. Mnoho lidí cítí, že jsou napjatí, že křečovitě svírají svaly, nejsou však schopni ani přesně lokalizovat tyto svaly.

Naproti tomu děti si své tělo uvědomují ještě velmi dobře a je překvapivé, jak snadno provádějí *nauli*.^{*} Toto cvičení je nejen zajímavé, ale i účinné. Přitom však je velice obtížné je vysvětlit, neboť prakticky nic nelze „naučit“, nejde o žádný „trik“. Je výjimkou, když dospělý tento cvik zvládne za čtyři až pět týdnů cvičení. Někdy je k tomu třeba měsíců. Zato ukažte toto cvičení dětem, třeba bez jakéhokoliv vysvětlení: pokud k tomu budou mít chuť, budou schopny po několika pokusech izolovat příslušné svaly a – aniž byste jim museli něco vysvětlovat – dosáhnou jejich vlnění.

^{*} *Nauli: vlnění břicha, během něhož velké břišní svaly vystupují uprostřed břicha a jakoby rotují souhrou střídavých stahů a uvolňování.*

Je nezbytné, aby dospělý znovu navázal kontakt se svým tělem, pokud se chce kontrolovat a zdokonalovat se: to je cílem uvědomění.

Toto uvědomění má dostředivý charakter: vychází ze zevních vrstev a postupuje do hloubky. Je třeba si postupně uvědomovat:

- a) pocity dotyku pokožky;
- b) pocity svalů;
- c) pocity dýchání;
- d) pocity vnitřního orgánu.

a) Dotykové pocity

Nejprve soustředíme pozornost na kůži, abychom v ní zjistili maximum hmatových pocitů, a to co nejpřesnějších. Nejlépe si lehneme na záda v šavásaně a v duchu sledujeme celou plochu kůže s cílem uvědomit si jakýkoliv pocit dotyku. Postup tohoto uvědomování je dán postupem relaxace, uvolňování (viz obr. str. 54), tzn. vycházíme od nohou, kde si uvědomujeme dotyky lýtek, stehen, a jak postupujeme, uvědomujeme si všechny hmatové pocity.

Na stehnu si musíme uvědomit rozdíl v místech, kde začínají trenýrky (kalhotky); uvědomujeme si teplo pod tímto kusem prádla, dotyk s látkou, dotyk s gumou v pase. Postupujeme podél trupu a uvědomujeme si dotyk zad s kobercem, tíži hlavy na zemi, vlasy na temeni. V posledních člancích prstů, opřených o koberec, se rodí pocity zcela odlišné od pocitů přicházejících například z pat. Soustředíme pozornost na pocity vyvolávané v jednotlivých prstech. Pokud nosíme snubní či jiný prsten, obvykle si jej neuvědomujeme. V této souvislosti však cítíme kontakt kovu s kůží, stejně jako dotyk náramku či náramkových hodinek. Podél předloktí postupujeme k lokti a k rameni, přičemž si uvědomujeme kontakt s kobercem. Tak jsme prošli celý povrch těla. Pokud ležíme na vzduchu, uvědomujeme si sluneční paprsky, které nás zahřívají, nebo laskání vánku. Zkrátka snažíme se zachytit co největší počet sensorických informací přicházejících z kůže.

b) Svaly

Pěstování svalového citu představuje značnou část systému kulturistiky, a i když cíle jógy jsou naprosto odlišné, ke cvičení jógy je zapotřebí posílit svalový cit.

Proto se budeme snažit své svaly cítit, nejdříve velké skupiny svalů, později – cvičením si zbystříme smysly – dosáhneme toho, že budeme jednotlivě cítit i svaly malé.

Abychom si svaly uvědomili, musíme je stahovat, naznačit celou řadu třeba takřka neznatelných pohybů. Jsme nataženi na zádech a pohybujeme prsty u nohy, jedním po druhém a soustředíme se na pohybující se svaly: pod kůží pocítujeme mechanismus těchto pohybů. Zevní pohyby by v tu chvíli neměly upoutávat naši pozornost; musíme se věnovat výlučně vnitřním pocitům způsobeným pohyby, které provádíme. Hýbáme pak celou nohou; přitom musíme stáhnout lýtka: soustředíme pozornost na jejich svalstvo. Pak stáhneme svaly na stehnech a hýždích. Cítíme, jak tyto svalové masy pod kůží ožívají. Pak přejdeme k břichu: sevřeme nejprve přední břišní svaly, pak svaly podél pasu a svaly na dolní části zad. Myslíme pak na trup a pohybujeme všemi možnými svaly, včetně svalů na hrudníku a svaly v horní části zad. Při té příležitosti nezapomeneme na svaly krční.

Dostáváme se až k obličeji. Zde nás čeká bohatý zdroj vjemů, neboť zde je velký počet malých, velmi pohyblivých svalů.

Začneme pohybovat čelistmi pomalu zleva doprava, aniž bychom skřípali zuby. Uvědomujeme si všechny svaly, jež vstupují v činnost, pohybujeme dále jazykem, rty, naznačujeme úsměv. Uvedeme do pohybu chřípí nosu, usmíváme se více a cítíme svaly tváří, jež se na pohybu podílejí. Pod zavřenými víčky otáčíme očními bulvami, svíráme a zas uvolňujeme víčka, krčíme a opět uvolňujeme čelo, zdvíháme a uvolňujeme obočí, přičemž cítíme pohyb svalů i pod vlasovou částí pokožky.

Přecházíme ke konečkům prstů a jeden po druhém je uvádíme do pohybu. Sevřeme poněkud pěsti a uvědomujeme si svaly na předloktí. Stáhneme ramena a dvojhlavé i další svaly obklopující kost pažní.

Tím není výčet ukončen: čím větší bude počet svalů, které si uvědomíte, tím účinnější bude cvičení.

Nyní odvrátíme pozornost od svalů a budeme si uvědomovat činnost obvykle podvědomou: dýchání.

Nebudeme se dopodrobna zabývat touto stránkou uvědomění, neboť toto téma bylo probráno jinde (viz str. 15). Připomeňme stručně, že jde především o to pozorovat dech, aniž bychom jej ovlivňovali, být nezúčastněným svědkem dýchání. Pokusme se uvědomit si, jakým způsobem probíhá vlastní proces dýhací, aniž bychom zasahovali vůlí. Nedýchejme – „nechme se dýchat“. Snažme se vycítit, kde a jak dýcháme. To je v této fázi vše.

Pozorujeme dech po určitou dobu a pak zpomalíme výdech tak, aby trval zhruba dvojnásobek doby vdechu. Po pěti či deseti dechových cyklech se zpomaleným (brzděným) výdechem můžeme přikročit ke konečné fázi cvičení: k uvědomění si některého orgánu.

Jóginové si dovedou uvědomovat a kontrolovat své vnitřní orgány: srdce, žaludek, játra, slezinu, střeva atd.

Naše ambice budou skromnější, tím spíše, že takové fyziologické akrobacie představují bez dozoru kvalifikovaného rádce jisté nebezpečí. Naproti tomu je užitečné uvědomovat si srdce, a to z důvodů, jež vyložíme později. Zatímco při zástavě dechu při plných plicích je třeba určité opatrnosti, je zadržování dechu při prázdných plicích bez nebezpečí. Proto zadržíme po několik vteřin dech při vyprázdňených plicích (trénink nám umožní tuto dobu poměrně značně prodloužit); během této doby soustředíme svou pozornost na oblast epigastra, mezi pupkem a sternem. Brzy – někdy již po prvním pokusu – si uvědomíme tlukot srdce.

Můžeme si položit otázku, zda je účelné soustřeďovat se na tlukot srdce. Zdraví závisí především na vegetativním nervovém systému, jenž řídí celý vnitřní život orgánů, aniž je k tomu zapotřebí přímého zásahu: patří sem pohyby srdce, plic, žaludku, celého zažívacího ústrojí, žláz, termoregulační mechanismy atd. Celá tato činnost je řízena vyváženým působením sympatického a parasympatického nervstva. Pneumogastrický systém inervuje zejména plíce, srdce, žaludek; nervová vlákna pak přecházejí do spletité sítě, jíž je solární plexus.

Jakmile soustředíme pozornost na dýchání, a především když zadržíme dech, naše vědomé já vnucuje svou vůli podvědomému já vegetativnímu a přejímá zčásti jeho funkce. Během zástavy dechu dochází k tomuto přesunu na úrovni prodloužené míchy. Soustředíme-li se na tlukot srdce, přecházíme do další etapy: vědomě pronikáme podél pneumogastrického nervu až do srdce. Takto si jóginí uvědomují vegetativní funkce. Je velmi užitečné ve chvíli, kdy si při zadržení dechu uvědomujeme tlukot srdce, myslet na tuto část já, kterou si obvykle neuvědomujeme a která udržuje naši teplotu, řídí výměny v těle a harmonicky koordinuje všechny funkce. Poděkujme této části svého já za dobrou práci, kterou vykonává. Sprátně se s touto neviditelnou a nevědomou součástí našeho já, buďme jí vděční za služby, které nám prokazuje.

Když budete kontakt s tou oblastí svého já denně opakovat, bude to mít hluboké účinky v den, kdy od ní budeme vyžadovat zvláštní výkon: bude ho dobře schopna. Zatím je důležité navázat toto spojení, seznámit se se zmíněnou oblastí, aniž bychom dávali svému nevědomému já rozkazy či návrhy, neřídicí se přesnými pokyny kvalifikovaného instruktora.

Tak končí uvědomění.

Není pochopitelně možné uskutečnit uvědomění úplně během dvou či tří minut, s nimiž počítáme pro přechod mezi rozcvíčkou a vlastními polohami.

Nicméně jak pokračujeme ve cvičení, dospíváme k tomu, že tuto fázi zvládneme rychle během tří minut tak, že hbitě projdeme jednotlivými jejími stádii. Před vlastním jógovým cvičením se spokojíme s „bleskovým“ uvědoměním. Naproti tomu je velmi důležité uskutečnit dostatečně dlouhé uvědomění v posteli, ráno při probuzení či večer. Poloha je či může být stejná jako při relaxaci. Nicméně nesmíme směřovat tato dvě cvičení, jež jsou v podstatě navzájem protichůdná: zatímco při svalové relaxaci „zapomínáme“ na tělo, zde naopak je třeba snažit si ho co nejlépe uvědomit.

Tajemství pružnosti

Chtěl jsem napsat „tajemství mládí“, neboť jeden ze základních rozdílů mezi mladým tělem a starým organismem spočívá v pružnosti mladého a naopak ztuhlosti starého organismu. Jinými slovy PRUŽNOST = MLÁDÍ.

Ti, kdo se věnují józe, si uchovávají nesrovnatelnou pružnost až do velmi pokročilého věku. V indických *ášramech* bývají starší členové dokonce pružnější než mladší.

Tajemství pružnosti v hathajóze lze vyjádřit několika málo slovy: jde o prodloužení uvolněných svalů pomalými a postupnými tahy. Toto natažení svalů, jež byly předtím uvolněny, představuje jednu ze základních charakteristik *ásan*. To také vysvětluje, proč vedou lépe a rychleji k pružnosti nežli gymnastika, jež je zaměřena na rozvoj somatického svalstva opakovanou kontrakcí příčně pruhovaných svalů. Dobrá pověst toho kterého sportu závisí v neposlední míře i na tom, nakolik dovede posílit dostatečný počet svalů. I když k současným tendencím na Západě patří zavést fáze rychlého uvolnění během pohybů, zůstává zde základní odlišnost ve srovnáním s jógovými polohami. Připomeňme si proto několik základních fakt z fyziologie příčně pruhovaného svalstva.

Normálně se může sval nacházet ve třech různých stavech:

a) Kontrakce

Jde o „užitečnou“ fázi svalové činnosti, během níž se sval zkracuje a působí na kostru. Tím vyvíjí mechanickou práci, umožňující pohyb. Je to takřka výhradní základna gymnastiky a sportů.

b) Tonus

Tonus je normálním stavem jakéhokoliv „probuzeného“ svalu, jenž není aktivní, jenž je však připraven se stáhnout, jakmile obdrží příkaz prostřednictvím nervů.

c) Relaxace

V tomto případě je sval „uvolněn“. Je to stav svalů během spánku a při uvolňovacích cvičeních jógy. Tyto tři stavy jsou normální, běžné a dobře je známe. (V této kapitole nepohlížíme na uvolnění jako na relaxační cvičení, nýbrž jako na neoddělitelnou součást každé *ásany*.)

K těmto třem stavům je třeba připojit další – v běžném životě výjimečný – stav NATAŽENÉHO svalu.

Je to zvláštní situace, naprosto odlišná od ostatních tří, totiž v tom smyslu, že sval není schopen se sám natahnout: natažení je výsledek zevní akce. Vzhledem k tomu, že tento stav svalů je soustavně využíván ve všech *ásanách*, je zapotřebí tuto zvláštní vlastnost svalů dobře poznat, abychom mohli správně provádět cvičení a lépe pochopit jejich vliv. Pružnost svalu se značně liší od pružnosti třeba kaučuku, jež můžeme natahovat až k prasknutí. Naproti tomu sval je schopen značného natažení ve svých „normálních hranicích elasticity“. Jakmile je těchto hranic dosaženo, může se sval ještě prodloužit, avšak POMALU. V takovém případě se protahuje, a to o to lépe, oč více bude uvolněn. Prudký tah může neuvolněný sval dokonce traumatizovat. Pomalý, postupný tah působící na uvolněný sval není nebezpečný, naopak má řadu příznivých účinků, k nimž patří vypuzení žilní krve ze svalu. Žilní oběh nezávisí na srdeční činnosti, nýbrž na střídavých stazích a uvolnění svalů, jež pohánějí žilní krev k srdci tlakem na žíly. Pouze natažení sval zcela vyprazdňuje. Jakmile natažení přestává působit, sval nabývá normálního objemu a „nasává“ čerstvou krev, jež ho čistí a živí.

Navíc – a to ostatně vysvětluje, proč *ásany* přinášejí větší pružnost než kterákoliv jiná metoda – každé natažení posunuje hranici normální elasticity svalů: proto je tělo stále pružnější.

ZÁVĚRY PRO PRAXI

Protože v každé *ásaně* některé svaly či svalové skupiny podléhají tahu, je třeba na ně soustředit pozornost a uvolnit je pečlivě PŘED tahem a BĚHEM něho; tah má být POMALÝ a POSTUPNÝ Tzv. kleště působí tahem na zádové svaly a brzy dosáhneme možné hranice. Když však počkáme několik okamžiků a v této pozici se uvolníme, snadno zjistíme, že můžeme postupným tahem paží získat několik dalších centimetrů. Proto je třeba vyloučit z jógy opakované a trhavé pohyby, neboť brání svalové relaxaci, jež je nezbytnou podmínkou veškerého protažení.

Tato svalová relaxace je mimo spánek uvědoměným, a tedy chtěným aktem; proto vyžadují *ásany* soustředěnou pozornost. Čím hlouběji je prožíváme, čím pozornější a soustředěnější budeme, tím lépe se uvolníme a budeme moci svaly protáhnout. Dosáhneme rychle a bez bolesti pružnosti. Tato soustředěná pozornost představuje výborné cvičení duševní kontroly a připravuje nás na rádzajógu. Aby jí dosáhli snáze, řada adeptů ji provádí se ZAVŘENÝMA očima. Navíc je třeba rychle uvolnit se, a to co nejúplněji před a během pozic. Proto skoro všechny *ásany* vycházejí z polohy ležmo.

Dříve než začneme provádět *ásany*, ověříme si uvolnění a provedeme je s co nejmenším počtem svalů, přičemž omezujeme jejich stažení na striktní minimum. Během zaujetí pozice pokračujeme v normálním dýchání (pokud není stanoveno jinak). V konečné poloze uvolníme zejména svaly, na něž působí *ásany* přímo. Vyvineme pomalý, stálý tah a pak se vrátíme na koberec. Dýcháme zhluboka a naplno a znovu se uvolníme. Během odpočinku na zemi do svalů, jež byly vystaveny protažení, PŘITÉKÁ VE VELKÉM MNOŽSTVÍ krev. Tato relaxace představuje základní fázi, není vhodné vrhat se z jedné pozice do druhé: jóga vylučuje veškerý spěch!

Nezačínejte s *ásanami* dříve, nežli se dech a rytmus srdce stanou normálními. Tato relaxace může být zkrácena mezi dvěma polohami stejného typu, působícími na flexi ve stejném směru; tak například mezi KOBROU, KOBYLKOU a OBLOUKEM je třeba si

odpočinout kratší dobu než mezi OBLOUKEM (LUKEM) a KLEŠTĚMI.

Připomeňme, že dobrá „rozcvička“ před sérií *ásan* značně usnadňuje cvičení, neboť zahřáté svaly se snadněji protahují.

Kam se soustředovat během ásan

Z běžné gymnastiky prováděné na Západě je možno mít užitek bez přihlídnutí k duševnímu postoji nebo k soustředění. Naproti tomu soustředění spolu s relaxací je od celé jógové praxe včetně *ásany* neoddělitelné.

Kam a jak se soustředovat? V této knize uvádíme pro každou *ásanu*, kam se koncentrovat. Je však užitečné znát obecná pravidla. Stará pojednání rovněž uvádějí místo soustředění, obracejí se však na již vyškolené adepty, neboť soustředění na tyto body není možné – a ani žádoucí – dokud technika *ásan* nebyla dokonale zvládnuta. Začátečník se musí soustředovat na jiné body než zkušený adept a na to se často zapomíná nebo se na to prostě vůbec nemyslí.

A) BĚHEM DYNAMICKÉ FÁZE

Těžiště pozornosti se liší podle toho, zda jde o fázi dynamickou, či statickou, a liší se rovněž podle stupně pokročilosti vývoje adepta.

1. Soustředění na správnou techniku

Nový adept jógy soustředí pozornost nejprve na zvládnutí správné techniky *ásan* do všech detailů až do chvíle, kdy se ji dokonale naučil a kdy bude moci provádět jednotlivé pohyby, aniž by na ně musel soustředovat pozornost. Je to obdobné jako s řízením vozu, kde zprvu myslíme na jednotlivé pohyby, které později provádíme zcela automaticky.

2. Soustředění na relaxaci

Stačí několik dnů, nanejvýš týdnů, abychom překonali tuto první etapu. Pak se naše pozornost soustředí na úsporně prováděné *ásany* za využití co nejmenšího počtu svalů, jež stahujeme co nejméně, přičemž dbáme na to, aby ostatní svalové skupiny zůstaly relaxovány.

Tato druhá etapa, jež je většinou delší než první, je nezbytná a nemůže být přeskočena. Nesmíme opomenout relaxovat obličej, zejména pak ústa včetně jazyka. V této fázi novému adeptu jógy značně pomůže určitá představa. Představí-li si například při provádění PLUHU, že jeho nohy jsou velmi lehké, bude překvapen snadností, s jakou po relaxaci zdvihne nohy pouhým stažením břicha.

3. Soustředění na dýchání

Jakmile je adept schopen provádět pohyby uváženě a přitom uvolněně, soustředí pozornost na dech, aby dýchal normálně a plynule (pokud ve výjimečných případech není doporučeno jinak), a to během celého pohybu. Jen velmi pokročilí adepti se mohou od tohoto pravidla podle instrukcí *guru*a uchýlit. Je třeba pokračovat v normálním dýchání, neboť zastavíme-li dech, blokuje bránu a dochází ke stažení. Když začátečník zvedá nohy v poloze ležmo na zádech, má snahu zadržet dech; to je ovšem ihned vidět, již podle úsilí, jež je patrné v jeho obličejí.

4. Soustředění na plynulý, jednotný rytmus

To je konečné stadium. Pro provedení *ásany* v souladu s duchem jógy je třeba, aby – jako příklad nám stále slouží PLUH – adept při zvedání nohou zajistil dráhu kroužení nohou stále stejně velkou či spíše malou rychlostí až do chvíle, kdy prsty nohy se dotknou země. Totéž platí pro návrat. Jógin nemůže připustit trhavý pohyb, zrychlení ani zpomalení. Tento plynulý a jednotný rytmus odlišuje zkušeného jógina od začátečníka.

Provádění *ásany* tímto způsobem se stává radostí a případnému divákovi poskytuje dojem klidné síly, podobné toku v úžině, jenž s důstojným klidem a pomalostí plyne směrem k moři.

Při takovémto provádění *ásan* se soustředění stává automatickým, neboť různé skupiny svalů jsou postupně uváděny v činnost a veškerá pozornost je soustředěna na nezbytné synchronizování pohybů v naprosto stejné rychlosti.

B) BĚHEM STATICKÉ FÁZE

1. Soustředění na relaxovanou nehybnost

Začátečník se soustředí na udržení v absolutní nehybnosti, jež spolu s pohodlím je základním prvkem statické fáze (mimo zvláštní pokyny týkající se zmíněné *ásany*). Dýchání pokračuje normálně a během statické fáze je dokonce hlubší.

Adept dbá vždy na svalové uvolnění. Abychom zůstali u příkladu PLUHU, vedle obličje a paží (včetně rukou) uvolní nohy, lýtka, stehna a zejména svaly podléhající protažení, tzn. svaly zádové. Toto protažení z nich vypudí krev obdobně jako z houby, kterou bychom natáhli, a jakmile se tyto svaly na konci cviku vracejí do svého normálního stavu, intenzívně nasávají čerstvou krev. Toto natažení je v hathajóze tajemstvím pružnosti a svalům vrací jejich normální délku: tolik lidí na Západě se nedokáže posadit s nohama nataženýma na zemi. Svaly normální délky umožní zaujmout za všech okolností pohodlnou pozici. Pokud jsou svaly páteře zkráceny nečinností (je tomu tak u 99% civilizovaných osob), páteř je rigidní a každý náhlý pohyb, dokonce ani ne příliš prudký, může vést k náhodnému posunu obratlů, jež musí napravovat lékaři, chiropraktici apod.

Jsou-li svaly pružné, normálně dlouhé, jsou všechny pohyby dovoleny, neboť obratle spolu volně souvisejí příslušným kloubním spojením a samy se vracejí na místo; naproti tomu při rigidní páteři třeba nepatrný pád, jinak neškodný úraz ve voze apod. mohou mít tragické důsledky.

Znám jednu adeptku jógy, jež za svůj život vděčí právě této pružnosti. Na její vůz narazil silný americký automobil, což otevřelo mj. dvířka jejího vozu a ona vyletěla na vzdálenost 10 metrů. K velkému překvapení lékařů utrpěla jen lehký otřes mozku a drobné oděrky.

2. Soustředění na strategický bod ásany

Zůstane-li adept nehybný a relaxovaný a dýchá-li normálně, může se soustředit na strategickou oblast *ásany*.

Jde o bod uvedený ve starých spisech jóginů. Je třeba dlouhé přípravy, než k tomuto bodu docházíme. Každá *ásana* – a to je jeden z hlavních rozdílů mezi jógou a všemi ostatními metodami tělesné výchovy – má konkrétní účinky na určitou část těla. Tak například poloha SARVÁNGÁSANA působí na oblast štítné žlázy, OBLOUK (LUK) na solární plexus apod. Na to musí adept soustředit svou pozornost.

Od tohoto okamžiku odpovídá *ásana* definici Alaina Daniéloua, kterou považujeme za nejlepší: *ásana* je poloha, ve které můžeme setrvat nehybně, dlouho a bez úsilí.

Tato pravidla vám umožní stanovit – bez ohledu na to, jak pokročilí jste – na co a jak se v józe soustředit. Poznamenejme, že týž adept se může v jednotlivých *ásanách* chovat různě. To znamená, že začátečník se bude chovat jinak u *ásany*, kterou se teprve učí, než u *ásany*, kterou již zná lépe.

V jakém pořadí provádět cviky?

V józe není nic ponecháno náhodě a sled *ásan* se řídí přesnými pravidly, vyplývajícími z tisícileté zkušenosti. V sérii cviků zaujímá každá poloha své místo, doplňuje či zvyšuje účinek předcházejícího cviku, připravuje další či představuje vyrovnávající protipolohu.


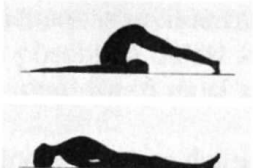
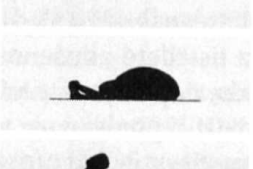
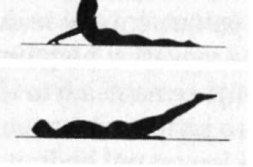



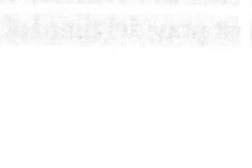
Mezi běžnými sériemi *ásan* je jich mnoho vhodných a logických; z nich je třeba vybrat jednu sérii a té se držet, neboť postupně si na ni organismus zvyká a vytváří si podmíněné reflexy v pavlovském slova smyslu, připravuje se na ni a o to lépe reaguje.

Rozhodly jsme se pro sérii vyučovanou v Rišikéši, v ášramu svámího Šivánandy. Trvá jen asi půl hodiny, což si většina z nás může dovolit. Série svámího Dhiréndry Brahmáčariho z Dillí je sice daleko úplnější, tu však proto, že trvá tři hodiny – včetně přípravy – na Západě prakticky nelze provádět. Uvádíme proto rišikéšskou sérii.

Proč toto pořadí

V Indii přijímá nový adept bez diskuse pokyn svého učitele, jehož autorita je taková, že žádný žák ani neuvažuje o tom, klást svému *guruovi* otázky, stejně jako žák střední školy nediskutuje o Einsteinově rovnici. Pokud jde o učitele, ten se domnívá, že dlouhá vysvětlování jsou zbytečná a nechá adepta samotného najít opodstatnění těchto pokynů. Na Západě chce naše racionalistické uvažování znát důvody a podmínky provádění jógových cvičení. Toto přání je ostatně správné, a pokud by se neobjevilo spontánně, bylo by třeba je v adeptovi vyvolat, neboť pro všechny ty, kdo mají pracovat sami, platí zásada, že znalost pravidel umožní vyhnout se omylům.

SÉRIE ÁSAN

Svíčka SARVÁNGÁSANA		1 minuta
Pluh HALÁSANA		2 minuty, včetně dynamické fáze
Ryba MATSJÁSANA		1 minuta
Předklon vsedě (Kleště) PAŠČIMÓTTÁNÁSANA		2 minuty, včetně dynamické fáze
Kobra BHUDŽANGÁSANA		1 minuta, včetně dynamické fáze
Kobylka ŠALABHÁSANA		1 minuta, včetně 1/2 kobylky
Luk DHANURÁSANA		1/2 minuty
Torse ARDHA-MATSJENDRÁSANA		1 minuta
Stoj na hlavě ŠÍRŠÁSANA		1 až 10 minut i více
UDDIJÁNA a/nebo NAULÍ DÝCHÁNÍ		1 nebo 2 minuty 3 minuty
Mrtvola ŠAVÁSANA		relaxace 3 minuty

Rozebereme si ríšikéšskou sérii a přitom oceníme geniální intuici dávných ršů.



SARVĀNGĀSANA
Svíčka s oporou

Obrácená poloha

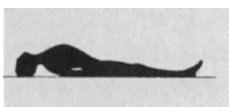
První polohou této série je stoj na ramenou. Za své místo vděčí okamžitému účinku na krevní oběh prakticky bez svalového úsilí. Tíže přivede stagnující krev v URYCHLENÝ oběh; krev se vrátí k srdci za pomoci gravitace, místo aby proti ní musela bojovat. Sarvāngāsana odstraňuje žilní městnání v nohou a v břišních orgánech. Ostatně všechny polohy hlavou dolů způsobují urychlení krevního oběhu, přičemž svalové úsilí se rovná prakticky nule. Někteří učitelé doporučují proto šíršāsanu, stoj na hlavě, avšak my jsme zvolili sarvān-gāsanu (svíčku), jež je dostupná všem.



HALĀSANA
Pluh

Předklon

Tato poloha zvyšuje stlačení krku, tedy prokrvení štítné žlázy a natažení krčních obratlů, a zvyšuje tak účinky předchozí polohy. Předklon protahuje páteř, zatímco břicho je stlačeno. Hrudní koš je stlačen, a proto dýchací pohyby jsou abdominálního typu.



MATSJÁSANA

Ryba

Protipoloha

Matsjásana představuje protipolohu obou předchozích cvičení, to znamená, že krk, který byl dlouhou dobu stlačen, je nyní uvolněn. Naproti tomu krční obratle jsou stlačeny, zatímco předtím byly nataženy. Hrud' se otevírá a usnadňuje tak kostální dýchání. Břicho je nataženo, záda jsou prohnutá. Dýchání je především hrudního a klavikulárního typu.

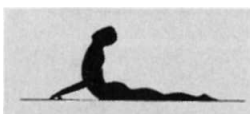


PAŠČIMÓTTÁNÁSANA

Předklon vsedě neboli kleště

Předklon

Paščimóttánásana způsobuje předklon páteře, aniž by stlačovala či prodlužovala šíji či krk. Předklon se provádí především v dolní části zad, tudíž tato ásana doplňuje pluh. Břicho – jež bylo v předešlé poloze nataženo – je nyní stlačováno.,



BHUDŽANGÁSANA

Kobra

První ze série tří záklonu

Během dynamické fáze je břicho stlačeno. Během statické fáze je nataženo.



ŠALABHĀSANA

Kobylka

Páteř je nakloněna dozadu, na rozdíl od polohy pluhu či kleští. Zádové svaly, jež byly v obou předchozích polohách nataženy a jež vypudili ze sebe krev jako vymačkávané houby, se nyní v poloze kobry stáhnou tak, že přivádějí čerstvou krev do oblasti zad.

Šalabhāsana následuje po poloze kobry a představuje její doplněk. Dynamická fáze polohy kobry probíhá v horní části zad, od krčních obratlů až po oblast pasu, zatímco v poloze kobyly se stahuje svalstvo v oblasti pod pasem, neboť usilovně zdvíhá nohy.



DHANURĀSANA

Luk neboli oblouk

Při poloze luku se současně zdvíhá horní část těla a dolní část zad: poloha luku spojuje tedy polohu kobry a polohu kobyly, což jsou dvě doplňkové ásany, jež připravily zádové svalstvo a páteř na podstatné prohnutí, jež vyžaduje poloha luku, proto se tato poloha řadí logicky ZA tyto polohy.



ARDHA - MATSJÉNDRĀSANA

Torze

Sled předklonů a záklonů způsobuje svým opakováním zvláštní pocit ve svalech. Poloha torze způsobuje protáčení páteře v obou směrech a účinky předklonů a záklonů vyrovnává; proto je zařazena až po nich.



ŠÍRŠÁSANA
Stoj na hlavě

Tuto polohu můžeme nazvat královnou ásan. Někteří učitelé ji kladou na začátek. Naše série však začíná sarvángásanou a končí šíršásanou: tím je vymezena dvěma polohami hlavou dolů.

PO ÁSANÁCH

Po sérii poloh provádíme mudry (uzávěry) a bandhy (stahy). Provedeme uddijána bandhu (břišní kontrakce), po níž následují úplné dýchací pohyby a popřípadě jeden nebo více složitějších dechových cviků.

Cvičení zakončujeme relaxací – třeba krátkou –, jež představuje výborný přechod mezi jógou a běžným životem.

JAK DOPLNIT ČI POZMĚNIT TUTO SÉRII

V rišikéšské sérii se polohy vzájemně doplňují a zvyšují své účinky. Pokud by tyto cviky byly prováděny náhodně a bez logického sledu, mohla by tato cvičení navzájem rušit své účinky a dokonce i vyvolat negativní vlivy. Rozbor ukázal, jak správně je tato série uspořádána. Pokud si do ní přejete zařadit další polohy, řiďte se velmi jednoduchou zásadou: jednotlivé typy předklonů mohou být nahrazeny polohou obdobného typu. Varianta určité polohy musí být zařazena před základní polohou nebo po ní, pokud ji přímo nenahrazuje. Při respektování těchto zásad zůstává uspořádání cvičení správné.

Ásany

I když ásany či jógové polohy představují jen JEDEN aspekt jógy, jsou pro obyvatele Západu zvyklého sedavému způsobu života podstatnou součástí celého učení a znamenají pro něho rychlé a hmatatelné výsledky, přičemž ho připravují na další formy jógy.

Zatímco švédská gymnastika a sport jsou zaměřeny na činnost v zevním světě a rozvíjejí především somatické svalstvo, ásany působí do hloubky, v našem vnitřním světě, a to jednak na úrovni tělesné (vnitřnosti, žlázy s vnitřní sekrecí, mozek, nervový systém, včetně vegetativního nervstva), jednak na úrovni duševní, kde tyto cviky přinášejí klid a duševní pohodu, jež nevyklučují dynamickou náplň života a radost. Přinášejí neporovnatelnou pružnost a překvapující odolnost, aniž přitom způsobují únavu či nervozitu. Jsou navíc výtečným prostředkem pro nácvik soustředění.

Dříve než přejdeme k podrobnému studiu nejklassičtějších a nejúčinnějších poloh, které přitom zvládnou všichni, je třeba upřesnit podmínky nutné pro jejich provádění.

ZEVNÍ PODMÍNKY

Vhodný čas

Nejvhodnější chvíle pro provádění jógových poloh je ráno, po očistě. Cvičení nás uvede do dobré formy na celý den. Pokud vám časový rozvrh nedovolí ranní cvičení, můžeme cvičit večer, a to buď před večeří, nebo před uložením ke spánku. Cvičíme-li ráno a máme přitom čas i večer, můžeme večer zařadit druhé cvičení. Večer se nám obvykle cvičí lépe než ráno, neboť dlouhá nehybnost během noci vede k menší pružnosti. To ovšem nesnižuje účinnost ásan.

Vhodné místo

Pokud je to možné, cvičíme na vzduchu. Ideální by bylo provádět jógové polohy na pláži, na břehu rybníka či řeky, tváří v tvář vycházejícímu slunci. Velmi dobře vyhovují i zahrady, terasy a podobně. Pokud to není možné, cvičíme v dobře vyvětrané, současně

však dobře vytápěné místnosti. NIKDY NECVIČÍME v místnosti nevětrané, kde je špatný vzduch.

Oblečení

Mějme na sobě tak málo šatstva, kolik to slušnost a teplota dovolují. V létě spojujeme jógu se vzdušnou a sluneční koupelí. V zimě – pokud místnost, ve které cvičíme, je chladná – volíme sportovní oblečení. V žádném případě neoblékáme těsné šatstvo, bránící dobrému krevnímu oběhu.

Pomůcky

Postačí koberec či složená, nepřilíš silná pokrývka.

TĚLESNÉ PODMÍNKY

JE TŘEBA CVIČIT NA LAČNO. To je jeden z důvodů pro cvičení po ránu. Jinak je třeba počkat 4-5 hodin po vydatném jídle a 2 hodiny po jídle lehkém. To se týká ásan, jež mohou narušit zažívání, nikoliv však uvolňovacích cviků, právě tak jako úplného jógového dýchání. Před cvičením je třeba vyprázdnit močový měchýř a podle možnosti rovněž střeva.

S výjimkou mimořádných případů je třeba cvičit každý den na stejném místě a ve stejnou hodinu. Tak se vytvoří podmíněné reflexy pro náš organismus, který tak bude lépe reagovat na jógové cvičení. Vzpomeňte si na pokusy Pavlova, jenž krmil psa v pevně stanovenou dobu, přičemž při krmení zněl zvonek. Po určité době byly zvonění a jídlo tak propojeny, že zazvonění vyvolalo u psa slinné reflexy a žaludeční sekreci, jež se tak staly podmíněnými reflexy. Obdobný proces je třeba v našem organismu vyvolat vědomě.

Při velké únavě není vhodné začít přímo ásanami. První minuty věnujeme jógovému dýchání a relaxaci a teprve potom přecházíme k ásanám. Zeny nebudou provádět cviky během prvních dvou dnů menstruace a skončí s cvičením počínaje pátým měsícem těhotenství.

Ihned po jógových cvicích SE NEKOUPÁME ANI V PŘÍLIŠ HORKÉ, ANI V PŘÍLIŠ STUDENÉ VODĚ, abychom nezpůsobili nadměrné prokrvení povrchu těla: ještě třicet minut po sérii jógových

cviků pokračuje organismus v prokrvování hlubokých partií těla a příliš teplá či příliš studená koupel by tento účinek neutralizovala. Je rovněž třeba počkat nejméně půl hodiny před započítím fyzicky namáhavého sportu. Naproti tomu je možno ihned po cvičení se osprchovat vlažnou vodou (asi 37°C), neboť takováto teplota neovlivňuje krevní oběh. Ihned po jógových cvicích můžeme také jíst.

OBECNÉ PODMÍNKY

Před cvičením se adept na chvíli soustředí, aby navodil stav mysli, v němž je tělo považováno za svaté i ve svých nejprostších funkcích.

Jógové cviky se mají provádět přesně, mají se při nich zachovávat pravidla vycházející z tisícileté zkušenosti, předávaná z jedné generace jóginů na druhou. Hathajóga nezná spěch, a proto i dnešní adepti v Evropě musí vyloučit veškerou uspěchanost. Nesmíme ani příliš spěchat s dosažením dokonalosti ve vlastních cvicích.

Pravidelné, každodenní cvičení je zárukou úspěchu. Třeba malá dávka, avšak denně.

Jste na dobré cestě, pokud se cítíte po cvičení ásan v dobré formě a plni vitality. Jóga vám musí přinést radost a potěšení.

Nejste na dobré cestě, pokud se cítíte vyčerpáni, nebo pokud cítíte po cvičení vysloveně bolest. Je třeba ovšem myslet na to, že na začátku cvičení může dojít k určitým bolestem způsobeným aktivací svalů, jež byly léta v nečinnosti. Je třeba pokračovat ve cvičení: po několika dnech tyto potíže vymizí.

SHRnutí V DESETI BODECH

1. Ásany nejsou cvičením síly. Působí samovolně, nikoliv násilím.
2. Pomalost pohybů je základním faktorem pro účinnost jógy.
3. Předepsanou polohu je třeba dodržovat po doporučenou dobu.
4. Musíme stáhnout jen ty svaly, kterých je třeba pro danou polohu, a všechny ostatní musíme uvolnit.
5. Je třeba soustředit pozornost na ty oblasti těla, na něž je zaměřena daná jógová poloha.
6. Návrat do výchozí polohy se musí rovněž dít pomalu.
7. Mezi dvěma polohami je třeba si odpočinout na několik vteřin a uvolnit co největší počet svalů, včetně svalů obličejových.
8. Při nedostatku času je možno snížit počet ásan, nikdy se však nesmí cvičit rychleji.
9. Ásany se mají provádět vždy ve stejném pořadí.
10. Cvičení je třeba vždy zakončit šavásanou (minimálně 1 minutu).

Není možné stanovit učební plán naprosto jednotný a platný bez výjimky pro všechny. V józe je vše individuální a osobní. Nicméně praktické zkušenosti v Evropě nám umožnily stanovit pořadí obtížnosti jednotlivých poloh. V podstatě je třeba dobře znát všechny polohy daného stupně dříve, než přejdeme k dalšímu. Trénink může trvat od dvou měsíců do dvou let, podle jednotlivých případů. Úmyslně neuvádíme u jednotlivých cviků časové údaje a přenecháváme každému starost o správné dávkování, při němž budeme přihlížet k pravidlům uvedeným v technické části každého cvičení.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Ásany popsané na následujících stránkách odpovídají obvyklému pořadí, v němž je budete cvičit.

Může se nicméně stát, že některou z poloh nebudete najednou moci provádět. Nezdržujte se u ní. Provádějte napřed v doporučeném pořadí ty nejsnadnější. Jak se vaše tělo bude stávat pružnějším, budete se moci pustit do nácviku poloh pro vás těžkých – nikdy se však o ně nesmíte pokoušet násilně. V józe spočívá tajemství rychlých pokroků právě v pomalost nácviků. Brzy budete moci snadno provádět ásany, jež se vám na začátku zdály neproveditelné. Jedinou podmínkou je zachovávat správnou techniku.

Konečně si uvědomte, že účinnost ásany nezávisí jen na technice, ale rovněž na duševním soustředění, jež ji doprovází.

NÁVRH POSTUPNÉHO UČENÍ

	1. stadium	2. stadium	3. stadium	4. stadium	5. stadium	6. stadium	7. stadium	8. stadium
Dýchání								
Soustředění								
Pozdrav slunci			1/2/3	10/11/12	1/2/3 10/11/12	1/2/3 4/5/6	1/2/3 4/5/6 7/8/9	úplný
Šarvángásana (Svička)								
Halásana (Pluh)								
Paščimóttánásana (Kleště)								
Matsjásana (Ryba)								
Bhudžangásana (Kobra)								
Šalabhásana (Kobylka)								
Uštrásana (Velbloud)								
Dhanurásana (Luk)								
Ardha-Matsjendrásana	jednoduchá	jednoduchá	jednoduchá	jednoduchá	úplná	úplná		
Kapalásana								
Širšásana								
Uddijána bandha								
Šavásana (Relaxace)								

Celkové trvání (v minutách)

15

20

20

25

25

30

35

40

Sarvángásana

Svíčka

„Sarva“ znamená v sanskrtu „vše, všichni“ a „anga“ znamená „končetiny, části“; přeložit výraz „sarvángásana“ by tedy nemělo působit žádné potíže – a přesto to není jednoduché. Někteří autoři doporučují překlad „poloha pro všechny části těla“, což má své oprávnění, neboť v této ásáně jde o celé tělo, včetně stimulace štítné žlázy. Na druhé straně by si tento název zasloužily i další polohy, zejména poloha na hlavě. Proč by jóginí dávali zvláštní přednost poloze sarvángásana? Sdílíme názor Alaina Daniéloua, že pojem sarvángásana vznikl stažením složeniny „sarva – anga – uttána – ásana“ (sarva = vše; anga = končetiny; uttána = vstoje, ve vzduchu, zdvižené, tedy: poloha se všemi končetinami zdviženými), což ji odlišuje od všech ostatních poloh (viz foto na str. 100).

V angličtině lze použít výraz „Pan-physical posture“. Naproti tomu v jiných jazycích „pan-fyzická“ (poloha) nezní zrovna nejlépe. Označení „pozice celého těla“ je těžkopádné a příliš dlouhé. „Úplná poloha“ je označení nepřesné a pojem „svíčka“ by mohl vést k omylům. Bude proto snazší uchovat sanskrtský název.

OBECNÉ ÚVAHY

Tato ásana vděčí za svůj účinek především obrácené poloze těla, protažení šíje a stimulaci štítné žlázy tlakem brady proti sternu. Při probírání šíršásany, stoje na hlavě, uvedeme do podrobností blahodárný účinek obrácené polohy. Popisu sarvángásany použijeme pro stručné vylíčení esoterického aspektu polohy. Orientálci (včetně jóginů) připouštějí existenci pozitivních a negativních proudů (čínské termíny jin a jang) a domnívají se, že z nebes sestupuje k zemi proud kosmické energie. Při poloze vstoje je člověk vystaven vertikálnímu proudu této energie shora dolů. Při obrácené poloze působí tento proud obráceně, což má mít u lidí, kteří jako jediní tvorové chodí vzpřímeně a kterými prochází kosmické záření podélně, vyrovnávací účinek. To vysvětluje rovněž význam, který jóginí přisuzují

udržování páteře v důsledně rovné a svislé poloze během pránájámy a rozjímání.

Co si máme myslet o těchto proudech? Co o tom říká západní věda? Každý fyzik, každý meteorolog ví, že zemský povrch je nabit záporně, avšak vysoká atmosféra že má náboj kladný. Spodní vrstvy atmosféry, v nichž žijeme, se tedy nacházejí v elektrostatickém poli směřujícím přibližně shora dolů, jehož gradient potenciálu může dosáhnout 100-150 voltů i více na jeden metr.

Na druhé straně s přihlédnutím ke skutečnosti, že životní jevy, zejména ty, které souvisí s nervovou a mozkovou činností, mají elektrickou povahu a že v buňkách hrají elektrolyty rozhodující úlohu, můžeme připustit, že tento proud má význačný vliv na všechny životní jevy.

Až dosud s výjimkou profesora Freda Vlése z lékařské fakulty ve Štrasburku, ředitele Ústavu pro biologickou fyziku,* a ruského učenice Čijevského se nikdo v Evropě vztahem mezi elektřinou a životem po této stránce nezabýval.

Dr. J. Bělot napsal: „Pohlížíme-li na život z hlediska biofyzikálního, vidíme, že elektrické jevy jsou základem veškerého buněčného života, a docházíme k tomu, že konečnou fází všeho je elektrický náboj.“

To dostatečně ospravedlňuje esoterickou interpretaci účinků obrácených poloh. Velcí ršiové staré Indie tyto subtilní jevy znali a jejich tisíciletí staré teorie jsou potvrzovány objevy moderní vědy. Všimněme si ještě Yesudianovy poznámky: „Tato ásana působí dobře na celý organismus, a to do té míry, že každý by ji měl provádět několikrát denně. Její mimořádně blahodárné účinky jsou zčásti v tom, že v této poloze se nám dostává obrácených proudů. Je dobře známo, že země vysílá proudy negativní, zatímco z kosmu přicházejí proudy pozitivní. V normální pozici, tj. ve stoje, tedy přijímáme negativní proudy prostřednictvím nohou a pozitivní proudy prostřednictvím hlavy.“

* „*Les conditions biologiques créées par les propriétés électriques de la basse atmosphère*“, Paris, Hermann et Co.

Ve třech polohách (sarvángásana, šířšásana a viparíta káraní mudra) je tomu obráceně. Skutečnost, že při těchto polohách je tělo obráceno, vede k jejich vysoké terapeutické hodnotě.“

Můžeme říci, že sarvángásana přináší prakticky všechny blahodárné účinky polohy na hlavě, přičemž její provedení je daleko snazší.

TECHNIKA PROVEDENÍ

Sama o sobě je tato poloha jednoduchá. V konečné pozici spočívá tělo na ramenu a na šíji, což ospravedlňuje anglický název „shoulder-stand“ čili „stoj na ramenou“.

Výchozí poloha

Je totožná s výchozí polohou pro pluh (halásanu), tedy v lehu na zádech (viz str. 109).

První fáze

Zvedneme nohy do svislé polohy. Spojíme nohy, aniž bychom napínali svaly, přičemž tlačíme bederní krajinu k podlaze, abychom se vyhnuli škodlivému zkřížení na úrovni pátého bederního obratle a jeho ploténky. Pokud jsou záda zcela přitlačena k podložce, nehrozí obratlům nebezpečí. Osoby s velkým prohnutím páteře nohy před jejich zvednutím pokrčí: pokud by se ani v tomto případě nedotýkaly země, mohou vyplnit mezeru složeným froté ručníkem. Stahem břišních svalů pomalu zvedáme nohy, přičemž lýtka i stehna zůstávají uvolněna; nenatahujeme ani prsty u nohou, neboť by to vedlo ke stažení lýtkových svalů.

Zvedací pohyb musí být pomalý a plynulý. Obličej, stejně jako ruce, musí být uvolněn. Dýcháme klidně a bez přerušení.

Přechodná zastavení

Tak, jak je uvedeno v případě pluhu, je dovoleno zařadit zastavení na dobu jednoho až pěti dýchacích cyklů, a to ve chvíli, kdy nohy svírají s podložkou úhel 30° a 60°.

Zvedání nohou do svislé polohy – zaujetí ásany

Na rozdíl od pluhu, kde se provádí pohyb přitážením stehen k břichu a pak k hrudníku, přibližováním nohou k zemi, jde v sarvángásaně o co největší vyzdvižení nohou vzhůru tak, že sevřeme břišní svaly a opřeme se rukama a předloktím o zem. Nohy a pak trup stále stoupají a přivádějí tělo do svislé polohy; tělo spočívá především na ramenou a na šíji. Během stoupání zůstávají nohy i kolena spojeny. V konečné poloze ruce stlačují a podpírají bederní krajinu, lokty se dotýkají koberce, předloktí se vzpírají, aby tělo udržela ve svislé poloze. Sternum se dotýká brady a šíje je přitisknuta ke koberci.

DYNAMICKÁ FÁZE

Dynamická fáze, jež je v Evropě málo známa, začíná ve chvíli, kdy je tělo ve svislé poloze. Spočívá v tom, že střídavě a pomalu spouštíme obě nohy ke koberci a vytváříme tak polohu polovičního pluhu. Noha klesá vlastní vahou bez jakéhokoliv násilí a svaly jsou co nejvíce uvolněny. Dotknou-li se nohy prsty země, je to výborné, pokud tomu tak ze začátku není, je třeba se obrnit trpělivostí, časem se prsty nohou dotknou koberce za hlavou bez jakéhokoliv úsilí.

Pak přiblížíme tuto nohu k té, jež dále nehybně trčí vzhůru. Provedeme týž cvik s druhou nohou a opakujeme po druhé. Pak spustíme obě nohy zároveň k zemi, až se prsty u nohou dotknou koberce: během krátkého okamžiku tak zaujmeme polohu pluhu; v této pozici však nezůstaneme a znovu pomalu zvedáme nohy do svislé polohy.

To uzavírá dynamickou fázi a připravuje nás na polohu pluhu, jež následuje po sarvángásaně.

Chyba, které se musíme vyhnout

V žádném případě nesmíme nohama provádět nůžkové pohyby.

STATICÁ FÁZE

Statickou fází ásany představuje znehybnění těla ve svislé poloze, v níž celá váha spočívá na šiji, záhlaví a ramenou. Po tuto dobu co nejvíce uvolníme svaly od prstů na nohou až po svaly na hlavě. Dýcháme normálně.

Návrat k zemi

Tento pohyb je opakem pohybu prováděného při zaujímání polohy, se zastavením v 60° či 30° nebo bez něho. Abychom se vrátili k zemi, uvolníme ruce a pokrčíme trochu nohy.

Klesání nohou musí probíhat pomalu a je třeba kontrolovat každou jednotlivou fázi pohybu. Hlavu necháme opřenu o zem až do konce. Páteř se má na koberci postupně rozvinout, od šíje až ke kříži.

DÝCHÁNÍ

Během celého cvičení je třeba pokračovat v **NORMÁLNÍM DÝCHÁNÍ**. Při statické fázi bude toto dýchání prakticky samovolně bránicové.

SOUSTŘEDĚNÍ

Při zaujímání polohy a při dynamické fázi

Při zaujímání ásany se soustředíme na udržení rovnoměrného tempa během všech fází a dále na uvolnění svalů. Kontrolujeme dýchání, jež musí zůstat normální a plynulé.

Při statické fázi

Během statické fáze se soustředíme na znehybnění, na uvolnění a na dýchání. Jakmile jsou tyto tři podmínky splněny, soustředíme se na krční oblast, kde se nachází štítná žláza.

VELMI DŮLEŽITÉ

Poloha vděčí za své blahodárné působení z velké části obrácené poloze, jež způsobuje přítok krve do hlavy a stlačení krku: je proto třeba důsledně přitahovat bradu proti hrudní kosti.

CHYBY

- Začínat s bederní krajinou vzepjatou, a nikoliv podloženou; vyvstává nebezpečí velkého tlaku na zakřivené ploše.
- Postupovat trhavými pohyby.
- Dosáhnout svislé polohy trhnutím; pokud nemůžeme dosáhnout této polohy bez švihů, je třeba si pomoci u zdi, nebo vložit ruce pod hýždě, nebo projít pozicí polo-sarvángásanou (viz „pro začátečníky“).
- Nepřitáhnout bradu k hrudi, tzn. nepřitisknout v konečné pozici šíji na koberec (což zbavuje cvičení velké části jeho účinku).
- Při cvičení provádět nohama nůžkové pohyby; během střídavého pohybu nohou smí jen jedna z nich zůstat v poloze svislé.
- Prudce se vrátit k podložce, bez kontroly pohybů.
- Při návratu k zemi se hlava někdy zvedne z koberce, kterého se musí dotýkat během celého cvičení.
- Roztáhnout nohy; nohy a kolena musí při zaujímání polohy zůstat spojeny; mohou se navzájem oddálit jen během dynamické fáze; nohama pohybujeme ve stejné rovině jako při zvedání.
- Dýchat ústy nebo zadržet dech v kterémkoliv okamžiku cvičení.
- Tlačit bradu ke sternu, místo abychom tlačili sternem proti bradě.
- Prudce se po ásaně zvednout: viz „protipoloha“.

PRO ZAČÁTEČNÍKY

Silné osoby, které mají při provádění sarvángásany potíže, mohou zpočátku provádět ardha-sarvángásanu. Postupujeme tak, že pozvedneme nohy do svislé polohy jako v předešlém cviku, pak se pokusíme za pomoci rukou vložených pod zadní část do svislé polohy pozvednout trup a skrčíme kolena, abychom zaujali polohu. Pak zvolna zvedneme nohy, až dosáhneme normální polohy ásany.

Nesnažíme se dosáhnout násilně, nýbrž se pokoušíme o uvedenou polohu každý den.

DALŠÍ POLOHA A PROTIPOLOHA

Pokud tvoří sarvángásana součást série ásán, předchází pluhu (hálásana), jež doplňuje její účinky.

Pokud sarvángásanu provádíme samostatně, musí být doplněna svou protipolohou, totiž matsjásanou (rybou), jež uvolňuje krk a stlačuje šíjí, místo aby ji natahovala. I když sarvángásana trvala několik minut, k vyrovnání stačí deset dechů během matsjásany.

ČASTOST CVIČENÍ A JEHO TRVÁNÍ

Evropan, který studuje jógovou literaturu, bývá překvapen rozdíly mezi jednotlivými autory, pokud jde o častost cvičení: doporučení jdou od jednoho až po několikrát opakovaní denně. Obdobně i doporučená délka provádění jednotlivých cviků se pohybuje mezi několika sekundami a dvaceti minutami.

Kde je pravda? Kdo se mýlí? Z určitého hlediska mají pravdu všichni; musíme se však domluvit na tom, co chceme: polohu sarvángásany – a jógu obecně – můžeme provádět různě.

Indický jógin, věnující se józe „na plný úvazek“, se chová zcela jinak než adept evropský: může cvičit několikrát denně a vydrží jednotlivé ásany i dvacet minut. Naproti tomu Evropan, jenž může józe věnovat půl hodiny ze svého denního programu, nebude moci sarvángásaně – či jiné ásane – věnovat více než dvě až tři minuty, což nakonec představuje dobrý průměr. Na začátku se můžeme

omezit na několik vteřin a postupně dobu trvání příslušné ásany prodlužovat. Nejlepším rádcem v tom bude rozum. Je užitečné provádět cvičení dvakrát denně, poprvé ráno během pravidelného každodenního cvičení a pak během dne či těsně před ulehnutím ke spánku. Cvičení často pomáhá usnout rychleji a spát hlouběji: zkuste to, a uvidíte.

V žádném případě by se faktor času neměl stát posedlostí. Čas jednotlivých cvičení musí stanovit vlastní organismus. Takřka po celý den jsme otroky hodinových ručiček: zbavme se jejich vlády alespoň během jógového cvičení. Spíše je užitečné počítat vdechy, alespoň nezapomeneme dýchat – což se stává častěji, nežli si myslíme.

KONTRAINDIKACE

Zdálo by se, že kontraindikace by měly odpovídat zákazům cvičení při stoží na hlavě, jehož je svíčka náhražkou. Ve skutečnosti řada osob, přestože se nedokáží postavit na hlavu (brání jim v tom křehký krk či snadno posunutelné obratle v krční oblasti), provádějí sarvángásanu bez jakýchkoliv obtíží.

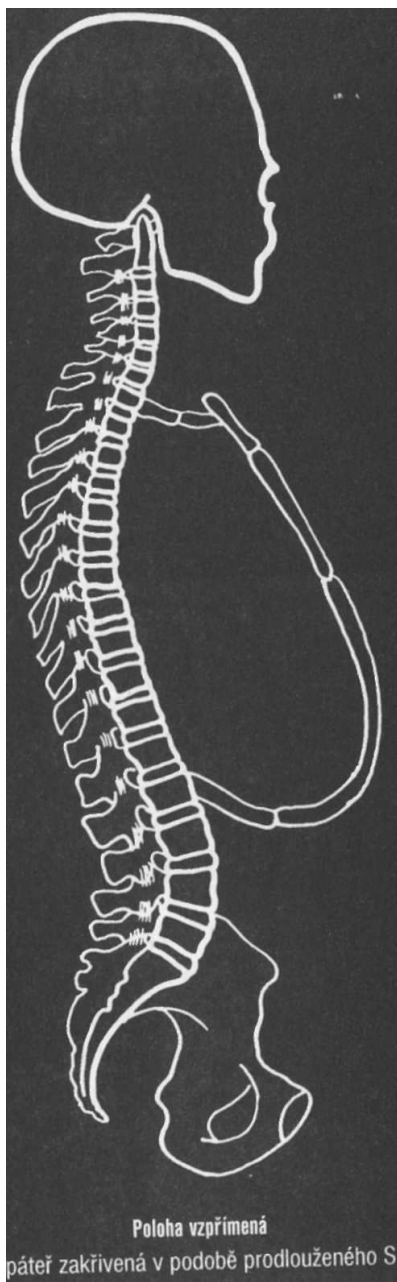
Pro sarvángásanu platí poměrně málo kontraindikací, mimo akutní záněty hlavy a krku: zánět středního ucha, zubní záněty, angíny, poruchy funkce štítné žlázy, skleróza mozkových cév apod.

ZISK Z CVIČENÍ

Velká část blahodárných účinků, jež poskytuje sarvángásana, odpovídá blahodárným účinkům šířásany (viz str. 189). Uveďme alespoň některé:

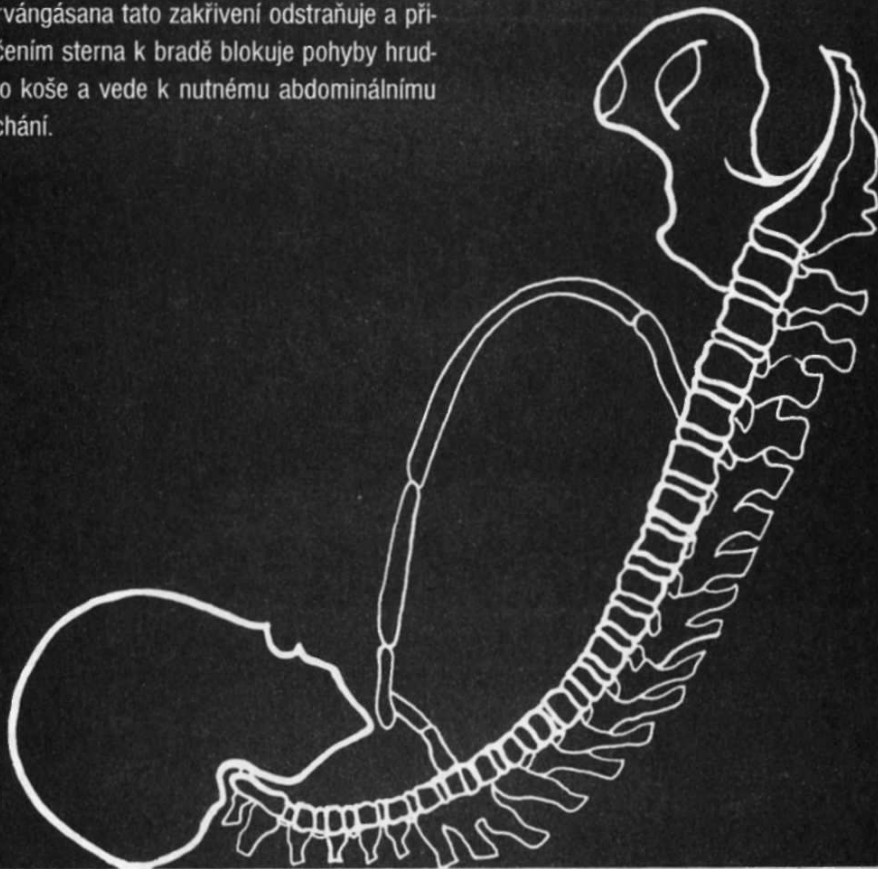
- lepší žilní oběh (nohy, břicho);
- odkrvení orgánů uložených v podbřišku; úleva při hemoroidech;
- odlehčení ptóz (ledvinové, žaludeční, střevní, děložní);
- zlepšení prokrvení mozku.

Zvláštní účinky této ásany vyplývají z jejího specifického účinku na štítnou žlázu a na dýchání.



Poloha vzpřímená
páteř zakřivená v podobě prodlouženého S

Sarvángásana tato zakřivení odstraňuje a přitlačení sternu k bradě blokuje pohyby hrudního koše a vede k nutnému abdominálnímu dýchání.



PÁTEŘ

Sarvángásana působí na páteř zcela jinak, nežli na ni působí šířšásana. Sarvángásana odstraňuje normální fyziologické zakřivení páteře, jež způsobují charakteristické esovité zakřivení.

SVALY

Sarvángásana posiluje břišní svalstvo, zejména pokud tu to ásanu provádíme s přechodným zastavením v 30° a 60°.

NERVOVÝ SYSTÉM A MOZEK

Sarvángásana působí na krční část páteře. V důsledku toho jsou uvolňována, posilována a regenerována nervová vlákna v této oblasti.

Prokrvení mozku velkým množstvím krve pod lehkým přetlakem odstraňuje cévní křeče, jež způsobují často bolesti hlavy.

ŽLÁZY S VNITŘNÍM VYMĚŠOVÁNÍM

Obrácená pozice a zvláštní poloha krku, jež zvyšuje zakřivení krka-vice, přispívají k celkovému stlačení v oblasti štítné žlázy a způsobují zde bohaté prokrvení. Sarvángásana tak upravuje lehké funkční poruchy štítné žlázy, jež se objevují prakticky u každého. Hyperfunkce či hypofunkce, byť jen mírná, nemá patologické důsledky, působí však na metabolismus. Sarvángásana působí na štítnou žlázu a ovlivňuje nejen všechny funkce, ale i naše chování: lidé postižení snížením funkce štítné žlázy (a je jich hodně) dýchají příliš rychle a povrchně, trpí tachykardií, jejich střeva jsou ve spastickém stavu a „často hovoří tak rychle, že je obtížné je sledovat a rozumět jim.“ (Yesudian.) Úprava funkcí štítné žlázy dává klid, jistotu a – pokud se dotyčná osoba nepřejídá, upravuje i tělesnou váhu. Hypofýza a hypotalamus, jež jsou považovány za rozhodující faktory při regulaci ostatních žláz s vnitřní sekrecí, jsou rovněž stimulovány. Sarvángásana působí také na brzlík, jenž z velké části reguluje růst a jehož význam po fyzické i psychické stránce je u dítěte i u dorůstajícího člověka rozhodující.

DÝCHÁNÍ

Tlak sternu proti bradě brání dýchacím pohybům horního typu a omezuje pohyby hrudi. Tím dýchání nutně nabývá brániční povahy. Neudiví vás proto, že sarvángásana má blahodárné účinky na některé formy zádech a že tato poloha tvoří součást speciálních cviků pro mladé lidi trpící touto dýchací poruchou. Astmatik dýchá normálně jen horní částí plic, přičemž zvedá ramena. To není možné při

provádění sarvángásany: v této poloze je automaticky nucen dýchat břichem. Navíc vnitřní orgány tlačí na bránici, což usnadňuje výdech a obnovuje pohyblivost tohoto orgánu, jenž u astmatiků bývá málo pohyblivý.

BŘIŠNÍ ORGÁNY

Sarvángásana působí proti ptózám a zajišťuje skutečnou drenáž uvolňující oblast břicha. Tak odvádí nahromaděnou krev z břišních orgánů a rovněž odstraňuje – alespoň přechodně – překrvení podbřišku (prostata).

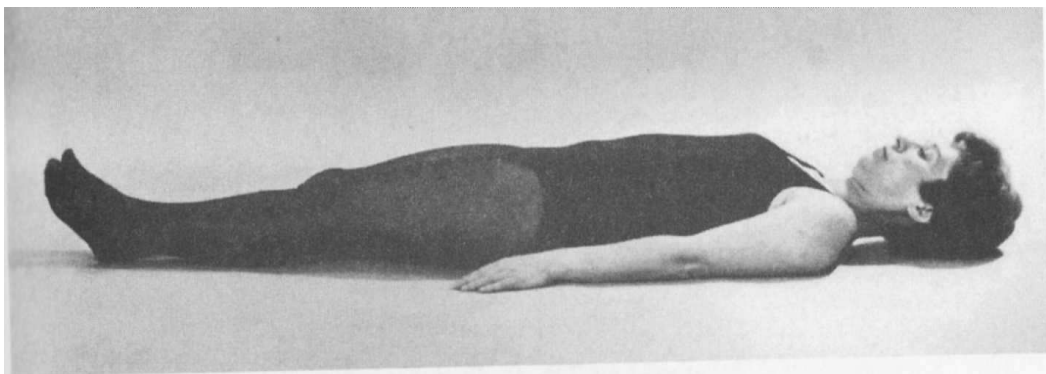
KREVNÍ OBĚH

Vcelku se účinky sarvángásany velice podobají účinkům stoje na hlavě. Zvláště je dobře uvědomit si blahodárny účinek na žíly nohou (prevence křečových žil) a na hemoroidy. Osoby trpící těmito poruchami mohou provádět sarvángásanu několikrát denně (například dvakrát až třikrát), dokonce oblečeny, jako doplněk k normální terapii. Sarvángásana se zvláště doporučuje osobám, jež jsou nuceny v zaměstnání po dlouhé hodiny stát.

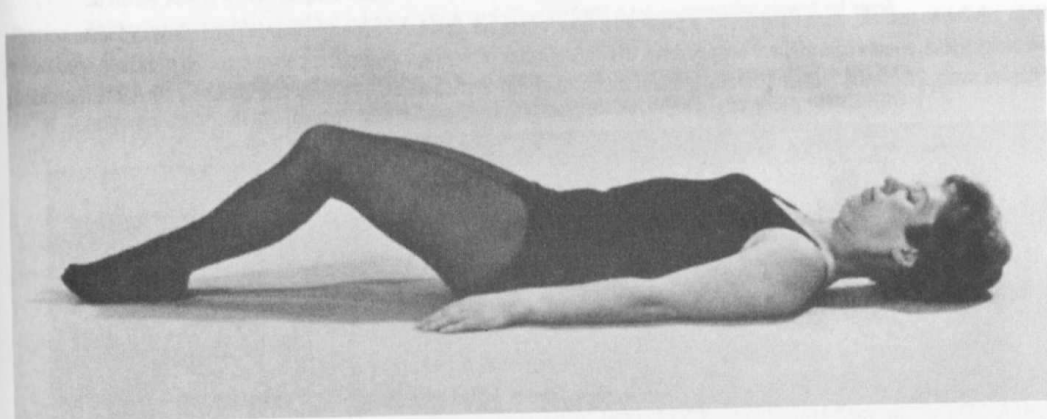
ESTETICKÉ ÚČINKY

Tato poloha vede k bohatému prokrvení obličeje, zejména čela, jež po prvních vteřinách cviku zrudne. Díky sarvángásaně je možno předcházet vznikajícím drobným vráskám a do jisté míry je odstranit.

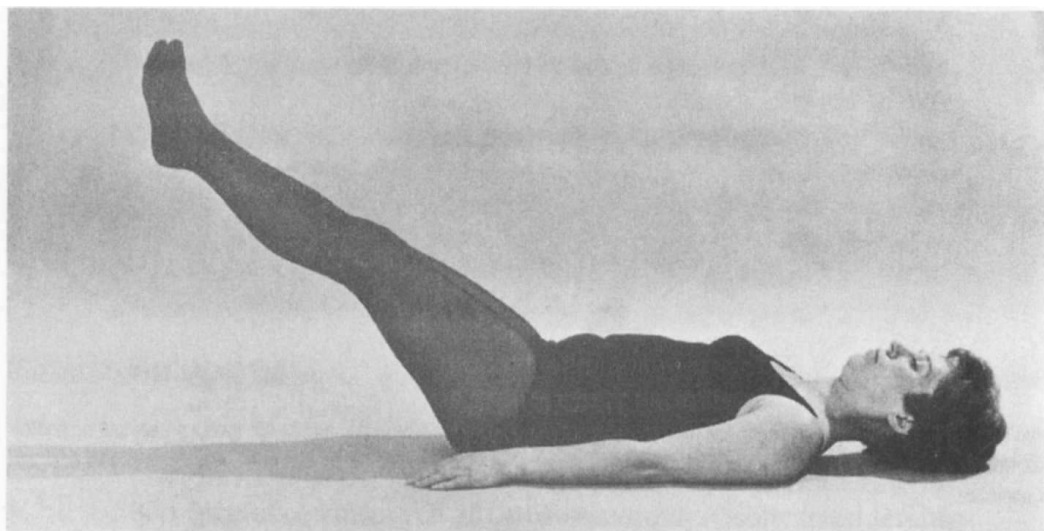
Sarvángásana prokrvuje rovněž vlasovou pokožku a zajišťuje lepší výživu vlasových kořínků.



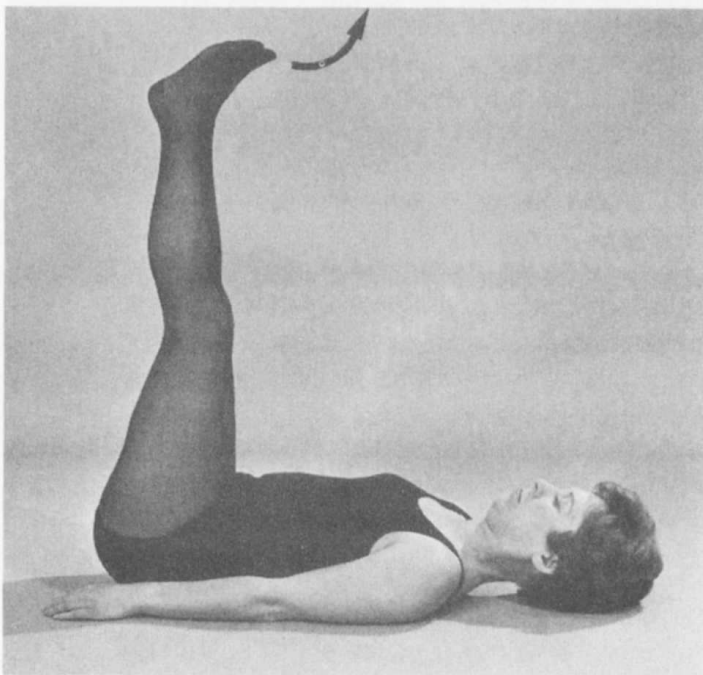
Výchozí poloha je stejná jako u pluhu. Dýcháme klidně, bradu přiblížíme ke sternu tak, aby se šije mohla přitisknout na podložku. Nohy jsou spojeny, aniž bychom je však namáhavě napínali. Dříve než začneme zdvihat nohy, přitlačíme spodní část zad k podložce.



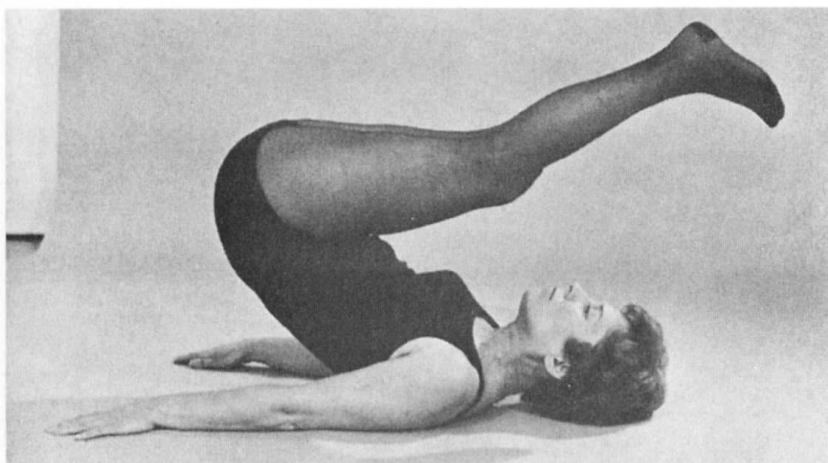
Pokud toho nemůžeme dosáhnout, lehce pokrčíme kolena.



Nohy zdvígáme pomalu, záda musí zůstat přitisknuta k zemi v celé své délce, zejména v bederní krajině. Dále dýcháme normálně. Nohy (lýtka, spodní část stehen) nenapínáme. Uvolňujeme obličej a nenapínáme paže: pohyb musí být prováděn především břišními svaly. Při zdvihu můžeme zařadit krátkou zastávku při 30° a další při 60°. I během této zastávky dýcháme normálně.



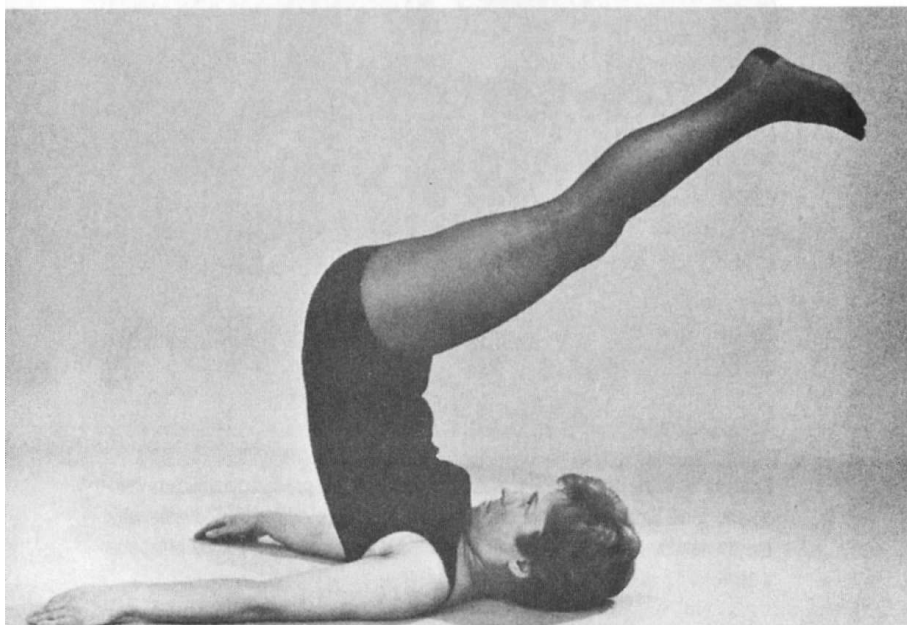
Nohy jsou ve svislé poloze. Až do této chvíle jsou pluh a sarvángásana totožné.

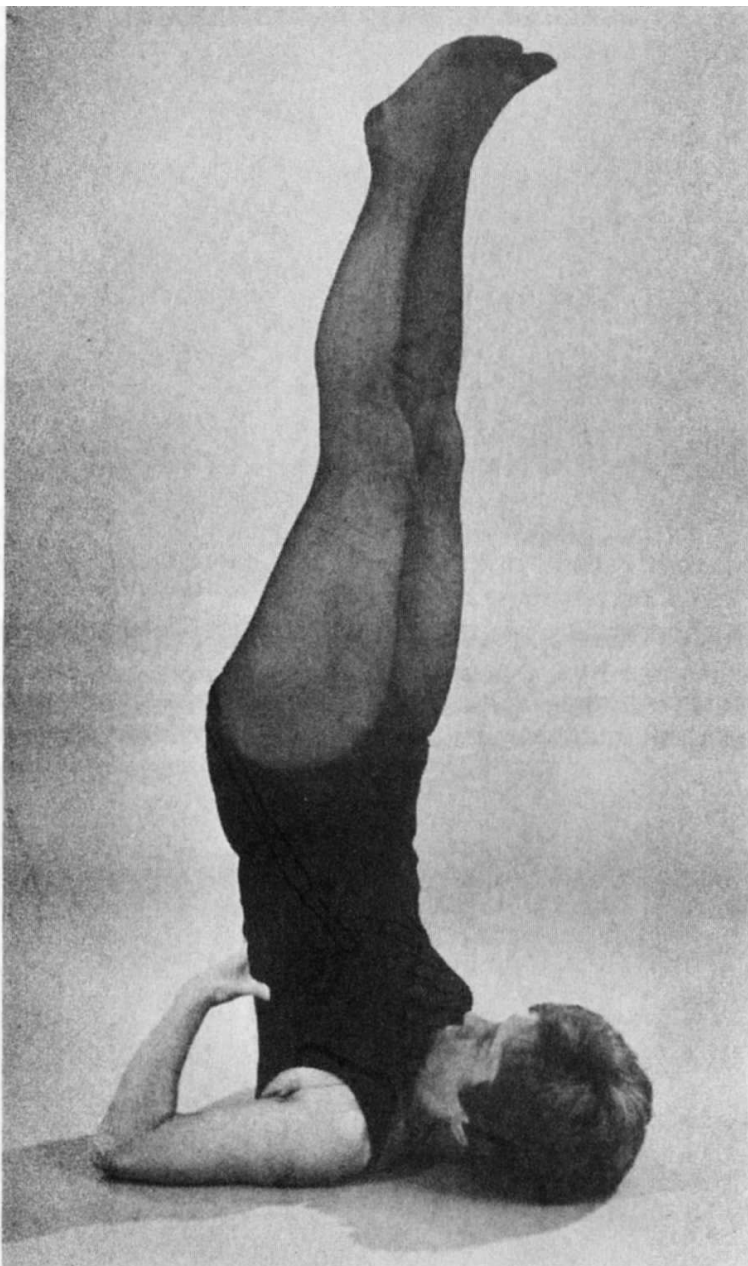


Začneme zdvíhat hýždě ze země. Nyní rozhodně musíme trochu napnout svaly nohy. Nohy uvedeme do roviny kolmé k obličeji; pokračujeme v klidném dýchání.

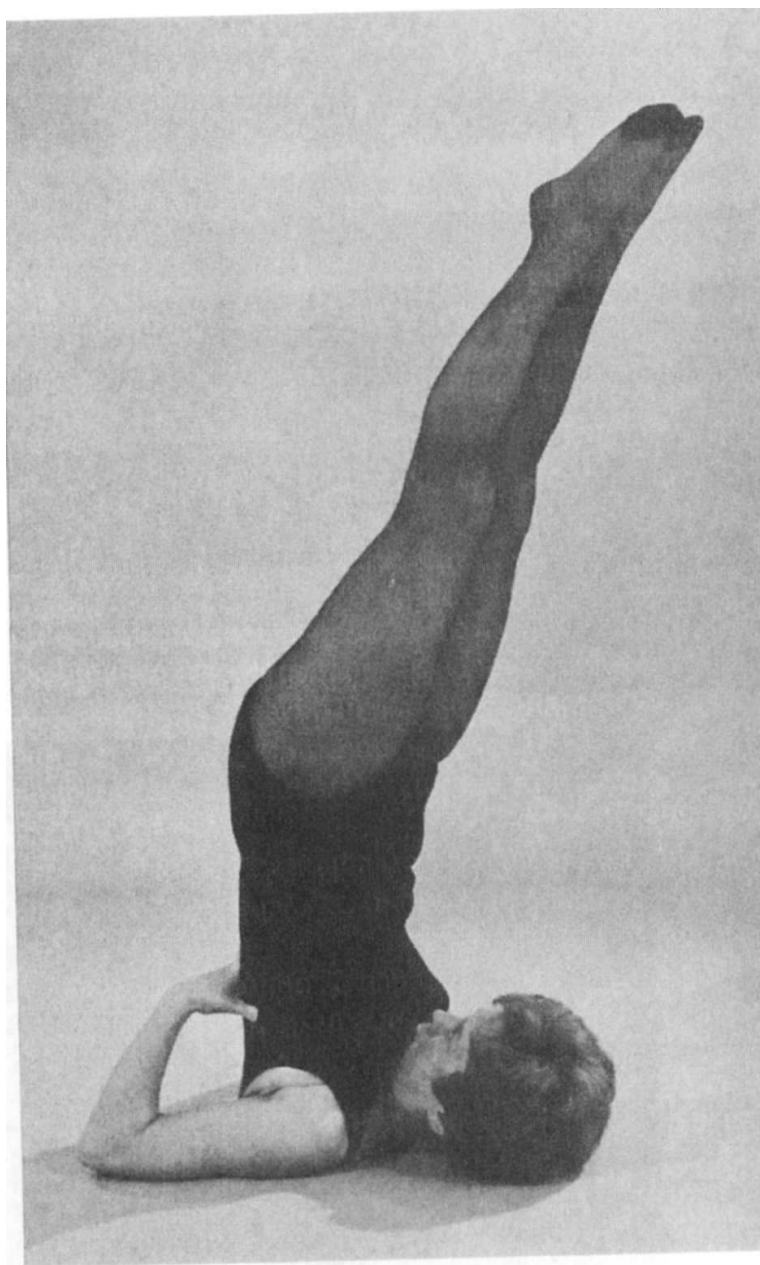
Začátečníci si mohou pomáhat rukama, které umístí pod hýždě a tak je pomáhají zvedat od země.

Pomalou zdvíháme nohy ke stropu. Krk nesmí klást odpor: šíje musí zůstat přitlačena k zemi a sternum se musí přiblížit k bradě. Dech nezastavujeme. Uvolníme svaly stehna a lýtek, špičky tedy nenapínáme.



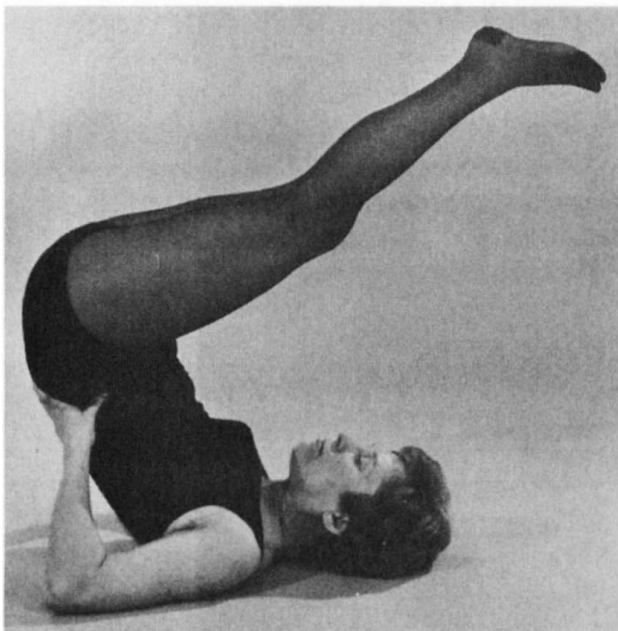


Správná konečná poloha, jež je současně výchozí pozicí pro fázi dynamickou i pro polohu, v níž setrváme během fáze statické. Trup je ve svislé poloze, avšak nohy nejsou nataženy. Sternum se tlačí k bradě, šíje je protažena a jakoby přilepena k zemi.



CHYBA

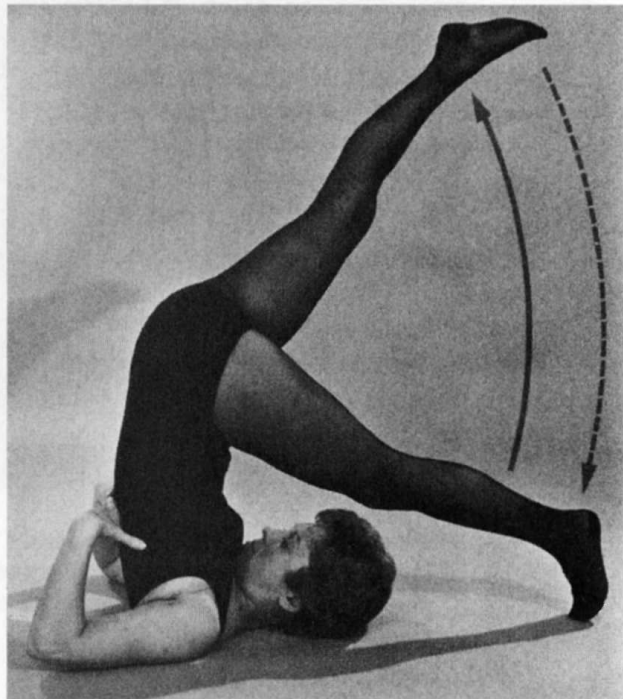
Špičky jsou protaženy, tudíž i nohy jsou napjaté.



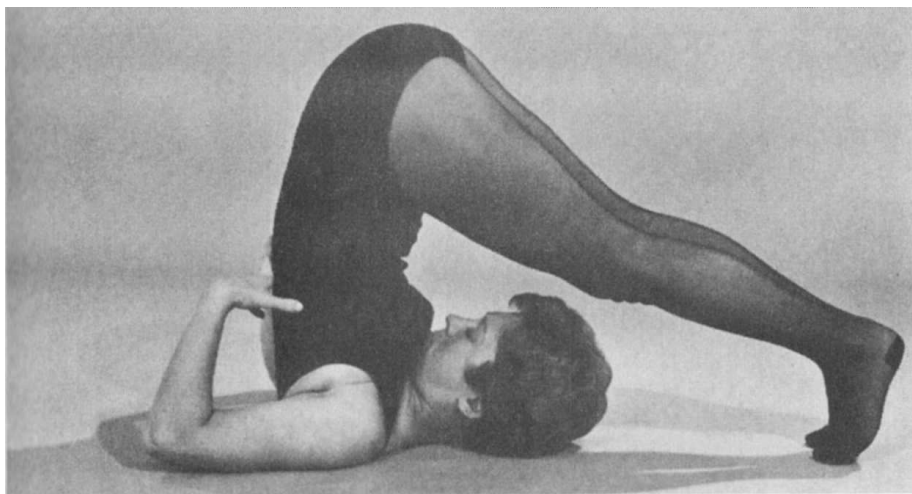
CHYBA

Trup by měl být svisleji. Sternum netlačí proti bradě, a proto neexistuje přímý účinek na štítnou žlázu. Nicméně můžeme na začátku tuto polohu připustit. Pro zlepšení polohy je třeba posunout ruce níže a vyvinout za pomoci předloktí tlak působící na narovnění trupu.

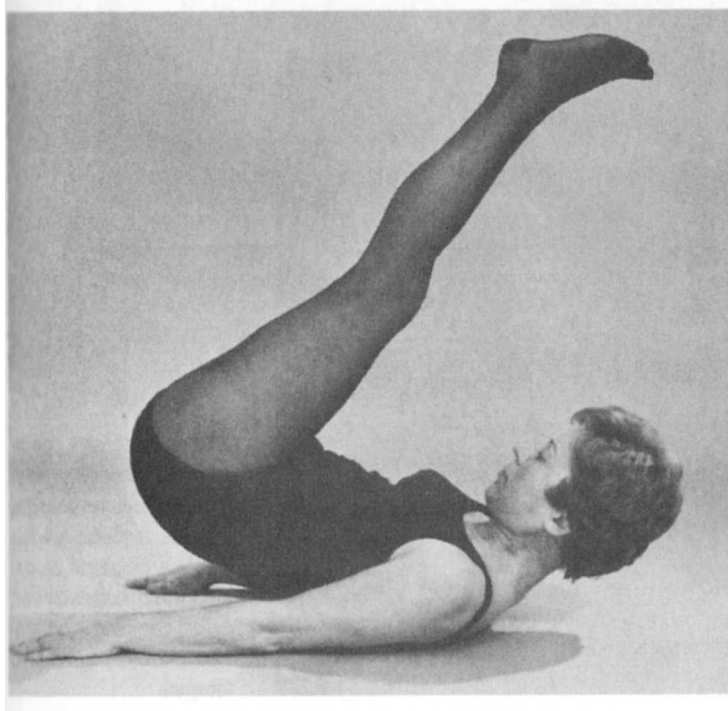
Krk a šíje musí být uvolněny. Šíje musí být protažena a co nejbliže k podložce.



První část dynamické fáze. Jedna noha zůstává nehybná, druhá klesá vlastní vahou k zemi. Pokračujeme v normálním dýchání. Uvolníme stehna a lýtka. Pak zdviheme nohu, jež klesla k zemi, k té druhé, která zůstala ve svislé poloze. Cvičíme střídavě oběma nohama.

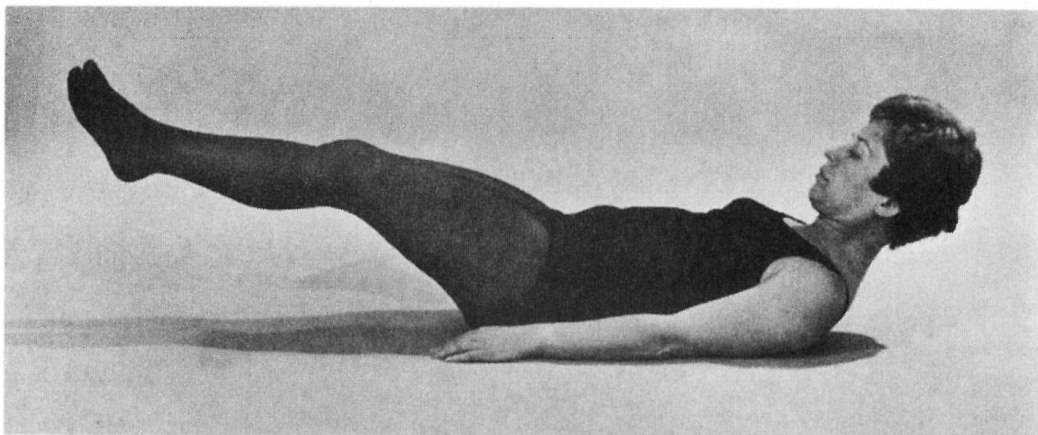


Obě nohy necháme poklesnout současně vlastní vahou k zemi; nenapínáme nohy a pokračujeme v klidném dýchání. Nezůstat v nehybném stavu ve chvíli, kdy se prsty nohou dotkly země, nýbrž ihned se vrátit do předchozí polohy, odpovídající statické fázi, jež začíná tímto okamžikem.

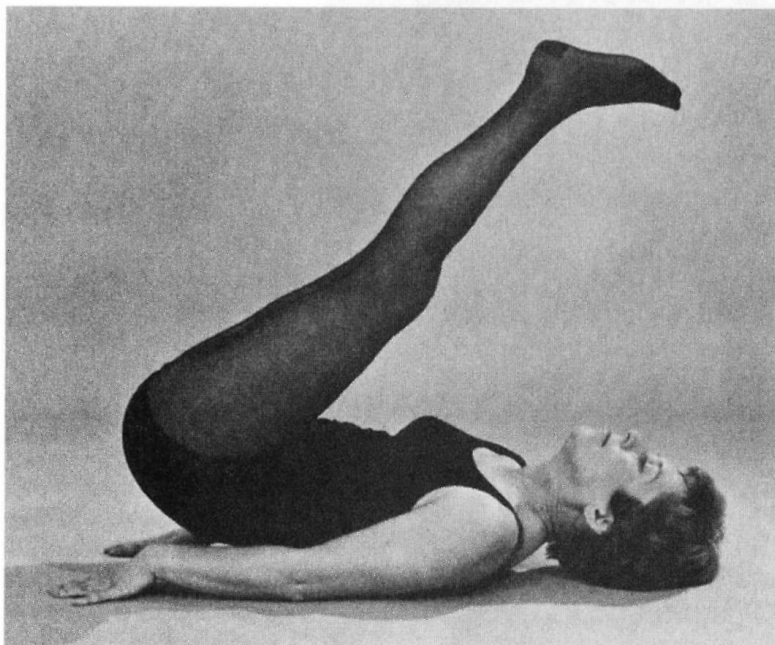


CHYBA

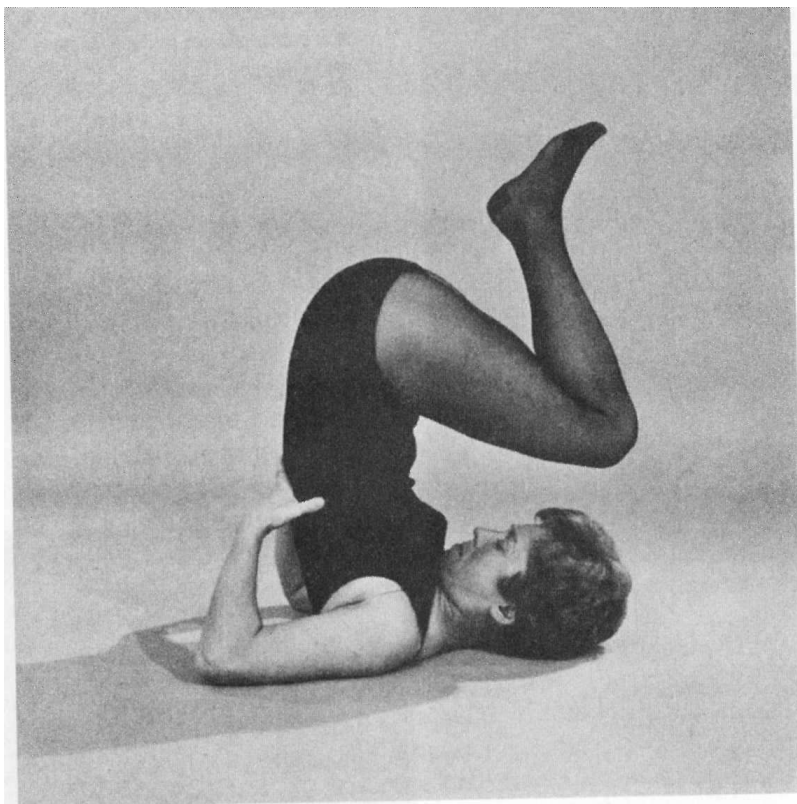
Návrat k zemi musí probíhat přesně v obráceném sledu než stoupání. Během tohoto návratu nesmíme dovést, aby hýždě prudce dopadly k zemi a aby se šije zvedala.



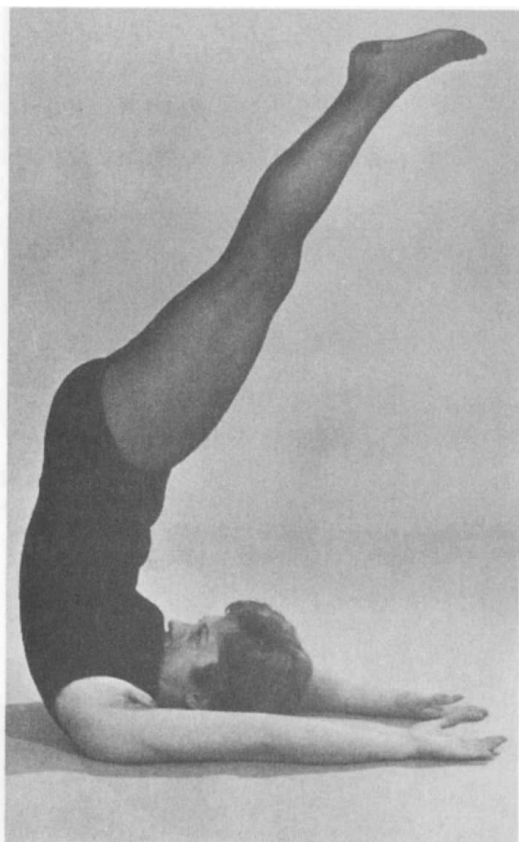
Po tvrdém dopadu na zem se nohy vracejí k zemi a hlava opouští podložku.
Sestup musí být pomalý a kontrolovaný během celého průběhu.



Pokud nemůžeme nohy zvednout do svislé polohy, aniž bychom je pokrčili, můžeme zpočátku pokrčit kolena a (případně za pomoci rukou vložených pod hýždě) zaujmout zprvu polohu znázorněnou na této fotografii.



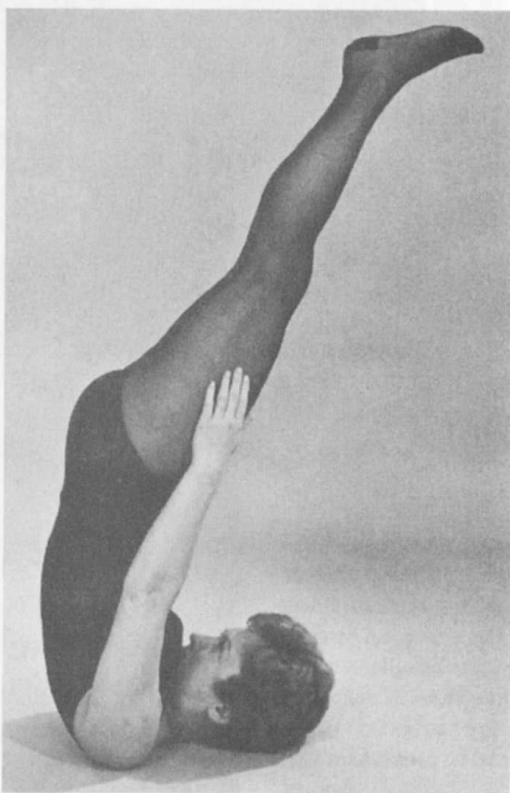
Pak přejdou začátečníci k další pozici, která se nazývá ardhasarvángásana (poloviční svíčka). Pak mohou natáhnout nohy a dosáhnout tak bez přílišného namáhání konečné jógové polohy.



Bez opření, pouze stahem břišních svalů zvednout nohy a trup do svislé pozice, bez nárazů a bez švihů.

VARIANTA KONEČNÉ POLOHY

Výchozí poloha jako pro paščimóttánásanu, tedy ruce natažené za hlavou.



Halásana

Pluh

Halásana označuje v sanskrtu polohu pluhu („hala“ – pluh, „ásana“ – poloha). Je to jedna z mála poloh – ne-li poloha jediná –, jež za své jméno vděčí nástroji, v daném případě primitivnímu pluhu používanému ve staré Indii. Obvykle jóginí používají názvy zvířat či hmyzu (kobra, kobyłka, páv apod.). Tato poloha je jednou z hlavních ze skupiny předklonů.

VÝCHOZÍ POLOHA

a)

b) pro začátečníky a středně pokročilé: vycházet z polohy v lehu na zádech, ruce podél těla, dlaně opřeny o zem;

c) pro pokročilé: totéž, avšak ruce nataženy za hlavou, o zemi se opírá hřbet ruky (viz obr, na str. 126 uprostřed);

d) pro nejpokročilejší: totéž, avšak ruce zkřížené v týle (obr, na str. 126 dole).

Ve všech případech je velice důležité – dříve než začneme vlastní pohyb – natáhnout a za pomoci rukou co nejvíce přitlačit zátylek k zemi a přiblížit (přitáhnout) bradu k hrudi, což usnadňuje pohyb a v konečné fázi umožňuje lepší stlačení štítné žlázy. Je třeba dobře přitlačit páteř k zemi, zejména v bederní oblasti, aby kontakt s kobercem byl co nejtěsnější. Pokud příliš velké prohnutí brání dotyku se zemí, můžeme pokrčít nohy, což zaujetí polohy usnadní (obr, na str. 126 uprostřed).

PROVEDENÍ

Halásana se skládá ze dvou navzájem od sebe oddělených částí:

a) fáze dynamické

b) fáze statické

FÁZE DYNAMICKÁ

Dynamická fáze zahrnuje tři po sobě následující ROZVINUTÍ páteře po celé její délce. Tato fáze předchází období znehybnění – jež je vlastní ásanou – a provádí se takto:

1. vycházíme z jedné ze tří uvedených výchozích pozic, pomalým a plynulým* pohybem, bez urychlení či zpomalení zvedneme nohy do svislé polohy;

2. stahem břišních svalů přitáhnout stehna k prsům – nohy zůstávají nataženy – aby se tak rozvinula dolní část zad, ke konci dráhy trochu pokrčit nohy, aby se kolena lehce dotkla obličeje;

3. natáhnout nohy a nechat poklesnout chodidla co nejnižše k zemi; pak je oddálíme od hlavy a tím zvýšíme zakřivení zad; horní část páteře a zejména šíje je skrčena.

Návrat k zemi

Když jsou chodidla co nejdále od hlavy, vracíme se, aniž bychom vyvíjeli jakékoliv úsilí a rovněž bez přerušování (bez znehybnění), k výchozí pozici v obráceném pořadí nežli v první části cviku. Nohy nesmějí těžce dopadnout na zem, stejně jako hlava se nesmí zdvihnout od podložky. Obdobně jako ve všech jógových pohybech stahujeme svaly co nejméně a používáme jich v co nejmenším počtu. Vyhnete se tak natahování špiček, které by vedlo k napětí v nohou; dolní část nohou necháme jakoby viset na způsob „ramínka na šaty“.

* Někteří jógini se při zvedání nohou na okamžik zastaví, jednou při dosažení úhlu 30° a podruhé, když dosáhnou úhlu 60°, na dobu dvou až tří dechů. Toto zastavení je možné, doporučuje se však až pokročilým.

Opakujeme třikrát s malou přestávkou (uvolněním) mezi pohyby.

Začátečníci

...si mohou při zvednutí hýždí pomoci rukama, nesmí však podlehnout pokušení použít švihů, aby dostali nohy za hlavu. Je lepší dosáhnout cíle o měsíc později než použít kmitu nebo násilí.

STATICKÁ FÁZE

Normální stadium

Statická fáze představuje vlastní ásanu a spočívá – po ukončení třetího rozvinutí páteře – v znehybnění v konečné poloze na konci dynamické fáze, a to po předepsanou dobu. Je třeba zachovat naprostou nehybnost. Přitom je třeba se uvolnit a nechat působit váhu nohou na páteř, která se tak natahuje.

Pokročilé stadium

Pokročilejší adepti mohou, poté co vydrželi normální pozici po dobu 5 či 10 dechů, skrčit nohy a umístit kolena do výše uší; pak vsunou ruce za kolena a šíjí. Je účelné použít napřed jedné ruky, přičemž druhá pomáhá udržet rovnováhu. Roztáhneme lokty a tlačíme je k zemi, abychom zdůraznili flexi páteře. Navíc můžeme popř. roztáhnout paže za zády a vyvinout tlak dlaněmi: tělo nabývá podoby písmene omega.

NÁVRAT K ZEMI

Provádí se v obráceném pořadí.

TRVÁNÍ

Pokud halásana tvoří součást série ásan, trvá znehybnění pět až deset normálních dechových cyklů, bez jakéhokoliv zadržování dechu.

Začátečníci se omezí na dobu pěti vdechů a postupně tento počet zvyšují. Pokud jógini provádějí halásanu (nebo jakoukoliv jinou ásanu) samostatně, na výdrž, doba znehybnění může dosáhnout patnácti a dokonce i třiceti minut! Někteří autoři (jako von Cyrass) uvádějí tuto dobu, aniž by k ní cokoli dodávali, což působí nejasnosti. Při cviku na výdrž obtíž nespočívá ani tak v udržení polohy (s trochou praxe se poloha stává docela pohodlnou), ale spíše

v udržení absolutní nehybnosti, neboť po několika minutách mysl protestuje. Zkuste jen zůstat bez pohybu pět minut, a uvidíte. Nezapomeňte na princip, že ásanou je jen poloha udržovaná během delší doby v nehybnosti a přitom bez úsilí.

DÝCHÁNÍ

Během celého cvičení zůstává dýchání normální a dech nikdy nezadržujeme, ani při zdvihání nohou. Dýchání má probíhat nezávisle na cvicích, v normálním rytmu. Jedině ve chvíli, kdy kolena jsou pokrčena, můžeme dýchat zhluboka, abychom tak dosáhly účinnější břišní masáže.

SOUSTŘEDĚNÍ

Dobře víme, že v józe je rozhodující soustředění, koncentrace. V tom ostatně spočívá jeden ze základních rozdílů mezi jógou a evropskou gymnastikou, jež připouští čistě mechanické provádění cviků, na které se nemusíme soustřeďovat. Naproti tomu v józe musí pozornost zůstat stále soustředěna na cvik: na prvním místě je dokonce mysl, tělo se jí musí řídit, poslouchat ji.

Během dynamické fáze se musíme soustředit na správné provedení pomalého a plynulého pohybu, bez přerušování, s uvolněním všech svalů.

Během statické fáze se soustřeďujeme buď na dýchání (zejména u začátečnicků, kteří někdy dýchat „zapomenou“), nebo se soustředíme na naprostou nehybnost, nebo konečně na páteř a na krk, kde se nachází štítná žláza (to platí zejména pro pokročilé adepty).

CHYBY

- Krčit kolena při provádění vlastní ásany, vyjma předepsanou chvíli.
- Cvičit namáhavě: ve skutečnosti je třeba cvičit jemně, bez záškubů. Je třeba postupovat zvolna a vyhnout se veškeré námaze. Je užitečné dát si na čas a uvolnit svaly.

- Při namožení některého svalu riskujeme několikátýdenní přerušení, než budeme moci znovu začít s cviky.
- Stahovat, svírat čelisti, krční svaly.
- Nedostatečné dýchání může vést k pocitu dušnosti.

RADY ZAČÁTEČNÍKŮM

Uvolnění páteře se dosahuje tím, že necháme působit váhu nohou. Je třeba počkat, až se prsty nohy přiblíží samy od sebe k zemi nebo až se jí nakonec dotknou. Je třeba zaujmout pasivní a uvolněný postoj. Ze začátku není vyloučeno, že se v této poloze necítíme dobře (zejména cítíme potíže při dýchání, máme-li břicho), avšak situace se rychle zlepšuje.

Důležité je tuto ásanu každodenně správně provádět bez spěchu či netrpělivosti. Mysl si má zachovat náležitý „odstup“. Musíme zůstat lhostejní k zevním výsledkům, jako by šlo o cizince.

KONTRAINDIKACE

Je třeba si připomenout, že hranice jógy končí tam, kde začíná doména lékařství. Je proto nutné, aby každý, kdo trpí akutní chorobou, vyčkal svého uzdravení, než začne, popř. bude pokračovat s jógou. Máme-li pochybnosti, je třeba poradit se s lékařem. Během menstruace nebudou ženy provádět cvik důsledně, zejména se vyhnou stlačování břicha. Osoby trpící větší, popř. uskřinutou kýlou se musí tohoto cvičení zdržet.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Tato ásana je značně tonizující, neboť působí na celou páteř, obsahující a chránící míchu. Navíc podél páteře je řetěz sympatických ganglií, ovlivňujících celý vegetativní život. Je proto pochopitelné, že tato ásana má revitalizující a omlazující účinek.

Protáhnutím zad se ze svalů vypuzuje krev, což pak způsobuje přítok čerstvé krve. Velký užitek z toho mají důležitá nervová centra

umístěná v blízkosti páteře. Díky této poloze znovu nabudeme pružnosti páteře – tak důležité pro naše zdraví – nebo si ji uchováme. Je posilováno břišní svalstvo, neboť během dynamické fáze zajišťuje příslušné pohyby. To má zvlášť blahodárny účinek pro správnou funkci břišních orgánů.

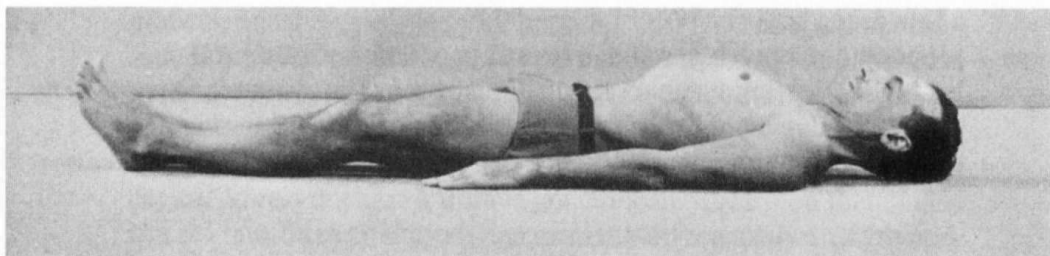
Stlačené štítné žláze se v další fázi dostává zvýšeného množství čerstvé krve a dochází k úpravě její činnosti. Kontrolou metabolismu má tato žláza značný vliv na omlazování organismu. Svým hormonálním působením má štítná žláza vliv na další orgány s vnitřní sekrecí, dále na střeva, na krevní tlak, na pohyblivost bílých krvinek, působících proti infekci a na dráždivost nervového systému. Zvýšená funkce štítné žlázy způsobuje hubenost a podrážděnost. Tím, že tato ásana udržuje normální činnost štítné žlázy, působí i na uklidnění nervozity. Na druhé straně osoby, jejichž štítná žláza neprodukuje dostatečné množství hormonů, mají zpomalený metabolismus, příliš nízký krevní tlak, nedostatečnou sexuální aktivitu a projevují lenost po fyzické i duševní stránce. Halásana působí velice příznivě i v těchto případech. Pokud ovšem jde o patologickou poruchu štítné žlázy, je třeba se poradit s lékařem. Výše uvedené pokyny platí pro lehké odchylky od normálu, což představuje převážnou většinu případů.

Pomalé rozvíjení páteře zaměstnává všechny obratle a představuje ideální ortopedické cvičení. Tato poloha je velmi osvěžující. Jsme-li večer unaveni, stačí ji zaujmout na jednu či dvě minuty, a jsme znovu ve formě. Tělo zaujímá obrácenou polohu, krev se hrne směrem do hlavy a mozek je lépe prokrvován. Do obličeje se dostává více tepenné krve, zejména do oblasti čela a vlasové části; je to výtečný způsob, jak předcházet vytváření vrásek.

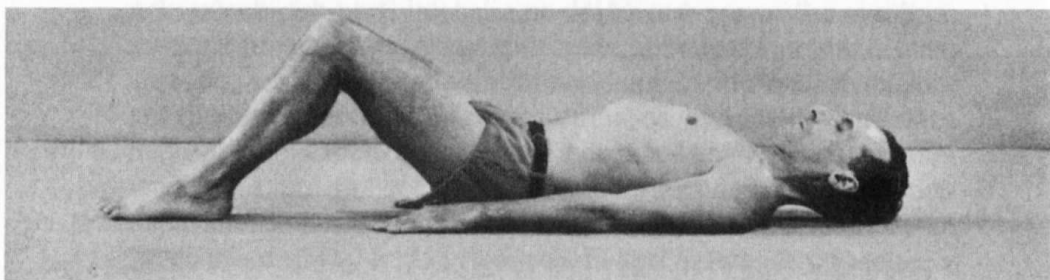
Tato poloha má blahodárny účinek na slezinu a pohlavní žlázy, zejména v konečné fázi, kdy jsou nohy pokrčeny a stehna tlačí na břicho. Tím se zmenšuje prostor pro břišní orgány, ty se stlačují, vytlačuje se krev a odstraňuje se městnání krve. To má největší vliv na játra, jež jsou uvolňována a stimulována. Dobře víme, že překrvení – byť mírné – nebo dokonce městnání krve v tomto orgánu má okamžitý dopad na funkci celého trávicího ústrojí. Tato ásana současně masíruje a povzbuzuje slinivku břišní. V některých

případech mohli diabetici snížit denní dávku inzulínu anebo dokonce dosáhnou úplné normalizace svého stavu: víme, že slinivka břišní obsahuje Langerhansovy ostrůvky, vytvářející inzulín.

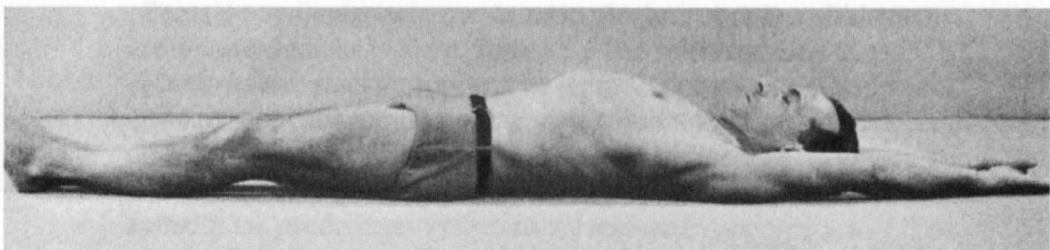
Tato ásana konečně působí velmi dobře proti zácpě, jež je skrytou příčinou nesčetných nemocí, a rovněž je účinnou zbraní proti otylosti, a to zlepšením funkcí trávicího ústrojí a úpravou metabolismu, jež zesilují účinek mechanické masáže tukových tkání v konečné fázi této ásany.



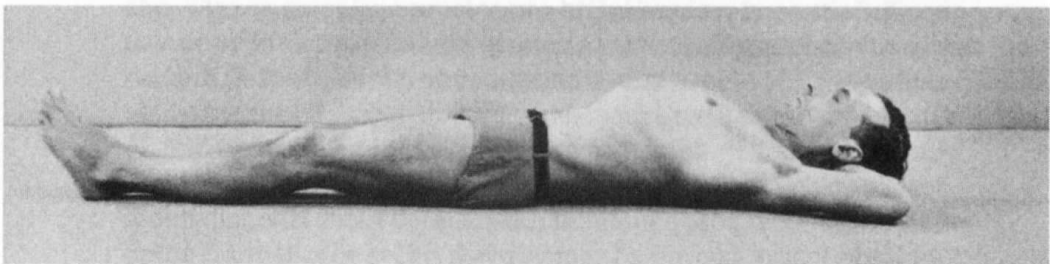
Výchozí poloha pro začátečníky. Povšimněte si pozice hlavy (zatažená brada).



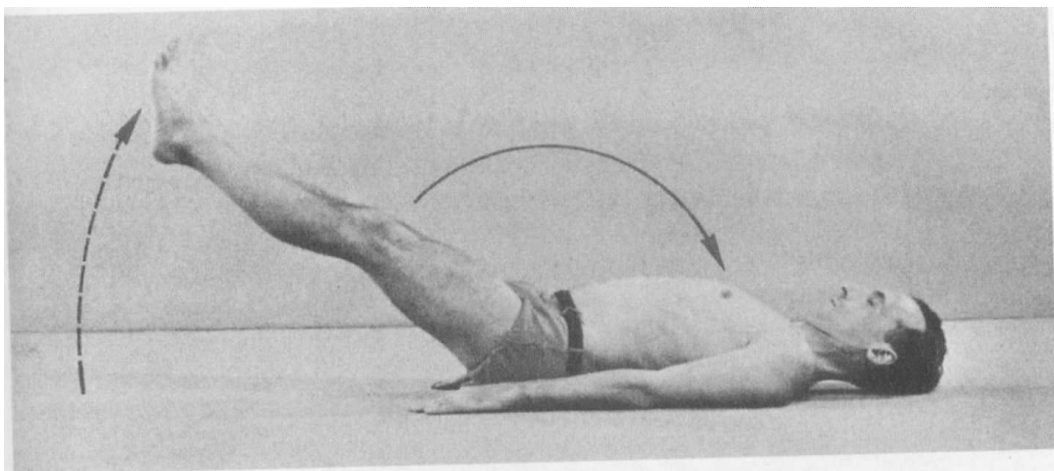
Pokud se nemůže dotknout zády podložky s přitáženými nohama, může začátečník začít s nohama pokrčenými. Totéž platí pro návrat k zemi.



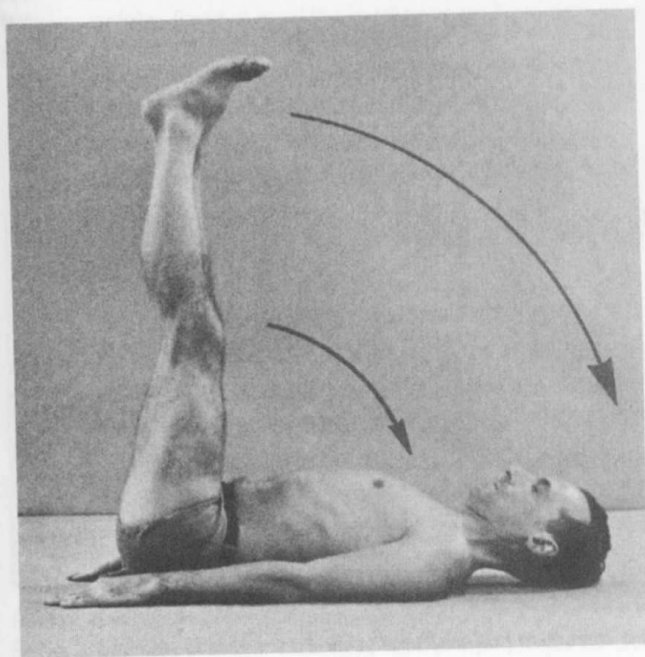
Výchozí poloha pro středně pokročilé: záda, šíje, paže jsou v jedné, pokud možno rovné linii.



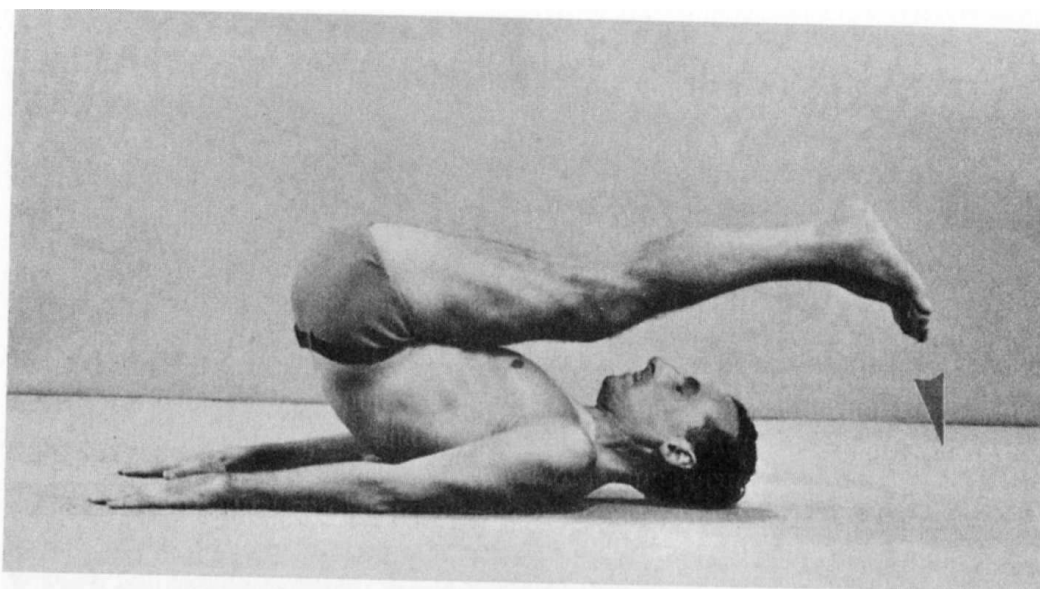
Výchozí poloha pro pokročilé adepty.



Nohy se zvedají pomalu, co nejvolněji, přičemž se nesnažíme natahovat špičky. Záda jsou pevně přitisknuta k podložce, aby nedošlo ke zkřivení v bederní části páteře. Nohy pomalu zvedáme plynulým pohybem až do svislé polohy. Obdobně postupujeme při návratu na zem.

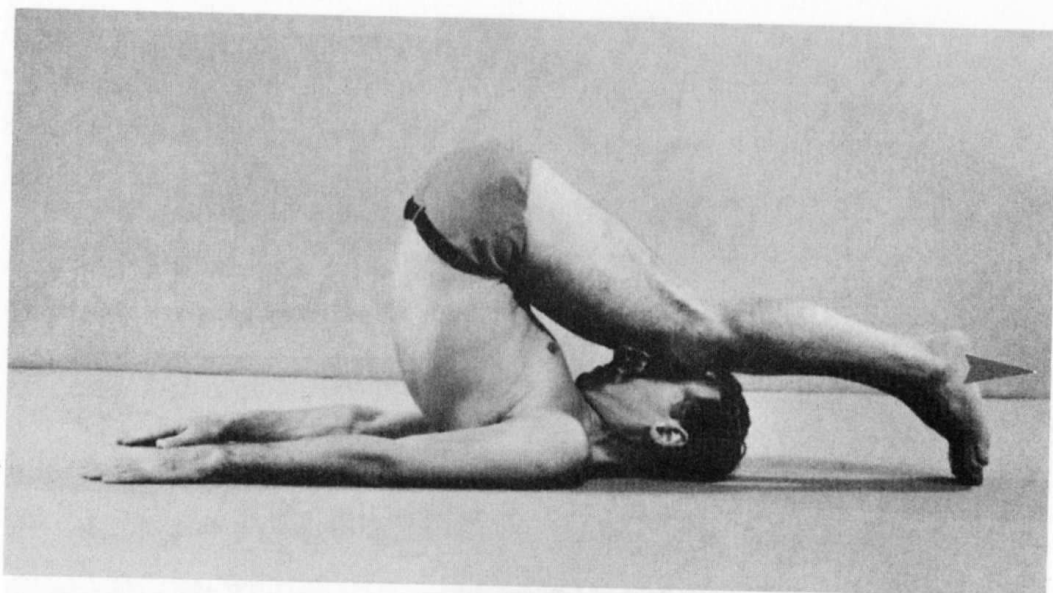


Nohy ve svislé poloze.

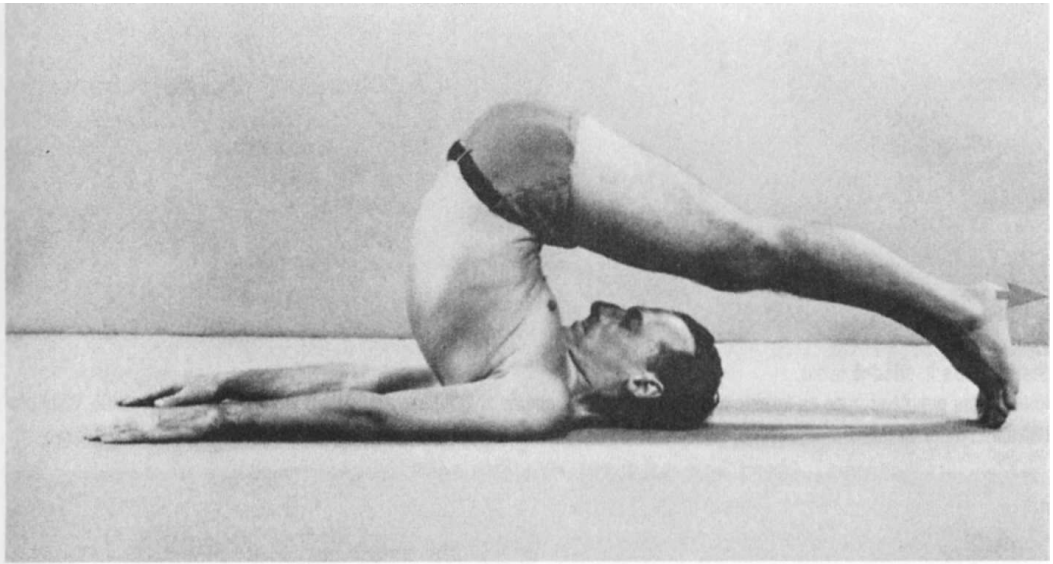


Tahem břišních svalů (které zajišťují celý pohyb) jsou stehna přitahována co nejbliže k hrudi, aby se zakřivila dolní část páteře.

Podobně se provádí i cvičení s jinými ohyby, když se tělo ohýbá směrem k zádech, aby se přiblížila k hrudi, tedy podobně k zádi.



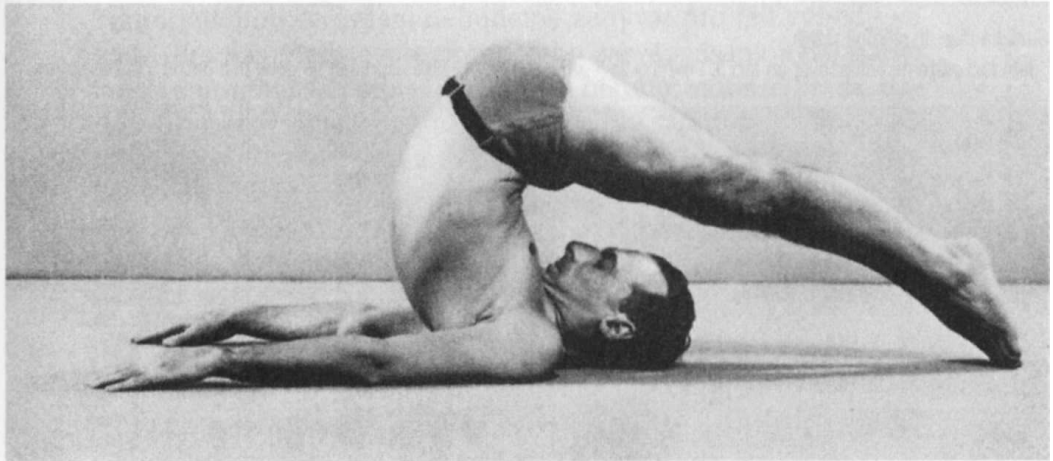
Dál rozvíjíme páteř tím, že přiblížíme kolena k obličejí. V této chvíli jsou nohy lehce pokrčeny.



Prsty nohou se dotýkají země. Pomalu je s každým dalším výdechem tlačíme více dozadu. Tak se páteř plně rozvine. Krční obrátle jsou dobře protaženy.

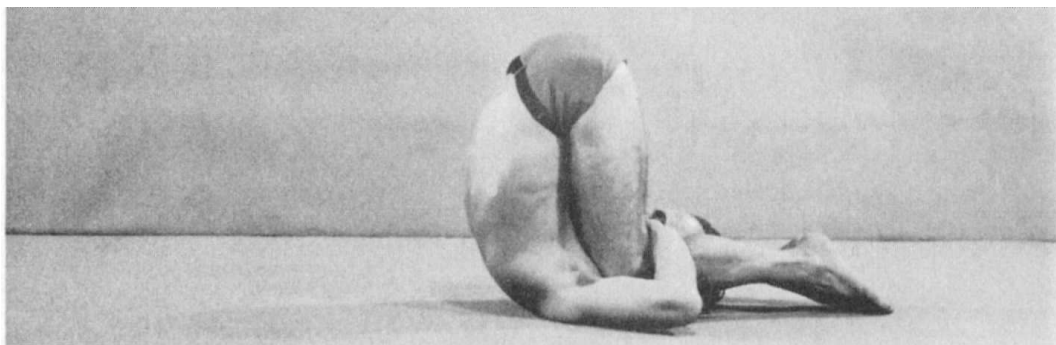
Statická fáze I: minimálně pět dechů.

Nohy jsou uvolněny. Pokud se ze začátku nedotkneme země, počkáme, až začne působit vlastní váha nohou. V žádném případě se nesnažíme dosáhnout podložky trhnutím.



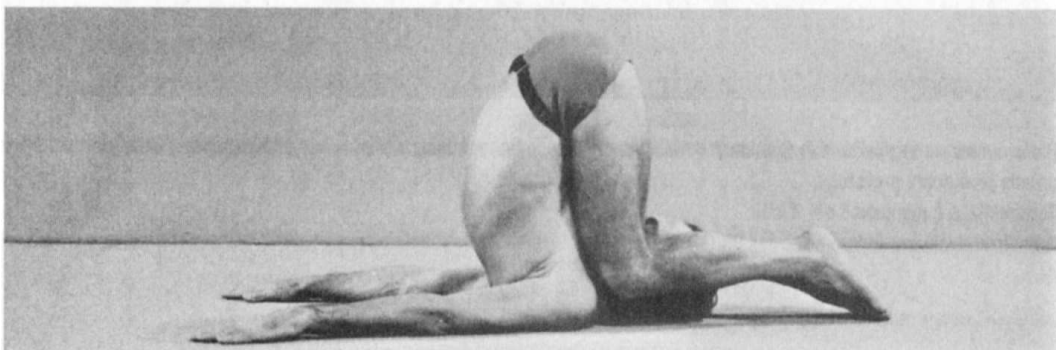
CHYBA

Špičky jsou natažny dozadu, což nutí stahovat stehna, lýtka a dokonce i dolní část zad.



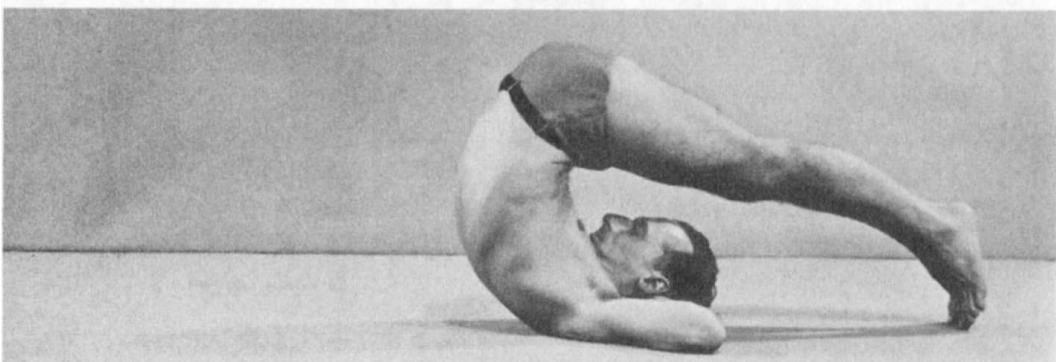
Statická fáze II: středně těžká.

Kolena jsou pokrčena, ruce za kolena, opírají se pod šiji. Dýcháme zhluboka (velmi účinná masáž vnitřních orgánů). Vždy procházíme statickou fází. Bradu tlačíme silně proti hrudi a šiji a tlačíme k zemi.



Statická fáze III: středně těžká.

Touto fází můžeme pokračovat po fázi II. Pokročilí žáci provádějí tyto tři fáze například po dobu pěti dechů v každé poloze.



Jednotná statická fáze pro pokročilé, kteří začali třetí (nejpokročilejší) výchozí fází. Během celého pohybu – při zaujímání polohy i při jejím opouštění – musí lokty zůstat přitlačeny k podložce. Při této poloze dochází k velikému napětí v týlu.

Matsjásana

Ryba

Původ názvu této ásany – jež nepřipomíná žádnou rybu, ani exotickou – je velmi zajímavý. Klasické sanskrtské texty tvrdí – ostatně právem – že tato ásana umožňuje plynout po vodě. V klasickém „prknu“ vyčnívá obličej z vody jen nepatrně, jen aby bylo možno zajistit dýchání, zatímco v poloze ryby vyčnívá z vody více a bylo by třeba větších vln, aby obličej zakryly. Ve skutečnosti matsjásana zlepšuje „schopnost plavby“ tím, že těžiště posunuje ke středu těla a umožňuje současně lepší provětrání plic.

PROTIPOLOHA SARVÁNGÁSANY A HALÁSANY

Touto polohou se ovšem nebudeme zabývat pro její výhody ve vodě. Pro nás představuje protipolohu sarvángásany a halásany, poloh způsobujících protažení krčních obratlů, zatímco brada, tlačena proti sternu, stlačuje štítnou žlázu a brání rozepnutí hrudního koše. V těchto dvou polohách je tedy vyloučeno jakékoliv hrudní či klavikulární hlubší dýchání. Je naprosto nezbytné vyrovnat zmíněný účinek: proto je matsjásana zařazena ihned po těchto polohách.

Matsjásana způsobuje prohnutí šíje, uvolnění a natažení krku, uvolnění štítné žlázy ze stlačení, jež na ni působilo při předchozích ásanách (což jí ostatně bylo k užítku), usnadňuje hrudní a klavikulární dýchání a protahuje oblast břicha.

TECHNIKA

Klasická matsjásana se provádí z pozice lotosu, a jen když ji provádíme takto, umožňuje nám plout po vodě. Poloha lotosu se nicméně vymyká možnostem mnohých Evropanů, nejen začátečníků. Naštěstí existuje varianta, kterou mohou provádět prakticky všichni, přičemž její účinky jsou totožné s účinky klasické ásany. Tuto zjednodušenou variantu popíšeme dále.

VÝCHOZÍ POLOHA

Na začátku je třeba sednout si na zem, nohy natažené před sebou.

První fáze

Prohneme trup trochu dozadu a napravo. Pravý loket opřeme o zem a opřeme se o něj. Obdobně umístíme na zem levý loket.

Druhá fáze

Tlačíme hrud' dopředu a nahoru, přičemž zakloníme hlavu co nejdále, abychom viděli okolí „vzhůru nohama“. Prohneme bederní krajinu, přičemž se opíráme o lokty.

Poznámka: U některých osob (většinou u těch, jež trpí horskou či mořskou nemocí) vyvolává tato poloha nevolnost a závratě. Tyto potíže souvisí s určitou poruchou ve středním uchu, kterou je třeba odstranit. V takovémto případě nemá smysl násilně pokračovat. Tuto ásanu pak musíme ze série poloh vyškrtnout a nahradit ji jedno- či dvouminutovým uvolněním, doprovázeným hlubokým dýcháním.

Konečná poloha

Necháme klesnout hlavu až k zemi, přičemž posunujeme lokty dopředu. Prohneme bederní krajinu co nejvíce, jako bychom vytvářeli mostní oblouk, spočívající na jedné straně na temeni hlavy, na druhé straně na hýždích, s pomocným opřením o loket.

Na začátku se spokojíme s tímto provedením. Později položíme ruce na stehna, což pochopitelně vyloučí opření o lokte.

TRVÁNÍ

V této poloze setrváváme po deset hlubokých dechových cyklů.

NÁVRAT K ZEMI

Návrat k zemi se neprovádí v obráceném sledu zaujímání polohy, nýbrž relaxací zad, umožňující lehnout si na zem. V této pozici odpočíváme několik vteřin.

DÝCHÁNÍ

Je třeba dýchat v co nejvyšších úsecích plic, tedy zvolit klíčkový typ dýchání. Matsjásana otevírá široce průdušnici; využijeme toho, abychom horní partie plic důkladně provětrali. Při zdvihání klíčních kostí je třeba široce roztáhnout žebra. Abdominální dýchání je omezené, což je úmyslné.

Při výdechu stáhneme svaly, jež snižují a přibližují žebra, abychom mohli co nejlépe vyprázdnit plíce. Na závěr zpevníme břišní svalstvo, abychom z plic vytlačili co nejvíce vzduchu.

OPAKOVÁNÍ

V rámci série ásan stačí jediné provedení matsjásany. Nicméně máme-li dostatek času, doporučuje se její opakování. Je výhodnější provést dvě po sobě následující cvičení než zdvojnásobit dobu, po kterou v ásaně setrváváme. To proto, že podruhé lépe prohne bederní krajinu.

SOUSTŘEDĚNÍ

Pozornost je třeba soustředit střídavě na svalstvo zad, jež je smrštěno, a potom na dýchání, jež má být hluboké a přitom klavikulární-ho typu.

CHYBA

Častou chybou je zvedání hýždí od země.

KLASICKÁ POZICE

Pro osoby, jež by eventuálně dokázaly zaujmout pozici lotosu, zůstává v platnosti vše, co bylo řečeno, mimo výchozí polohu.

Další rozdíl spočívá v konečné pozici. Je třeba uchopit nohy, aby bylo možno provést tah zvyšující prohnutí bederní krajiny a zdůrazňující účinnost ásany.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Jako protipoloha zaručuje tato ásana co největší užitek plynoucí z poloh sarvángásana a halásana, neboť vyrovnává jejich účinek. Navíc zajišťuje zvláště příznivé účinky týkající se především hrudního koše, páteře a břicha.

Hrudník a plíce

Matsjásana působí především na hrudník. Od dětství nás současná civilizace po dlouhé hodiny nutí k nehybnosti ve školních lavicích a u psacích stolů. Tím je zodpovědná za mnohé deformace hrudního koše, které zmenšují objem, jenž zůstává k dispozici plicím; jinými slovy snižují vitální kapacitu plic a znemožňují normální dýchání. Proveďte uddijánu před zrcadlem a pozorujte svá vystupující žebra. U osob „stavěných goticky“ vytvářejí žebra lomený oblouk a jsou nesprávně umístěna. Pokud vytvářejí kupolovité klenutí, máte hrudní koš normální. Pro osoby „s gotickou stavbou“ představuje matsjásana skutečné dobrodiní a adeпти jógy mají všechny důvody, aby ji prováděli pilně, podle potřeby i několikrát denně, i mimo každodenní cvičení jógy. Změřte objem hrudníku ve výši sternu (mečovitého výběžku). Kontrolní měření proveďte za šest týdnů: uvidíte zlepšení, které vás přesvědčí a povzbudí ve vašem úsilí. Plíce jsou závislé na hradním koši a vaše vitální kapacita proto rovněž vzroste. Během této ásany jsou nejlépe provětrávány horní laloky plicní a zejména část podklíčková.

Páteř

Úzký hrudní koš je často doprovázen kulatými tuhými zády, zejména v oblasti lopatek. Matsjásana působí přímo na tuto jinak zanedbávanou oblast.

Ze začátku takto postižené osoby dosáhnou polohy ryby poměrně těžce. Nesmí však ztrácet odvalu: trpělivá a systematická práce překoná všechny překážky. Výsledek za to stojí.

Svalstvo

Matsjásana posiluje zejména svalstvo kolem páteře; záda zčervenají v důsledku přítoku krve a po těle se rozlije příjemné teplo. Tato ásana působí rovněž na břišní svalstvo, jež protahuje, aniž by je roztahovala.

Nervový systém

Bohaté prokrvení zádového svalstva pokračuje i směrem k míše, což zvyšuje životní tonus a stimuluje základní funkce organismu fyziologickým, nenásilným způsobem. Užitek z toho má i sympatický nervový systém. Oblast solární pleteně – často zachvácená delšími spasmy, způsobovanými neustálým napětím daným současným životem – se uvolňuje protažením břicha a hlubokým dýcháním.

Vnitřnosti

Protažení břicha, k němuž se připojuje vnitřní masáž hlubokým dýcháním, posiluje navíc všechny vnitřní orgány v břišní dutině, zejména játra a slezinu. Tato ásana je zvláště užitečná pro ženy, neboť jsou stimulovány všechny pánevní orgány, zejména genitální (jako např. vaječníky).

Matsjásana snižuje potíže při bolestivých a krvácejících hemoroidech, aniž by ovšem zbavovala nutnosti lékařského ošetření, jehož účinky zvyšuje.

Žlázy s vnitřním vyměšováním

Uvedli jsme, že tato ásana působí zvláště příznivě na pohlavní žlázy a podporuje sekreci pohlavních hormonů. Posíleny jsou rovněž nadledvinky a dochází k úpravě produkce adrenalinu a kortizonu bez rizika překročení fyziologických norem. Tato poloha působí příznivě také na slinivku břišní a pomáhá tak odstraňovat případy pseudodiabetu nervového původu.

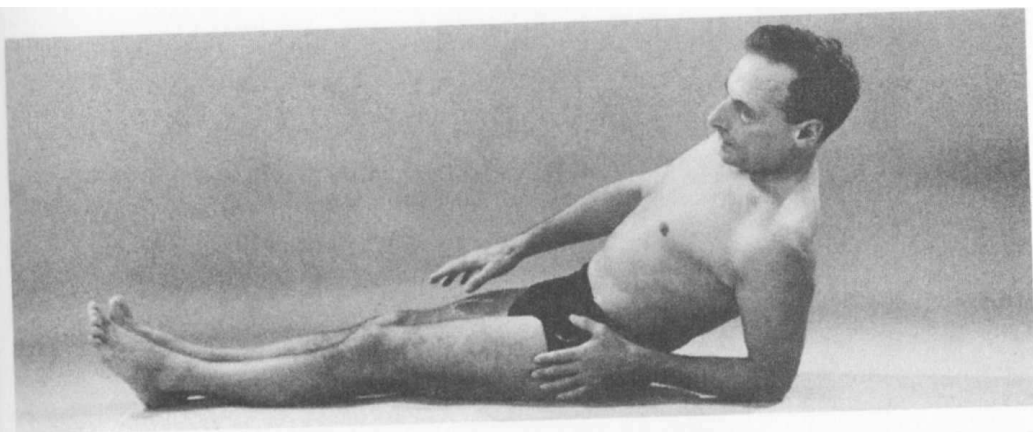
ESTETICKÉ ÚČINKY

Matsjásana upravuje tvar hrudníku a narovnává záda. Tím tato ásana zajišťuje správné držení těla, což má blahodárné účinky i na psychické úrovni.

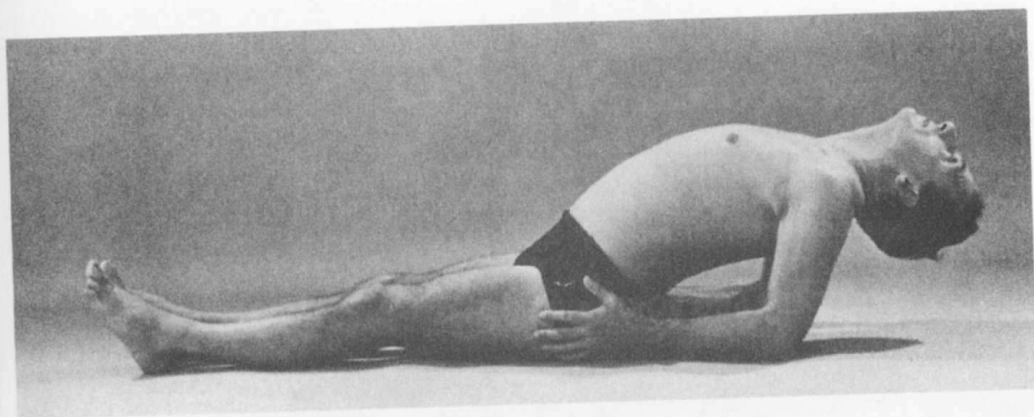
ZVLÁŠTNÍ ÚČINKY KLASICKÉ POLOHY

Všechny popsané blahodárné účinky se dostaví i při klasické ásaně, jež má ještě některé účinky další.

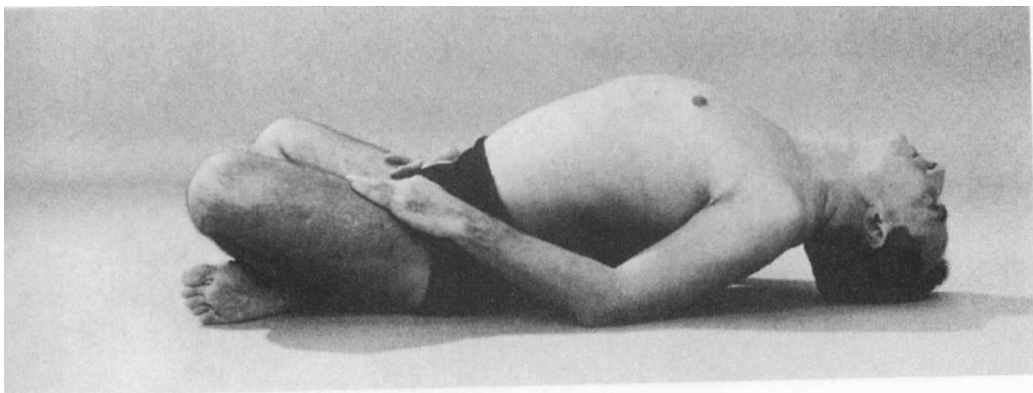
V klasické poloze lotosu zajišťuje určité zabrzdění krevního oběhu, zejména stlačením femorální tepny ve stehnech, což způsobuje částečné odklonění přívodu krve určeného nohám směrem k podbřišku. Zvláště u muže z této situace těžší pohlavní žlázy. Matsjásana je tedy typickou polohou s omlazovacími účinky.



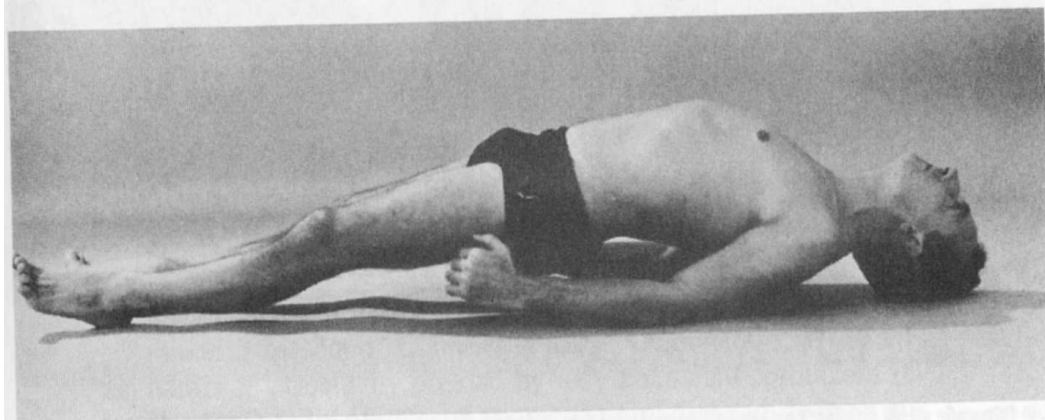
Vycházíme z polohy vsedě, nohy máme nataženy před sebou. Opřeme se o jeden loket a pak teprve položíme druhý loket na podložku.



Jakmile se oba lokty dotkly země, zakloníme hlavu a prohne se nejvíce v bederní krajině.

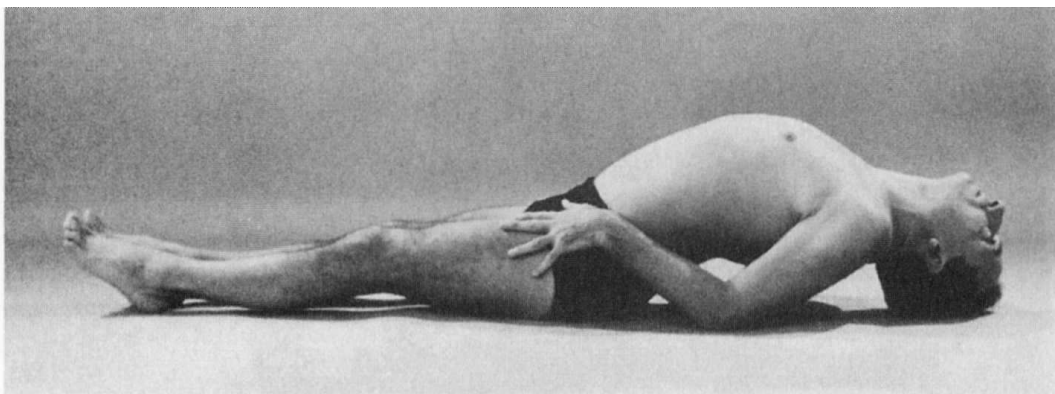


Jako variantu můžeme provádět polohu vycházející ze sukhásany, což je velmi lehká ásana.



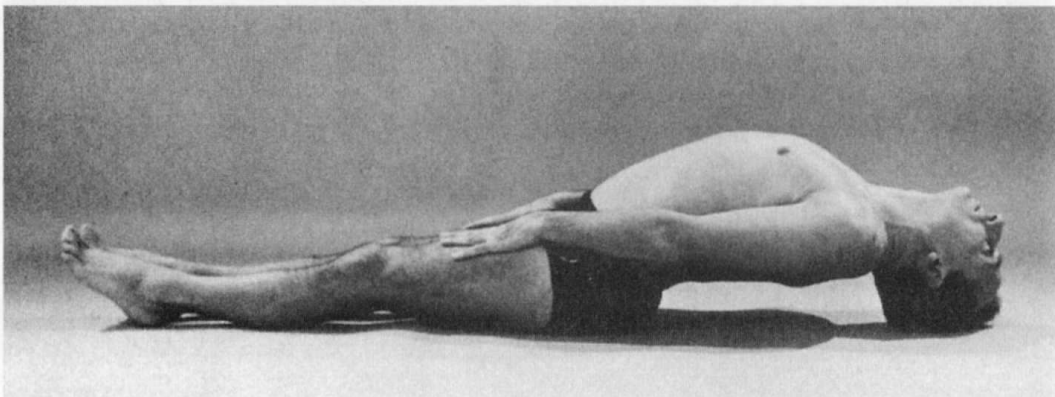
CHYBA

Je třeba se vyhnout zdvižení hýždí ze země.

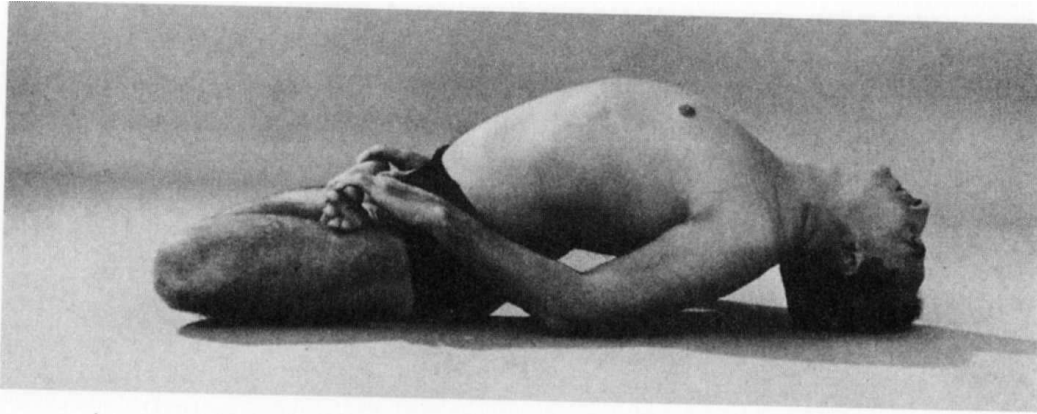


Potom opřeme hlavu o koberec. Ze začátku mohou lokty zůstat opřeny o podložku, aby působily jako opora pro oblouk tvořený zády, jehož opěrnými body je temeno hlavy na straně jedné a hýždě na straně druhé. V této poloze je průdušnice široce otevřena. To umožňuje hluboké dýchání, zajišťující dobré provětrání horních laloků plicních.

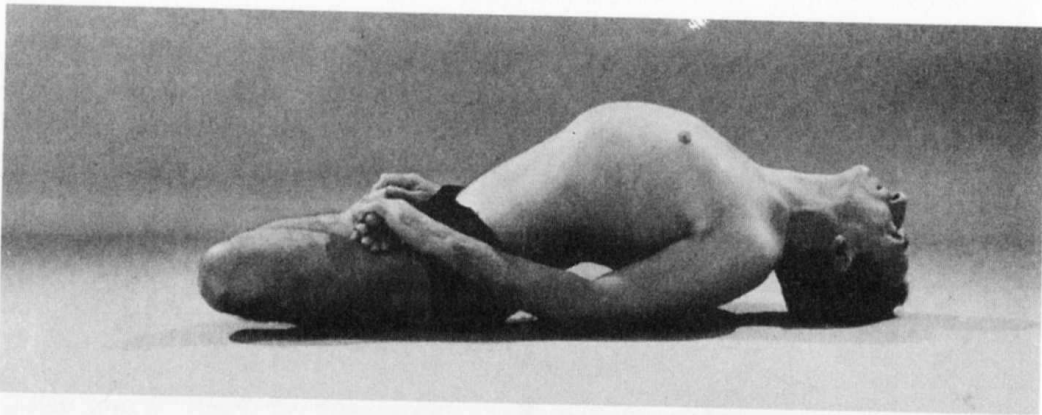
SVLASTNÍ PŮNKY KLASICKÉ POLOHY



Pak umístíme ruce na stehna, což polohu znesnadňuje, protože si nepomáháme opřením o lokty. Nicméně tato poloha je pak účinnější. Dál hluboce dýcháme a silně stahujeme zádové svalstvo.



Klasická poloha vychází z lotosu, čímž se bohužel pro mnoho Evropanů stává neproveditelnou. Tato fotografie byla pořízena při maximálním naplnění plic. V této poloze je možno bez obtíží plynout po vodě, bez jakéhokoliv pohybu.



Tato fotografie se liší od předchozí jen „dýchacím“ detailem. Při výdechu je třeba důkladně vyprázdnit plíce stažením břišních svalů tak, jak ukazuje obrázek.

Paščimóttánásana

Kleště

Paščimóttánásana je polohou, pro jejíž název existují nejrůznější překlady; mohlo by se zdát malicherné snažit se rozluštit přesný význam sanskrtského názvu ásany, neboť hlavní je poloha, a nikoliv její název. Mohli bychom třeba přenechat tento výzkum odborníkům na sanskrt a zůstat u vlastní praxe. Nicméně u některých ásan, jako právě u této, je zvlášť důležité uvědomit si přesný smysl jejího názvu.

Je známo, že jógini nazývají ásany nejčastěji podle zvířat, jež tyto polohy připomínají (kobra, kobylka apod.). Paščimóttánásana je jednou z výjimek z tohoto pravidla. Rozhodně tomu není tak proto, že jógini nemají dost představivosti a že pro tuto polohu nedokázali najít vhodné symbolické označení. Porušili-li obvyklé pravidlo, je tomu tak ze zvláštního důvodu, který se pokusíme vysvětlit.

Začněme anatomickým významem.

V sanskrtu „paščima“ znamená západní, „zadní“, a „tán“ „extenze, natažení“. Doslovný překlad by tedy znamenal „protažení (či prodloužení) zadní části“, což znamená dolní část zad. Jeden z autorů neváhá označit tuto polohu jako protažení hýždí.

Jiní nazývají tuto ásanu „kleště v sedě“ na rozdíl od „kleště vstoje“ (padahastásana). Toto označení je krátké a byli bychom ochotni je používat, kdyby...

...paščimóttánásana neskrývala jiný, tajný význam. Paščima znamená totiž i západ a celé označení může znamenat „stoupající k západu“, což na první pohled vypadá nesmyslně, nebo alespoň nesrozumitelně pro nezavěšené. To je také úkolem tohoto označení. Alain Danielou nám dává rozluštění ve své knize „Jóga, metoda reintegrace“ na str. 50: „Když v této poloze subtilní dech života prána stoupá sušumnou, centrální tepnou jemnohmotného těla, až k zadní části hlavy, říká se, že stoupá po zadní cestě (západ, paščima-márga), jež dala této ásaně jméno. Pokud však stoupá sušumnou do výše obočí ke středu temene hlavy do „lotosu s tisíci plátky“, sleduje „přední cestu“ (východ, púrva-márga]. Zatímco v poloze naplnění

(siddhásaně) zadní a přední „tepny“ subtilního těla, tedy východní a západní, mají týž význam, hraje v této souvislosti větší roli zadní „tepna“. Mimoto prochází-li dech života jednou z obou jemnohmotných tepen, dosahuje se rychlejších výsledků a v tom spočívá zvláštní význam této polohy.

TECHNIKA

Výchozí pozice

Lehnout si na záda, ruce nataženy za hlavou, a pokusit se co nejvíce natáhnout. Někteří autoři doporučují začít z polohy vsedě, což však není příliš vhodné: zbavuje to tuto ásanu důležité části jejích účinků, neboť to potlačuje dynamickou fázi. Ani začátečník nemá využívat takového usnadnění a jen v případě nepřekonatelných těžkostí je možno přechodně vycházet z této pozice.

JAK SE ÁSANA ZAUJÍMÁ?

Obdobně jako pluh a kobra má tato poloha fázi dynamickou a statickou.

Dynamická fáze

Dynamická fáze zahrnuje trojí postupné rozvinutí páteře, spojené v jediném pomalém plynulém pohybu.

První stadium

Jsme nataženi na zádech; natáhneme paže za hlavu a klidně dýcháme.

Po krátkém uvolnění zvedáme paže pomalu do svislé polohy, při čemž hlava zůstává na zemi bez hnutí; palce jsou navzájem zaklíněny, aby se tak zajistila flexe v ose těla; svaly paží jsou tak co nejvíce uvolněny, takže s nepatrně menší silou by ani nebylo možno je zvednout.

Druhé stadium

Když jsou paže ve svislé poloze, kruhová dráha, po níž se pohybují ruce, pokračuje až ke stehnům: zatímco hlava a ramena se zdvihají, pohled sleduje prsty, avšak záda zůstávají na zemi. To je **VELMI DŮLEŽITÉ**. Nyní pohled směřuje ke kolenům.

Třetí stadium

Jakmile se prsty dotkly stehů, ruce se pohybují směrem k nohám, přičemž se lehce dotýkají nohou podél kostí holenních. Trup je nadzvednut, dostává se do polohy vsedě a pak se naklání dopředu. Je důležité rozvinout páteř po celé její délce. Fotografie poskytují dostatek detailů.

Zatímco ruce pomalu postupují směrem k dolní části nohou, čelo klesá napřed ke kolenům, podle možnosti až k nim, takže se jich dotýká a pak pokračuje dopředu směrem k dolní části nohou. Tělo se jakoby láme na dvě části, podobně jako kapesní nůž, a prsa se přitisknou k nohám (pro začátečníky viz dále).

Návrat k zemi

Pomalu se vracíme do výchozí pozice, přičemž opačným postupem pečlivě rozvíjíme záda, až se dotýkáme země. Ruce mohou opustit stehna, až se takřka celá záda dotýkají podložky. Paže zaujímají znovu polohu za hlavou.

Je třeba dodržovat všechny tyto podmínky, bez nichž bychom se ochudili o podrobnou část blahodárných účinků cvičení. **POPSANÝ POHYB OPAKUJEME TŘIKRÁT**, což představuje dynamickou fázi.

Statická fáze

Statická fáze je zařazena na konci třetího rozvinutí páteře a skládá se ze dvou znehybnění.

První znehybnění

V pozici „háčku“ (viz foto str. 141 dole), přičemž postupujeme takto: Položíme palce za česky, ostatní prsty pod koleno, lokty těsně k tělu (což je důležité). Přitáhneme čelo co nejbližší ke kolenům,

zatímco posun paží směrem dozadu (viz šipky na fotografiích) přibližuje nos k pupku. Stáhneme břicho, abychom zdůraznili prohnutí a natažení horní části zad. V této pozici pětkrát hluboce vdechujeme a vydechujeme.

Druhé znehybnění

Pustíme kolena, suneme ruce vpřed podél holenních kostí a uchopíme prsty u nohou. Pomalým a plynulým tahem přibližujeme hrud' ke kolenům.

To představuje konečné stadium. V této pozici provedeme 5-10 hlubokých dechů. Během celého cvičení musí být záda co nejvíce pasivní a uvolněná. Pohyb uskutečňuje břišní svalstvo.

VARIANTA PRO POKROČILÉ

Pokročilí adepti roztáhnou nohy, přičemž míří prsty nohou směrem dovnitř a dotknou se země čelem nebo bradou; v této poloze zůstanou nehybní a zhluboka dýchají (viz foto str. 142).

RADY ZAČÁTEČNÍKŮM

Při prvních pokusech je leckdy obtížné přejít z polohy ležmo do polohy vsedě. V takovém případě můžeme trochu podvádět pokrčením kolenou a podržením podkolení rukama nebo vsunutím nohou pod těžší kus nábytku. Brzy se páteř přizpůsobí a dosáhneme samostatného zvednutí napřed s malým švihem, později i bez něho.

Aby ásana byla dokonalá, je třeba nechat nohy natažené, přitlačené k podložce. Pokud to není hned na začátku možné, JE DOVOLENO LEHCE POKRČIT KOLENA, neboť to příliš neovlivní zakřivení páteře.

CHYBY

Nejčastější chyby jsou tyto:

- Zvednout záda dříve, než se ruce dotkly stehů: v takovém případě se špatně rozvíjí páteř.

- Po zachycení kotníku provádět trhavé a opakované kmity jako v gymnastice, abychom přiblížili čelo k nohám. To znemožňuje zádům, aby zůstala pasivní a uvolněná. Je lepší sklonit méně hlavu, avšak bez kmitů.

- Skrčit kolena.

- Při návratu nechat dopadnout tělo na zem bez rozvinutí páteře.

TRVÁNÍ

Doba znehybnění se bude značně lišit podle toho, půjde-li o začátečníka nebo pokročilého, a dále podle toho, zda poloha je řazena do série ásan či prováděna samostatně.

V rámci série

Konečná fáze: pět až deset úplných a hlubokých vdechů a výdechů představuje průměr.

Samostatně prováděná ásana

Jógini říkají: vydržet co možná nejdéle (Dhiréndra Brahmácharí z Dillí), bez dalšího upřesnění. Jak uvádí von Cyrass, délka provádění se pohybuje mezi třemi a patnácti minutami či déle. V takovémto případě účinky jsou znásobeny a vedou během několika měsíců k mimořádnému omlazení organismu. Není však užitečné pouštět se do takovýchto cviků bez osobního vedení instruktora.

V praxi toto upozornění není nutné příliš často, neboť Evropan věnuje józe sotva třicet minut denně.

DÝCHÁNÍ

Stejně jako v jiných případech zůstává dýchání ve všech fázích pomalé a plynulé a v žádném okamžiku se nezastavuje. Zejména ne v okamžiku, kdy se trup zvedá, aby přešel z polohy vleže do polohy vsedě. Během konečného znehybnění je třeba využít výdechu pro lepší uvolnění zad, třeba o několik centimetrů či milimetrů. Ve

chvíli, kdy přitahujeme čelo k nohám, zjistíme, že je snazší provádět klesavý pohyb při vdechu.

SOUSTŘEDĚNÍ

Během dynamické fáze se soustředíme buď na pomalý a plynulý pohyb, nebo na uvolnění zádových svalů a na dýchání.

I když tato poloha způsobuje protažení zad, mysl se NEMÁ soustředit na oblast páteře, nýbrž na oblast solární pleteně. Pokud chceme, můžeme se během statické fáze soustředit na dolní část zad.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Obecně

Účinky dynamické fáze se liší od účinků chvíle znehybnění, jež následuje po fázi dynamické.

Dynamická fáze způsobuje obecnou stimulaci nervových vláken podél páteře díky pomalému rozvíjení, jež navíc zajišťuje dokonalou pružnost páteře, posiluje celý organismus a účinkuje i na ganglia sympatického nervstva. Během statické fáze vyplývají účinky ze stažení břicha proti stehnům, zatímco kontrakce břišních svalů posiluje vnitřní orgány. Břišní svalstvo spolu se svalstvem bedrostehenním zajišťuje zvednutí trupu a tím se posiluje. Prodloužení dolní části zad působí na pánevní nervstvo navazující jak na sympatický, tak na parasympatický systém, což ovlivňuje funkci všech břišních orgánů. Tato ásana odstraňuje přebytečný tuk na břiše a hýždích.

Páteř

Paščimóttánásana a halásana se doplňují, resp. spojují svůj účinek: statická fáze halásany působí především na horní část páteře, zatímco paščimóttánásana posiluje její pánevní část. Během těchto ásan se obratle trochu navzájem vzdalují a tím uvolňují nervová vlákna vycházející z obradových otvorů.

Natažením svalů podél páteře se z této oblasti vytlačuje krev, což při návratu do normální pozice vede k přítoku čerstvé krve a usnadňuje tak lepší prokrvení míchy.

Svalstvo a nervový systém

Mimo svalovinu oblasti páteřní dochází k posílení svalstva břišního. Jsou nataženy svaly, vazy i nervy spodní části nohy. Tato poloha přináší úlevu v některých případech ischiatických potíží. Ve své konečné statické fázi je lehce stimulován jak spinální nervový systém, tak i solární pleteň. Tato poloha pomáhá zahánět úzkost. To adepty jógy ostatně nepřekvapí, neboť vědí, jak silně působí ásany na psychiku.

Břišní orgány

Tato ásana působí stimulujícím účinkem na všechny orgány břišní dutiny.

Všimněme si charakteristického působení na prostatu. Sexuální činnost se upravuje. Dochází k obnově její dynamiky tam, kde došlo k poklesu, aniž by se však vytvářelo nezdravé nadměrné vzrušení. Řada adeptů se zmínila o obnovení sexuální činnosti v pokročilém věku, předtím již dávno vyhaslé. Psychologicky je tento ukazatel omládnutí velmi prospěšný pro rovnováhu a pro upevnění sebejistoty; po tělesné stránce obnovení činnosti gonád – Voronoff a řada dalších prokázali význam jejich hormonů – má hluboký dopad na zdraví a způsobuje překvapivé případy omládnutí. Díky józe k nim dochází bez injikovaných či implantovaných extraktů ze zvířecích žláz, neboť tyto hormony začnou produkovat vlastní orgány. To platí pro muže stejně jako pro ženy, u nichž blahodárný účinek postihuje jak dělohu, tak vaječníky.

Mimo slinivku břišní, jež je touto ásanou speciálně stimulována a posilována, jsou vystaveny kladnému vlivu i játra, ledviny, močový měchýř a zejména střeva, jejichž peristaltika – zejména v oblasti tlustého střeva – je oživena. Tímto cvičením se podařilo někdy během několika dnů odstranit tvrdší zácpy.

Nicméně u některých osob může udržování ásany více než pět minut zvýšit tendenci k zácpě. Při zachovávání fází znehybnění po více minut bez zkušeného instruktora je proto třeba opatrnosti.

Mízní oběh

Obvykle se staráme jen o krevní oběh. Bylo by však vážným omylem podceňovat význam mízního oběhu, na nějž jóga působí velice účinně. Pomáhá nám to v boji proti infekcím. Zpomalený mízní oběh nám ztěžuje boj proti bakteriím, jež v některých případech mohou proniknout až hluboko do organismu. K tomu nedochází, je-li lymfatický oběh normální.

Další účinky na zdraví

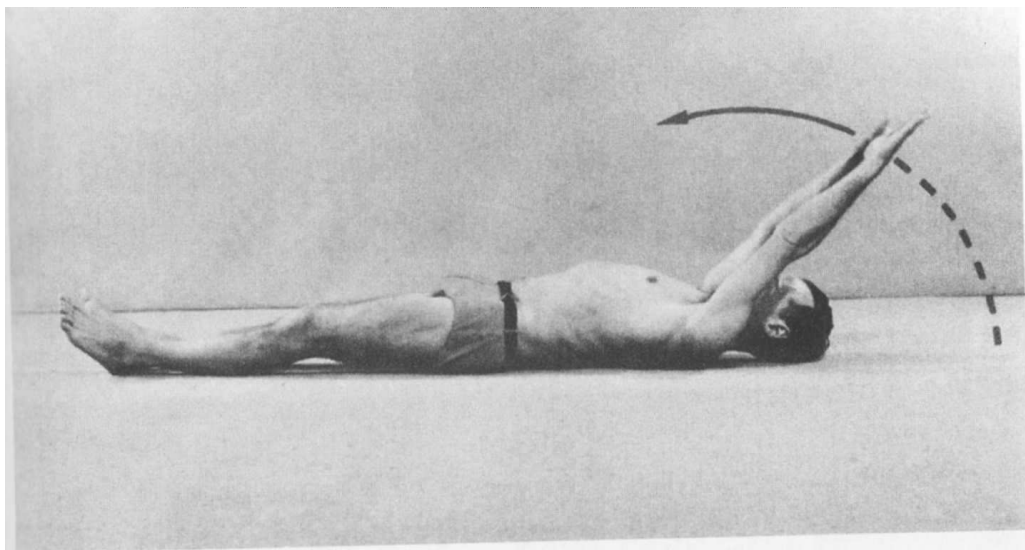
Další zdravotní účinky této ásany vyplývají z předchozích odstavců. Proto je zde jen vyjmenujeme.

Tato ásana působí specificky v případě zácpy, hemoroidů, cukrovky, dyspepsie, zánětu žaludku, nechutenství.

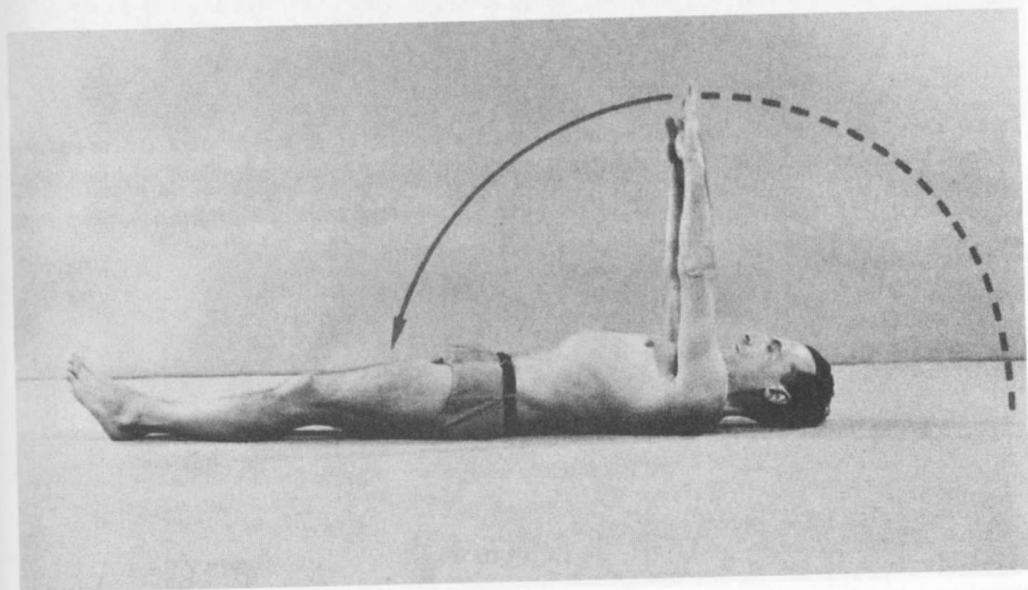
Odstraňuje řadu funkčních poruch jater, žlučníku, ledvin, střev, sleziny,otence. Kladně působí proti jaterní i ledvinové hypertrofii, pomáhá zcela vyprázdnit žaludek a předchází některým formám vředů. Konečně odstraňuje nevhodné formy lordózy (prohnutí páteře).

Estetické účinky

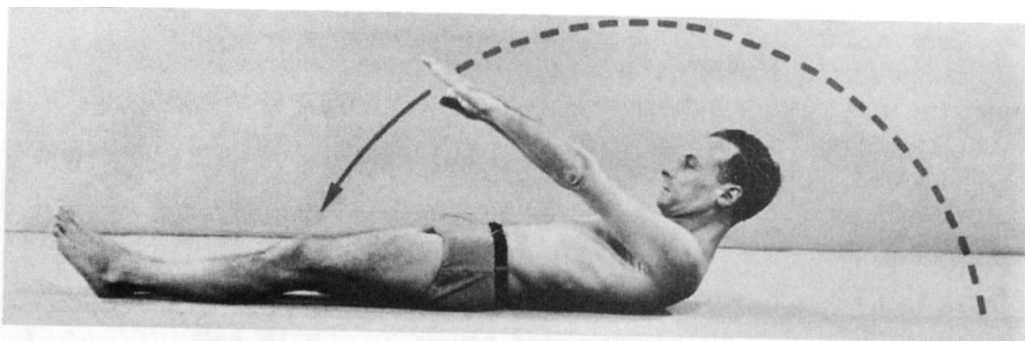
Zlepšení statických poměrů v páteři zlepšuje držení těla, zatímco obnovená pružnost páteře zvyšuje půvab všech pohybů. Estetické účinky této ásany se projevují rovněž v odstranění tukových polštářů na břicho a bocích. Vzhled postavy se zlepšuje i posílením břišních svalů, čímž dochází ke zmenšení objemu pasu.



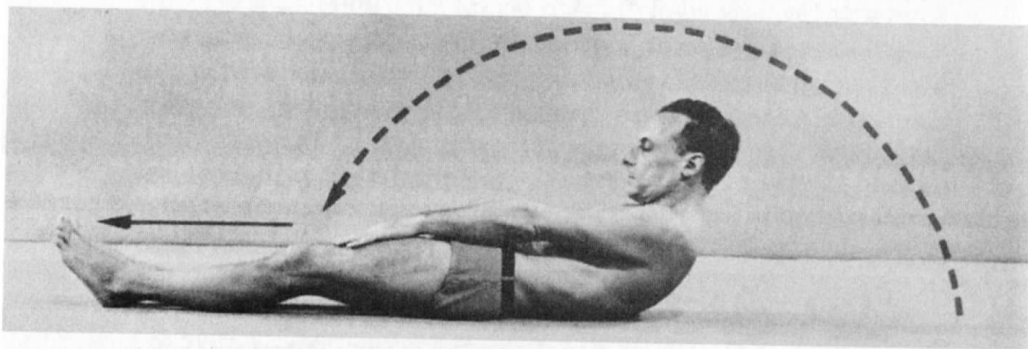
Na začátku pohybu se pohybují jen paže s minimem svalové síly. Je třeba se soustředit na tento pohyb paží a dýchat normálně.



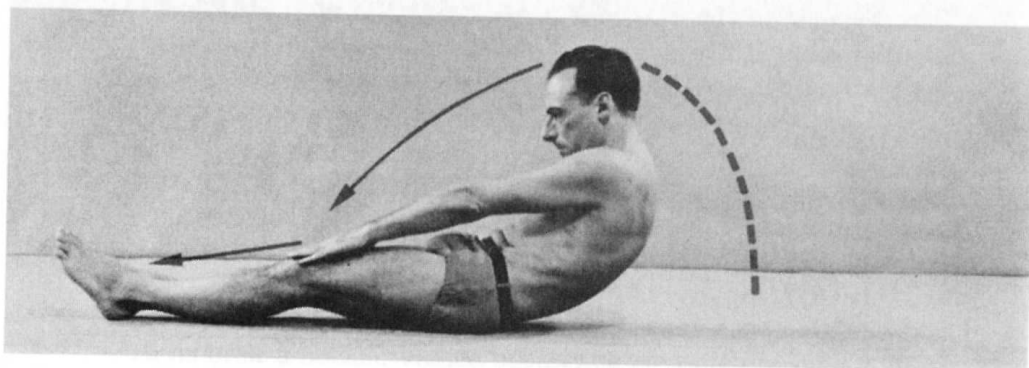
Paže uvedeme do polohy svislé. Hlava se stále dotýká země. Palce jsou spojeny, abychom tak zajistili souměrný pohyb vzhledem k ose těla.



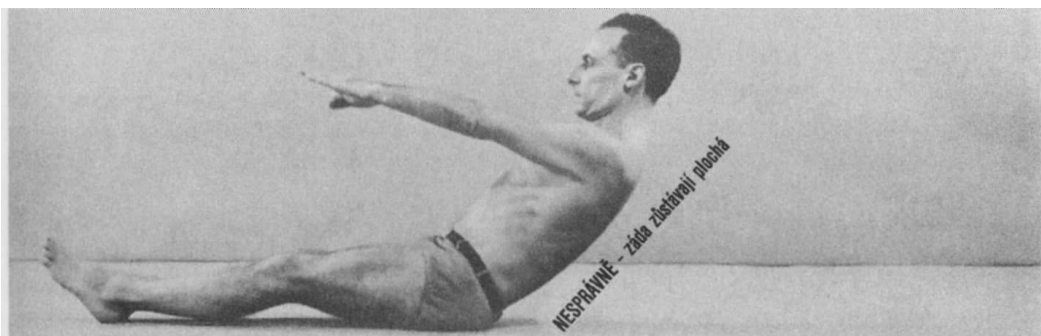
Ruce dále opisují kruh směrem ke stehnům. Pouze hlava a ramena opouštějí podložku. Pohled je zaměřen na špičky prstů ruky.



Ruce se dotýkají stehů. Převážná většina plochy zad se dále dotýká podložky. Oči se dívají na kolena. Záda se postupně zakulacují. Všimněme si rozvíjení zad během dynamické fáze: uvidíme, jak dochází k postupnému rozvinutí všech částí páteře, obratel po obratli.

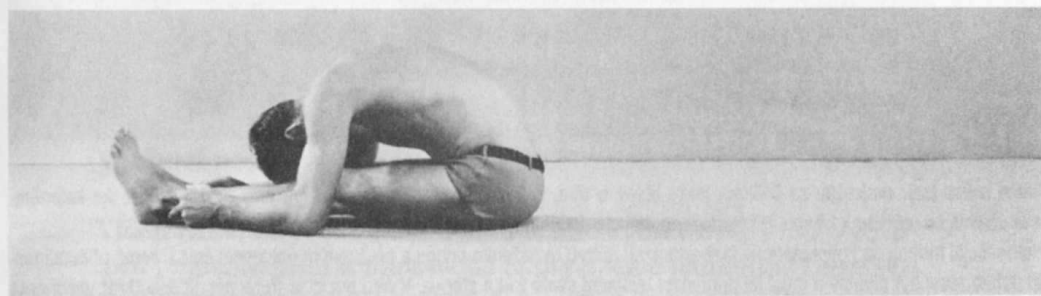


Poté co se ruce dotkly stehů – NIKOLIV VŠAK DŘÍVE – posouvají se dopředu směrem k holenním kostem. Záda se zdvihají ze země, přitom však zůstávají co nejvíce zakulacena.



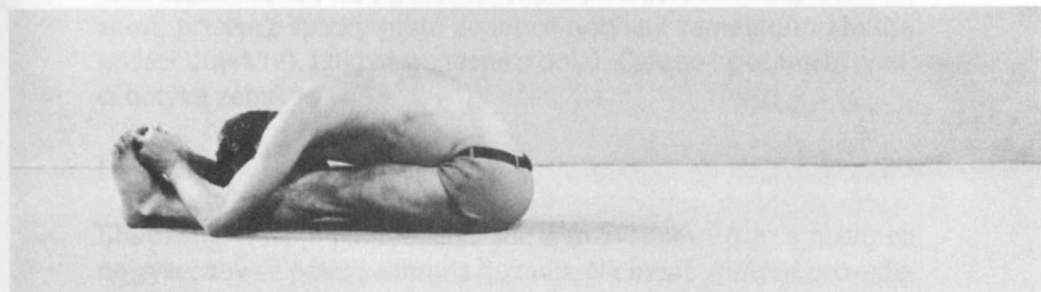
Nesprávně.

Záda se nadzdvihují dříve, nežli se ruce dotkly stehů. Tím se záda zdvihají najednou, aniž by se rozvinula. Jde o velmi častý prohřešek.



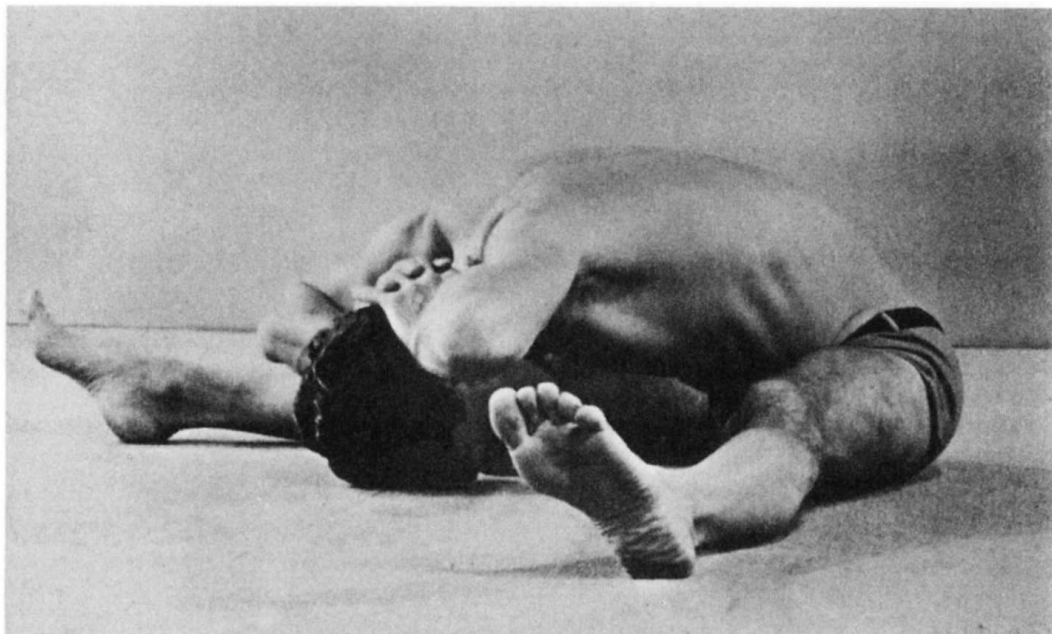
Zatímco ruce se dále pomalu a plynule pohybují k dolní části nohou, hlava se přibližuje ke kolenům.

Podle možnosti se v této chvíli dotkneme kolen čelem.



Pak zachytíme palce na nohou prostředníkem ruky, zatímco palce se zachytí navzájem. Skloníme se co nejvíce směrem k nohám a co nejvíce protáhneme dolní část zad (což ospravedlňuje označení polohy „zadní protažení“). **NÁVRAT V OBRÁCENÉM SLEDU - CELKEM OPAKOVAT TŘIKRÁT.** To představuje dynamickou fázi této ásany.

Při třetím rozvinutí páteře případně můžeme zdůraznit zakřivení zad krátkým zastavením v „háčku“.



Palce rukou jsou umístěny za česňkou, lokty těsně u těla. Paže se snaží přitáhnout hlavu jednak co nejbliže ke kolenům, a současně co nejbliže k břichu, jež je staženo, aby se dosáhlo co největšího zakřivení páteře.

Pokročilejší mohou na konci statické fáze zdůraznit pohyb roztažením nohou a postupným poklesem čela k zemi, přičemž tento pohyb musí být plynulý a musí jej doprovázet uvolnění svalů zad a stehen. V této pozici je třeba pět až desetkrát vdechnout a vydechnout. Na obrázku je možno vidět, že špička nohy je orientována spíše dovnitř úhlu svíraného nohama než směrem ven.

Bhudžangásana

Kobra

Tato ásana se nazývá „kobra“, protože při její realizaci cvičící zvedá hlavu a trup podobně jako podrážděný had (bhudžanga je v sanskrtu kobra).

TECHNIKA

Výchozí pozice

Viděli jsme, že pro halásanu si můžeme vybrat z několika výchozích pozic. Naproti tomu poloha kobry začíná jedinou výchozí pozicí, kterou snadno zaujmeme, jež je však naprosto nezbytná pro správné provedení ásany.

Ležíme na břiše na zemi, nohy natažené, chodidla spojena, obrácena nahoru. Paže jsou pokrčeny, ruce jsou položeny naplocho na zemi, přičemž špičky prstů se lehce dotýkají ramenního kloubu (zvláště důležité). Lokty jsou těsně u boků. Čelo se v počáteční pozici dotýká země.

Dynamická fáze

Bhudžangásana je jednoduchá: jde o to zvednout trup a hlavu co nejvýše, aby se páteř prohnula dozadu. Nicméně správné provedení zahrnuje celou řadu podrobností, jež dokazují dokonalost jógové techniky. Každý detail je naprosto nezbytný. Abychom se o tom přesvědčili, stačí úmyslně zapomenout některý z nich. Vidíme pak sami, oč menší je účinnost ásany.

Dříve než probereme techniku bhudžangásany, uvědomíme si, že tato ásana působí ve své dynamické fázi zejména na HORNÍ ČÁST páteře a na celou páteř během fáze statické.

První stadium

Cvičící je na břiše, čelem k podložce (přesněji: čelem se dotýká podložky). Okamžik se uvolňuje, soustřeďuje se a pomalu sune nos dopředu, přičemž se nos lehce dotýká podložky. Dostává se co nejvíce dopředu, což způsobuje jednak natažení krku, jednak stlačení týlu. Z neznalosti bývá tato počáteční fáze prováděna často nesprávně, což je politováníhodné, neboť krční část páteře je strategickou oblastí, z níž vystupuje celá řada životně důležitých nervů.

Druhé stadium

Když se brada dostala pomalým a plynulým pohybem co nejvíce dopředu, zdvíhá se hlava smrštěním šíjových svalů. Zvedání pokračuje postupným zapojením zádových svalů, tedy BEZ POMOCI PAŽÍ, jež zůstávají relaxovány. Váha paže spočívá na dlani, položené na podložku.

Oči se dívají co nejvýše nahoru, směrem ke stropu. Když sevření zádových svalů dosahuje vrcholu, nohy jsou nataženy, až na lýtka, jež musí zůstat relaxována. Celá váha těla spočívá na břichu, kde stoupá tlak. Žáda zčervenají, což je důkazem značného přílivu krve do povrchního i hlubokého svalstva zádového.

Návrat k zemi

Návrat k zemi provádíme stejně pečlivě jako zaujímání polohy. Postupujeme stejně, ale v opačném sledu: nejprve se paže postupně uvolňují, zatímco svalstvo zad a nohou zůstává relaxováno. Jakmile dosáhneme bodu, ve kterém při zaujímání polohy vstoupily paže v činnost, přejímá rozhodující úlohu zádové svalstvo, jež kontroluje sestup až do chvíle, kdy se brada dotkne země, a to co nejvíce vpředu.

Brada se pak stahuje dozadu, následována nosem. Nakonec se nos a čelo znovu přitisknou k podložce jako ve výchozí poloze.

Stojí za to pečlivě prostudovat všechny podrobnosti, abychom dosáhli správné techniky: ta nevyžaduje více času než technika nesprávná.

TENTO CVIK OPAKUJEME TŘIKRÁT s krátkým zastavením v kulminačním bodu.

Rada začátečníkům

Abychom si byli jisti, že paže zůstávají skutečně pasivní, můžeme buď dlaně trochu oddálit od země (1-2 cm), nebo dát ruce za záda, přičemž levice uchopí pravé zápěstí.

Statická fáze

Konečná fáze ásany a znehybnění následují po třetím dynamickém nadzdvižení.

Dochází tady k úplnému OBRÁCENÍ ROLÍ: paže, jež byly až dosud pasivní, se stanou jediným aktivním prvkem, zatímco záda se stanou pasivním objektem. Tento moment nebývá dostatečně znám a snižuje účinnost polohy.

Od této chvíle působí jediné paže, jež zakřivují páteř směrem dozadu. Dokonalé provedení vyžaduje naprostou pasivitu zad a nohou. Je užitečné se na okamžik zastavit, dříve než začneme tlačit rukama, abychom umožnili záďům na chvíli se uvolnit.

Během této fáze musí cvičící cítit tlak a flexi vycházející ze šíje a pokračující z obratle na obratel až do bederní a křížové části páteře. Je třeba uvolnit hýžděové svaly, stehna a lýtka. Nohy projevují tendenci trochu se od sebe oddálit. Najdou však brzy správnou pozici. Začervenání v zádech se přesouvá do dolní oblasti páteře (oblast ledvin a křížové kosti).

VELMI DŮLEŽITÉ: v tomto stadiu se snažíme držet pupek velmi blízko k zemi.

Jiná častá chyba, jež snižuje účinnost této polohy, spočívá v poklesu krku mezi rameny. Je naopak třeba hrdě vztyčit hlavu a ramena sklonit: tak se ještě zvyšuje zakřivení, prohnutí, jež dosahuje svého maxima, přičemž paže jsou trochu pokrčeny, lokty zůstávají blízko těla. Pokud se v konečné fázi stane, že paže jsou nataženy a napnuty, ukazuje to, že při výchozí pozici ruce nebyly opřeny na správném místě, že břicho je příliš zdviženo, nebo že ramena nejsou dostatečně pokleslá.

Varianty konečné pozice

Po dosažení konečné pozice můžeme:

- buď držet hlavu zpříma a dívat se před sebe (obr, str. 154 nahoře),
- nebo zvednout oči ke stropu a zaklonit co nejvíce hlavu (obr, str. 154 dole).

Tato poslední varianta je správnější. Působí ovšem na štítnou žlázu, a proto se jí musí vyvarovat osoby postižené poruchami zmíněného orgánu.

DÉLKA FÁZE ZNEHYBNĚNÍ

V rámci série

V konečném stadiu ásany má trvat znehybnění tři až deset dechových cyklů nebo i více, přičemž tyto cykly mají být co nejhlubší. Začneme třemi cykly a přidáváme jeden vdech a výdech každý další týden.

Samostatně prováděná ásana

Pokud tuto ásanu provádíme samostatně, může znehybnění trvat tak dlouho, dokud se neprojeví únava. Tuto polohu můžeme opakovat několikrát s určitým odpočinkem mezi jednotlivými provedeními. Celkové trvání pak dosahuje několika minut.

RADA ZAČÁTEČNÍKŮM

Pokud na začátku hlava nestoupá dostatečně vysoko, není třeba si proto zoufat. Kvalita použité techniky se projevuje především začervenáním v zádech. Záda MAJÍ zčervenat, což zaručuje sledování výše uvedených rad.

DÝCHÁNÍ

Během celého cvičení je třeba normálně dýchat, bez jakéhokoliv přerušování, pokud snad instruktor osobně nedoporučí jinak. Abychom pochopili význam této rady, můžeme provést jednu ásanu tohoto

typu se zadržením dechu: obličej se ihned překrví, což je škodlivé. Navíc při zadrženém dechu je cvičení únavné: naproti tomu jóga při správném provádění nesmí nikdy vést k únavě. Po dobře provedeném jógovém cvičení jsme plni dynamiky a elánu.

Ve statické fázi se dýchání poněkud odchyluje od normálu, protože je třeba dýchat tak hluboce, jak jen možno. Objem dýchacích pohybů je však omezen, neboť břicho je napjato.

SOUSTŘEDĚNÍ

Během statické fáze

Soustředíme se na pohyb. Mysl sleduje tlak, který se šíří podél páteře, obratel po obratli.

Během dynamické fáze

Soustředíme se na páteř jako celek.

KONTRAINDIKACE

Kontraindikace prakticky neexistují, za předpokladu, že tato ásana je prováděna správně, nenásilně a bez námahy a bez trhavých pohybů. Pokud v kterémkoliv okamžiku poloha způsobuje bolest, zmenšíme intenzitu cvičení. Buďme laskaví sami k sobě a nezpůsobujeme si utrpení.

Může se stát, že na začátku jsou záda zakřivena a že dochází k projevu určité bolesti. Za normálních okolností tato bolest po několika dnech mizí.

Aby ásana byla skutečně účinná, nesmí se ze začátku příliš přepínat. Červeně na zádech, jež se objeví při prvním pokusu, ukazuje na prokrvení v hloubce svalstva podél páteře.

CHYBY

Dáváme si pozor, abychom se vyhnuli těmto chybám:

- Dávat na začátku ruce příliš dopředu nebo příliš dozadu.
- Posouvat paže během dynamické fáze.

- Napnout úplně paže (ani ke konci polohy paže nikdy nejsou zcela napjaty).
- Oddálit lokty od těla (mají zůstat přitisknuty k bokům).
- Otevírat ústa.
- Krčit kolena.
- Zdvíhat ramena, místo aby byla pokleslá.
- Příliš zdvíhat pupek (má být co nejbližší k zemi).

ÚČINKY

Blahodárné účinky kobry nevyplývají jen z báječného prohnutí hrudní páteře, ale rovněž ze značného posílení svalstva podél páteře.

Během dynamické fáze se trup zdvíhá s oporou na bříše, v němž stoupá vnitřní tlak. Během statické fáze je břicho nataženo. V obou případech dochází k zvýšení tonu vnitřních orgánů. Mimoto tato ásana zahřívá tělo.

Páteř

Pružnost = mladost.

Tato ásana umožňuje páteři zůstat ohebnou, což je záruka zdraví, vitality a mládí. Sedavý život vede k znehybnění páteře pro nedostatek pohybu. Navíc sklonění nad prací vytváří kyfózy, více či méně zřetelné, proti nimž bhudžangásana účinně působí. Pokud je úchylka velká – a bývá tomu tak poměrně často – působí zaujetí polohy kobry určité potíže. Tyto potíže nás však nesmí odradit: bhudžangásana je pravým požehnáním právě pro takto postižené osoby.

Nervový systém

Atrofie svalstva zad, zejména drobných svalů v oblasti obratlů – velice rozšířená mezi „civilizovanými“ národy – má celou řadu nepříznivých důsledků, zejména v souvislosti s prokrvením míchy, jež je napojeno na krevní oběh ve svalech obklopujících obratle. Je životně důležité, aby tyto svaly byly denně v činnosti: bhudžangásana se o to stará velmi účinně. Význam míchy je zbytečné zdůrazňovat. Veškerá nervová činnost prochází v té či oné

fázi páteřním kanálem, podél něhož je navíc uložen systém sympatických nervů. Pokud tyto nervy, ganglia a další orgány mají dostatečný přívod krve, jsou zaručeny veškeré podmínky k tomu, aby si organismus uchoval zdraví. Naopak není-li přívod krve dostatečný, dochází v této oblasti k funkčním poruchám orgánů.

Během znehybnění přívod krve do bederní a křížové krajiny stimuluje pánevní část bloudivého nervu a vyvažuje tak činnost sympatického systému.

Žlázy s vnitřním vyměšováním

Upravuje se činnost štítné žlázy, pokud jde o lehké odchylky od normy. Patologické případy (struma apod.) musí léčit lékař. Bhudžangásana rovněž posiluje činnost kůry nadledvinek, produkující adrenalin. Zdravé nadledvinky zajišťují rovněž normální produkci kortizonů aj.

Trávicí ústrojí a přidružené žlázy

Poloha kobry působí velice příznivě na celé trávicí ústrojí střídavým stlačováním a natahováním žaludku. Bhudžangásana působí rovněž proti zácpě. Během statické fáze, při hlubokém dýchání, dochází k stimulaci jater, žlučníku, sleziny a slinivky břišní, neboť tyto orgány mají zajištěnu hlubokou a přitom jemnou masáž.

Zvýšení nitrobřišního tlaku působí rovněž na ledviny. Během ásany je krev z ledvin vytlačována, což vede při návratu do výchozí pozice k značnému přívodu čerstvé krve, jež je pročistí a usnadňuje močení.

Hrudní koš

Zvětšení pružnosti páteře a zejména náprava kyfóz zlepšuje statické poměry hrudního koše, který má možnost se rozvinout.

Zdravotní důsledky

Tato ásana působí proti zácpě, poruchám menstruace a celkově upravuje menstruační cyklus. Pomáhá rovněž těm, kdo trpí větry. Sedavý život nás nutí setrvávat nehybně v nenormálních polohách. To vede k četným bolestem v zádech – zejména v jejich dolní části –

a poloha vstoje se stává obtížnou. Poloha kobry působí na celou páteř a je proto nejlepším a nejjistějším lékem proti těmto stavům. Byly zaznamenány případy, kdy poloha kobry vedla k vyplavení malých kaménků ze žlučníku.

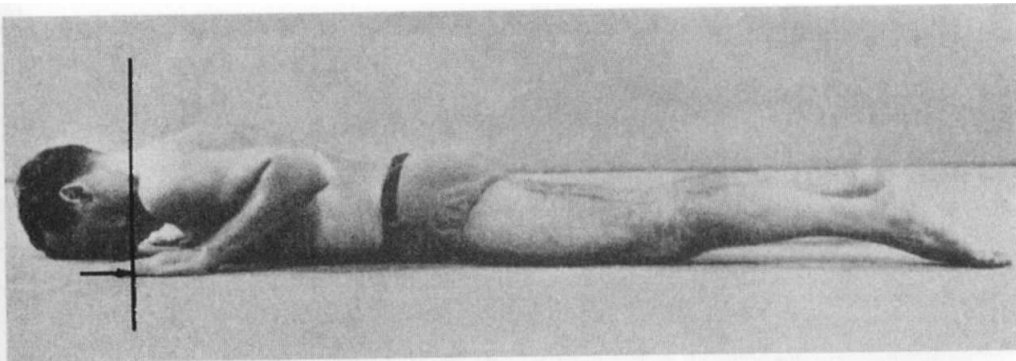
Zlepšily se některé formy ischiatických bolestí a díky poloze kobry dokonce vymizely. V některých případech ovšem může tato poloha vyvolat bolesti, a to stlačením sedacího nervu při posunu obratlů. Obecně je možno říci, že bolest je znamením, že se zašlo příliš daleko. Pokud dodržíme správnou techniku cvičení, nemělo by k bolestem nikdy dojít. Pokud přece jen bolest pocítíme, stačí provádět cviky méně intenzivně, popřípadě je na určitou dobu zastavit.

ESTETICKÉ ÚČINKY

Kulatá záda nepůsobí příliš esteticky, stejně jako záda bez zádových svalů. Po řádném cvičení se nebudete muset stydět za své vystupující obratle, budete-li mít záda obnažena v plavkách či v šatech s výstřihem. Bhudžangásana rozvine zádové svalstvo a zakryje obratle, aniž by při tom svaly nabyly nevhodné velikosti. Dobré svalstvo zaručuje nejkrásnější tvary zádům žen ... i mužů.

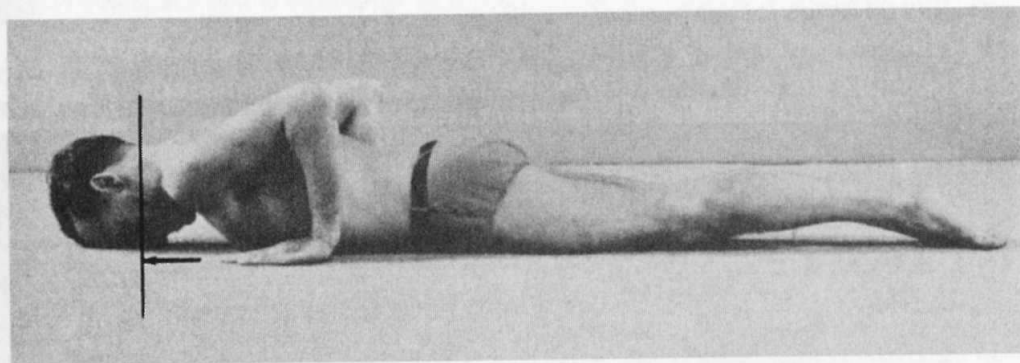
PSYCHOLOGICKÉ ÚČINKY

Ohnutá záda a povystouplá ramena přispívají ke vzniku pocitu nejistoty a méněcennosti. Naproti tomu přímé držení těla, odpovídající lidské důstojnosti, pružná a svaly obklopená páteř vám dodávají jistoty nejen v plavkách, ale i ve vycházkovém obleku.



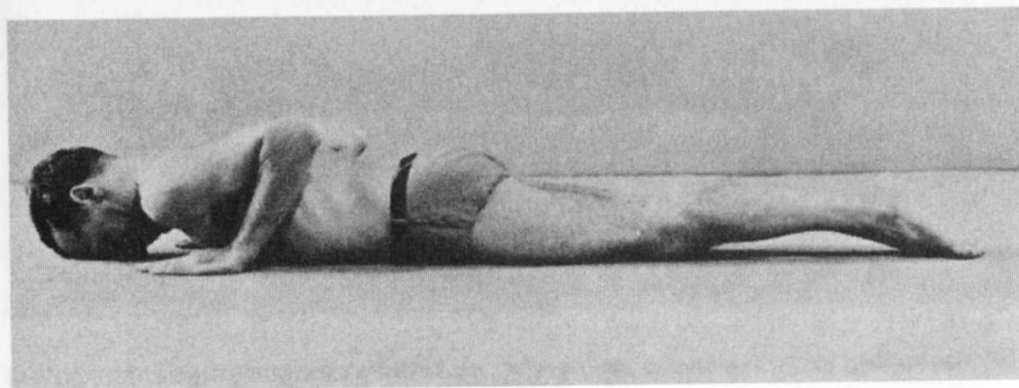
NESPRÁVNĚ

Ruce nejsou na správném místě a nohy jsou roztaženy.

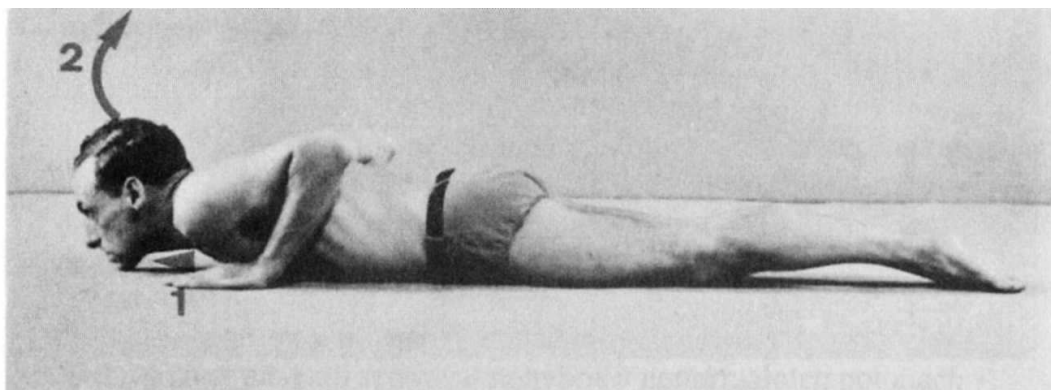


NESPRÁVNĚ

Opačný nedostatek: ruce jsou příliš posunuty dozadu.



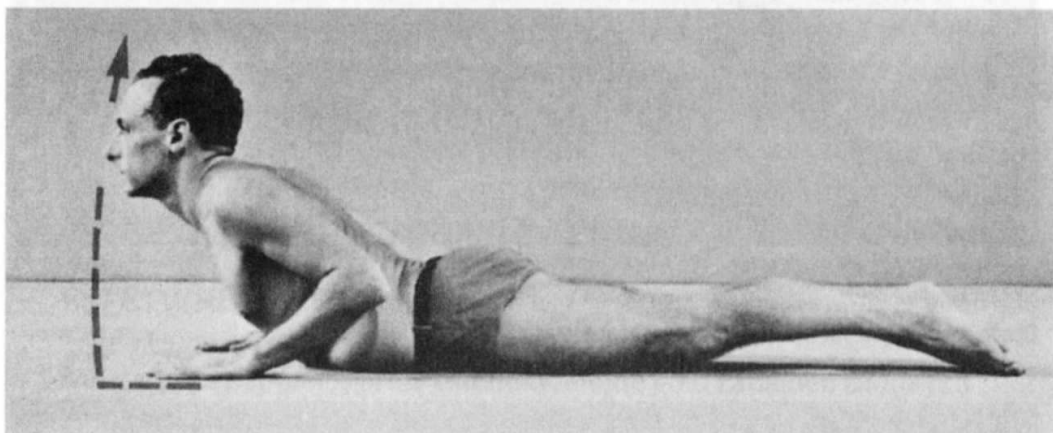
Správná výchozí pozice. Všimněte si zejména polohy rukou vzhledem k ramenům. Lokty jsou u těla. Dolní část nohou stejně jako kolena jsou u sebe. Před zahájením cviku se chvíli uvolňujeme.



První část dynamické fáze.

Brada je povystrčena co nejvíce dozadu a dotýká se země.

Pocit napětí v týle ukazuje, že pohyb je správný.

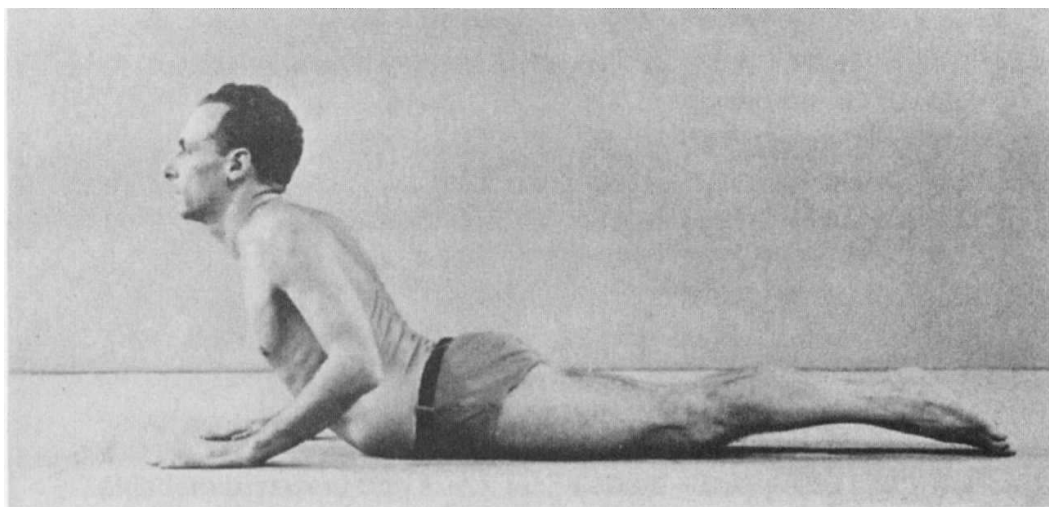


Druhá část dynamické fáze.

Tahem svalů šije a zad se tělo pomalu (VELICE POMALU) zdvihá.

Paže tomuto pohybu nepomáhají, jsou zcela uvolněny.

Nohy jsou stále u sebe.



Konec dynamické fáze.

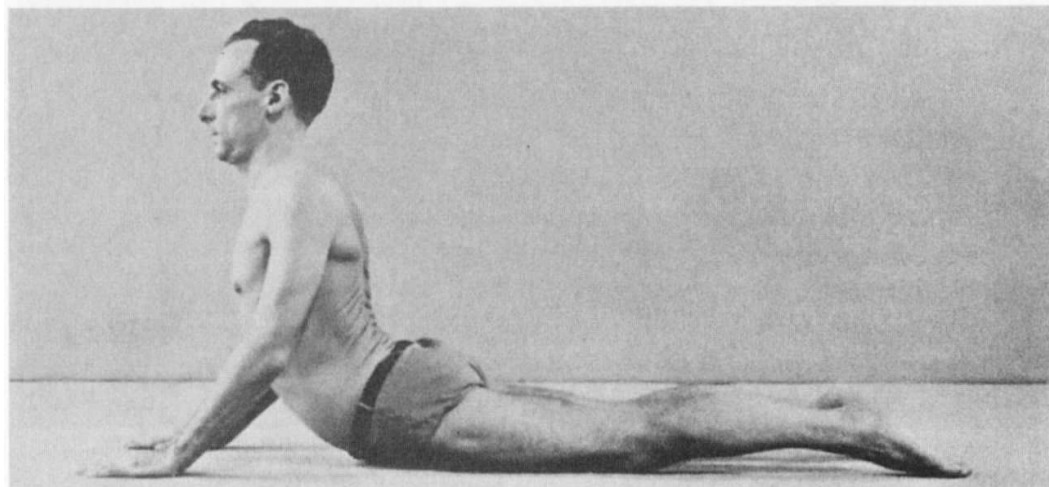
Svalstvo zad je maximálně smrštěno, aby zdvihlo trup co nejvýše.

Ruce a paže jsou stále pasivní, v relaxované pozici.

Nitrobřišní tlak značně stoupá, záda červenají.

Nohy jsou nataženy a u sebe.

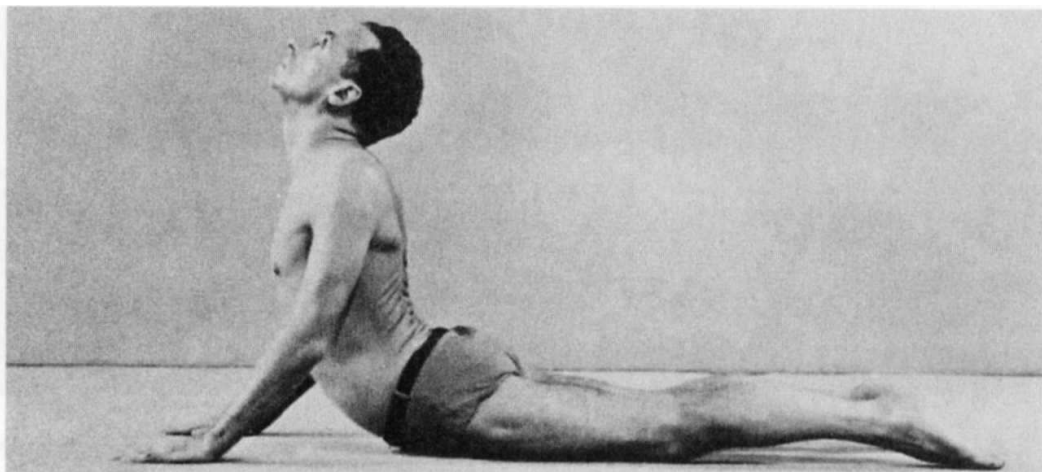
VRAŤTE SE K ZEMI A TENTO POHYB TŘÍKRÁT OPAKUJTE!



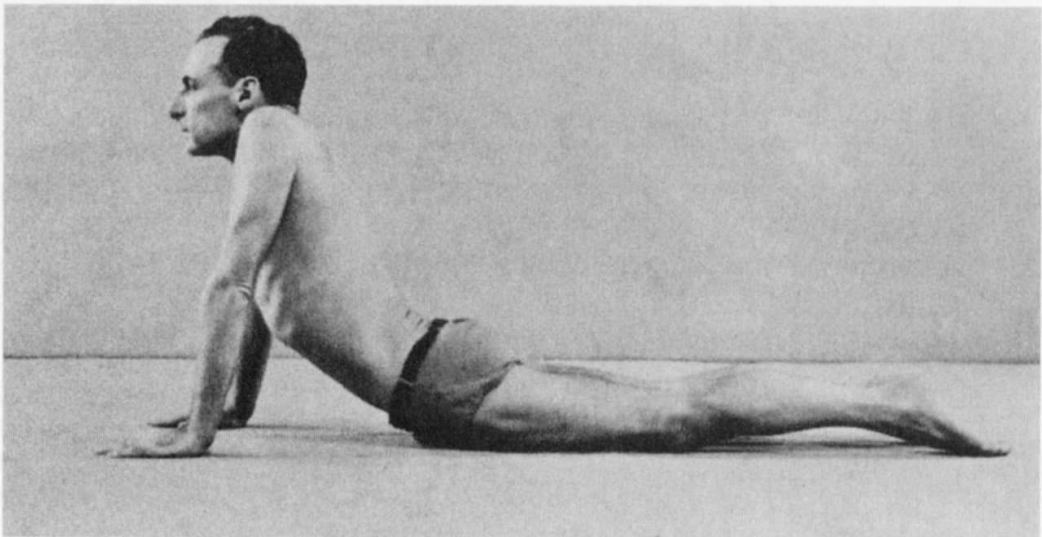
Na konci třetího pohybu přecházíme do statické fáze: paže se ujmají činnosti a co nejvíce zdvihnou trup. Záda stejně jako nohy jsou nyní pasivní. Z toho důvodu se nohy nyní trochu vzdalují jedna od druhé.

Na obrázku si všimněte polohy hlavy.

Zůstaňte nehybní a nadechněte se a zase vydechněte zhluboka třikrát až desetkrát.



Někteří jóginí doporučují tuto variantu, jež se liší od předcházející pouze polohou hlavy. Dochází k natažení šíje a ke stlačení krku, jež se připojují k účinkům polohy. Lze říci, že tato varianta zajišťuje komplexnější účinek. Osoby postižené poruchami štítné žlázy učiní lépe, spokojí-li se s předcházející konečnou polohou.



NESPRÁVNĚ

Tato fotografie ukazuje dvě velmi časté chyby:

- ramena jsou zdvižena, místo aby byla pokleslá;
- břicho se nedotýká podložky.

Tyto chyby vedou k tomu, že poloha ztrácí většinu své účinnosti, neboť zakřivení zad stejně jako tlak v bederní krajině jsou prakticky nulové.

Šalabhásana

Kobylka

Základem označení této ásany je „šalabha“ – v sanskrtu „kobylka“.

TECHNIKA

Šalabhásana má několik stupňů obtížnosti: ardhašalabhásanu čili poloviční kobylku, dále úplnou kobylku a konečně některou z obtížnějších variant.

Na rozdíl od polohy kobry, pluhu, kleští apod, je šalabhásana prakticky výlučně dynamická; její statická fáze je nezbytně velmi krátká.

Ardha – šalabhásana

Poloviční kobylka

VÝCHOZÍ POZICE

Tato ásana následuje za polohou kobry a doplňuje ji. Výchozí pozice je v obou případech takřka totožná: adept leží na břicho, nohy nataženy u sebe, chodidla otočená vzhůru – to vše jako při poloze kobry. Poloha paží a hlavy je však odlišná. Paže jsou podél těla, dlaně naplocho na koberci. Během cvičení je důležité nechat paže neustále položeny na zemi, od ramene až ke konečkům prstů.

Položíme bradu na koberec a tlačíme ji co nejvíce dopředu; to na jedné straně natahuje krk, na druhé straně stlačuje šíji. Podstatná část blahodárných účinků této ásany vyplývá z práce šíje.

PROVEDENÍ

Předběžná poznámka

Tato ásana je velmi jednoduchá a přístupná všem: v podstatě je třeba zvedat střídavě jednu nohu po druhé co nejvýše, ovšem nikoliv jakýmkoliv způsobem!

Hned ze začátku je třeba si uvědomit, že při ardhašalabhásaně pracuje nejdříve POUZE LEVÁ POLOVINA TĚLA, zatímco druhá polovina těla je maximálně uvolněna. Pak se role obrátí. Jinými slovy při pozdvižení levé nohy se musíme opřít o levou paži a smršťovat pouze svaly na levé straně; obdobně pracujeme při cvičení na straně pravé.

Během ardhašalabhásany se nesmí pánev ani točit, ani výrazněji nadzvedávat.

Vlastní provedení

Pomalou zvedáme levou nohu tak, že postupně smršťujeme svalstvo dolní části zad a opíráme se přitom o levou ruku. Váha nohou se ze značné části přenáší na oblast žaludku, kde roste tlak. Je třeba se vyhnout těmto chybám:

- krčit nohy;
- smršťovat lýtka;
- násilně natahovat prsty u nohy.

Noha má stoupat svisle v místě, kde ležela. Kdybychom „podváděli“, tzn. kdybychom se převrátili a opřeli se o protilehlé koleno, zvedli bychom nohu daleko výše, než jak je popsáno. Výška, do níž se noha, popř. nohy, zvednou, není v podstatě důležitá. Rozhodující je SMRŠTĚNÍ svalů dolní části zad, které způsobuje bohatý přívod krve do bederní krajiny a doplňuje tak účinky polohy kobry. Na okamžik se zastavíme a pak vrátíme nohu k zemi. Abychom si uvědomili, do jaké míry toto cvičení ztrácí na účinnosti, stačí – na zkoušku – provádět ásanu dvěma způsoby: tak si dobře uvědomíme rozdíl. Stačí provést dvakrát za sebou ardhašalabhásanu, to znamená napřed zvednout levou nohu a pak pravou, ihned cvik opakovat a přejít pak k úplné poloze kobyly.

Šalabhásana

Kobylka

TECHNIKA

Výchozí pozice

Výchozí pozice je táž jako v případě ardhašalabhásany, až na jeden detail: je třeba sevřít pěsti, abychom mohli vynaložit více síly.

U úplné polohy kobylky je zapotřebí zvednout obě nohy najednou mocným smrštěním svalstva dolní části zad.

Musíme se vyhnout pokrčení kolen, stahům v lýtkách a formování prstů u nohy do špičky – nejsme tanečnice a netančíme na špičkách!

Během celého pohybu je zapotřebí ještě více nežli v poloze poloviční kobylky udržovat ramena a bradu v kontaktu s podložkou. Nevadí, zdvihnou-li se ze začátku ramena; snažíme se je přiblížit k zemi. Brzy však s trochou praxe a trpělivosti můžeme provádět tuto ásanu zcela správně. Nohy necháme zvednuté po dobu několika vteřin a pak je necháme pomalu klesnout na podložku.

Některí jóginí obracejí dlaně směrem nahoru. Jde o nevýznamný detail. Zkusme oba způsoby a vyberme ten, který nám lépe vyhovuje.

VARIANTA I

Varianta I nám dává odpověď na otázku, proč jóginí nazvali toto cvičení „polohou kobylky“, přestože zmíněný hmyz nijak nepřipomíná: pokrčené paže připomínají nohy hmyzu. Jakmile dobře zvládneme základní ásanu, bez potíží přejdeme na tuto variantu.

Všimněme si, že:

- ruka musí být položena naplocho na koberec;
- dlaň tvoří spíše klenbu a posun se provádí z velké části konečky prstů;
- ramena neopouštějí zemi.

VARINTA II (pro pokročilé)

I když ve svých prvních stadiích je poloha kobylinky dostupná všem, patří konečná jógová fáze šalabhásany k nejobtížnějším cvikům v józe a je k ní zapotřebí mocné zádové svalstvo a navíc značná pružnost v bederní krajině. Pokud víme, je konečná fáze šalabhásany jediným jógovým cvičením dovolujícím a vyžadujícím švih.

Výchozí pozice

Od předešlých se liší dvěma detaily:

- brada není vystrčena co nejvíce dopředu; koberce se spíše dotýkáme nosem;
- prsty rukou jsou sepjaty, paže jsou blízko sebe a umístěny pod hrudním košem; fotografie dobře ukazuje tuto příznačnou pozici rukou a paží.

Začátek ásany

Veškerá váha těla spočívá na prsou a na pažích. Hluboce se nadýcháme, zadržíme dech a silným smrštěním svalů zvedneme nohy až do svislé polohy.

DÝCHÁNÍ

Právě jsme uvedli, že je třeba zadržet dech. To ovšem platí výlučně pro variantu II.

Ve všech ostatních formách šalabhásany je třeba pokračovat v normálním dýchání. V této poloze je to velmi obtížné, těžší nežli u jiných jógových cvičení. Nicméně je třeba se o to snažit.

SOUSTŘEDĚNÍ

Soustředujme veškerou pozornost na svaly v činnosti, zvláště pak na svalstvo v dolní části zad (na oblast bederní a na široký sval zádový).

TRVÁNÍ

Šalabhásana vyžaduje velmi málo času.

Ardha-šalabhásana má několikavteřinové zastavení, ve chvíli, kdy nohy dosáhnou nejvyššího bodu.

V úplné poloze stačí obvykle zastavení na dvě až pět vteřin v konečné pozici.

Pokud jde o variantu II, je těžké udržet tuto polohu více než 10 vteřin.

Po provedení šalabhásany je nutné bleskové uvolnění, je třeba počkat, až se dech uklidní, dříve než provádíme další polohu série ásan.

Celé cvičení je možno opakovat dvakrát až pětkrát.

DŮLEŽITÉ

I pokročilí musí každý den projít všemi stadii polohy kobyly, tedy poloviční kobyly, úplnou kobyly, popřípadě některou z dalších variant: každá z nich totiž připravuje další a zajišťuje odlišné účinky.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Abychom dobře rozuměli blahodárnému účinku této ásany, je nezbytné připomenout si několik poznatků z anatomie a fyziologie. Připomeneme si, že veškerá vegetativní činnost, tedy neuvědomělá a nepodléhající vůli, je kontrolována vegetativním nervovým systémem, rozděleným na dva od sebe oddělené a dokonce protichůdně působící systémy: jeden z nich působí jako jakýsi

akcelerátor, druhý jako brzda. Rovnováha obou těchto systémů podmiňuje dobré fungování celého organismu.

Jde o

- a) sympatický systém, zahrnující dvojí řadu nervových ganglií, spojených nervovými vlákny podél páteře;
 - b) parasympatický systém, složený ze dvou částí, jež tvoří:
 - 1) bloudivý nerv, spojený s prodlouženou míchou – mezi vlastním mozkem a míchou – vystupující z páteře v místě nasednutí lebky; inervuje zejména srdce, plíce, žaludek a řadu dalších vnitřních orgánů a ztrácí se v solární pleteni;
 - 2) pánevní část, vystupující z páteře v bederní krajině; inervuje orgány podbřišku, mezi jinými i orgány genitální.
- Tyto dva systémy VYTVÁŘEJÍ JEDEN JEDINÝ CELEK, fungující ve vzájemném souladu. Je proto nezbytné je stimulovat a posilovat vyrovnaně.

Poloha kobyly má nesmírně blahodárné účinky, neboť posiluje část parasympatiku a zajišťuje zvýšený přívod krve do dolní části páteře, což vyplývá z výrazného smrštění svalstva této oblasti.

Navíc – díky poloze hlavy a ramenou, držení u země během celého cvičení – působí na krk a na šíji a zejména na místo, ve kterém vychází bloudivý nerv z páteře. To je důvod, proč mají ramena zůstat u země a brada být povystrčena co nejvíce dopředu.

Mimoto vše, co bylo řečeno o poloze kobyly, je možno říci – až na několik málo detailů – také o poloze kobyly, jež ji doplňuje.

Dodejme konečně, že dochází k posílení vnitřních orgánů zvýšením nitrobřišního tlaku.

Páteř

Tato ásana zvyšuje pružnost páteře zejména v její bederní části.

Svalstvo

Svalstvo bederní je posilováno, což je zvláště cenné, neboť nedostatek cvičení, vyplývající ze sedavého způsobu života, vede u mnoha lidí k jeho skryté atrofii; to může vést k posunu obratlů,

zejména u pátého bederního obratle, jenž je rozhodujícím článkem páteře.

Posílení svalstva této oblasti nás zbavuje nejrůznějších nepříjemností. Kolik jen „bolestí v zádech“ různého druhu je způsobeno zeslabením svalů a vazů v této oblasti. Seběmenší náraz nebo nesprávný pohyb může vést k subluxacím s nepříjemnými následky, jako je například postižení ischiatického nervu.

Připomeňme na okraj, že náš nábytek sloužící k sezení představuje trvalé ohrožení této části zad nefyziologickým uzpůsobením jak části sedací, tak i opěradla. Pružná a přitom svalnatá záda nejsou tomuto nebezpečí vystavena, což ovšem není možno říci o zádech drtivé většiny lidí. Tato situace je tak vážná, že v USA trpí každý sedmý Američan bolestmi a jinými potížemi v oblasti zad, jež jsou příčinou pracovní neschopnosti v průmyslu. Prezident Kennedy a Elisabeth Taylorová museli nosit korzety, aby svým zádkům zajistili oporu. Není lepší zádkové svalstvo posílit?

Tohoto nebezpečí nejsou ušetřeny ani hospodyňky. U nich jde často o nesprávné držení těla při práci, například při žehlení na příliš nízké podložce, nebo jiné domácí práci u nevhodně vysokého stolu. Zdvihání nákupu, třeba i nepříliš těžkého, může narušit statiku páteře, pokud není zpevněna dostatečně silným svalstvem.

Šalabhásana není jedinou jógovou polohou posilující toto svalstvo. Bezesporu je však jednou z nejúčinnějších, které chrání páteř proti nehodám.

Nervy

Pokud jde o nervy, kobyłka dynamizuje nervová centra, zejména ta, která ovládají orgány v podbřišku, jakož i solární pleteň.

Trávicí ústrojí

Toto cvičení působí zejména na ledviny intenzívní vnitřní „masáží“; zvláště je zlepšena diuréza. Obecně je možno říci, že celý zažívací systém a přídatné žlázy jsou stimulovány a posilovány. Poloha kobyłky značně zlepšuje činnost jater a slinivky břišní a reguluje rovněž činnost střev, jejichž peristaltika se zvyšuje.

Krevní oběh

Zvedání nohou působí zvláště na krevní oběh. Šalabhásana tak doplňuje účinek obrácených poloh. Nejdříve přebytečná žilní krev odchází ze žil nohou, což přispívá i k předcházení městlkům. Vedle toho tepenná krev musí přemáhat přitažlivost, aby dosáhla dolních partií nohou. Prokrví v té souvislosti orgány podbřišku a křížovou krajinu, čímž se ještě zvýší přívod krve, způsobený svalovým smrštěním.

Plíce

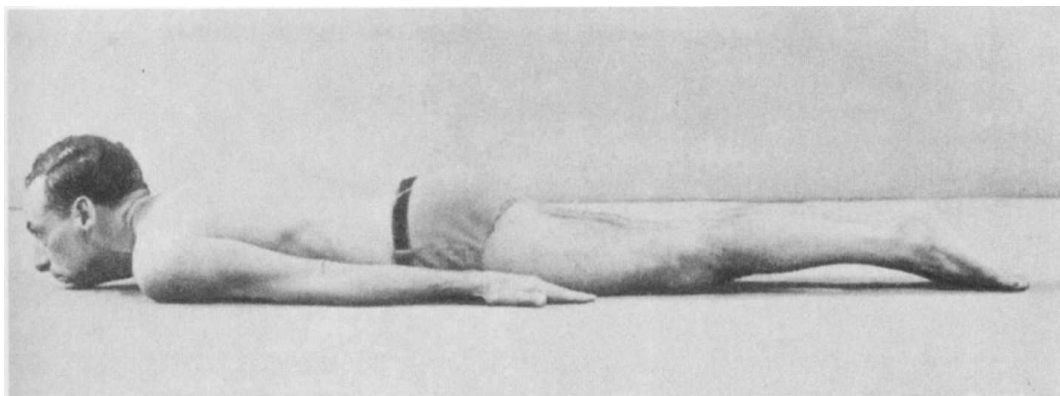
U pokročilých, kteří mohou během cvičení zadržet dech, stoupá během této ásany tlak vzduchu v plicích. Šalabhásana posiluje i samotné plíce, neboť tlak působí na celé plíce, pomáhá plicním sklípkům se rozvinout a navíc zajišťuje lepší vazbu kyslíku.

ESTETICKÉ ÚČINKY

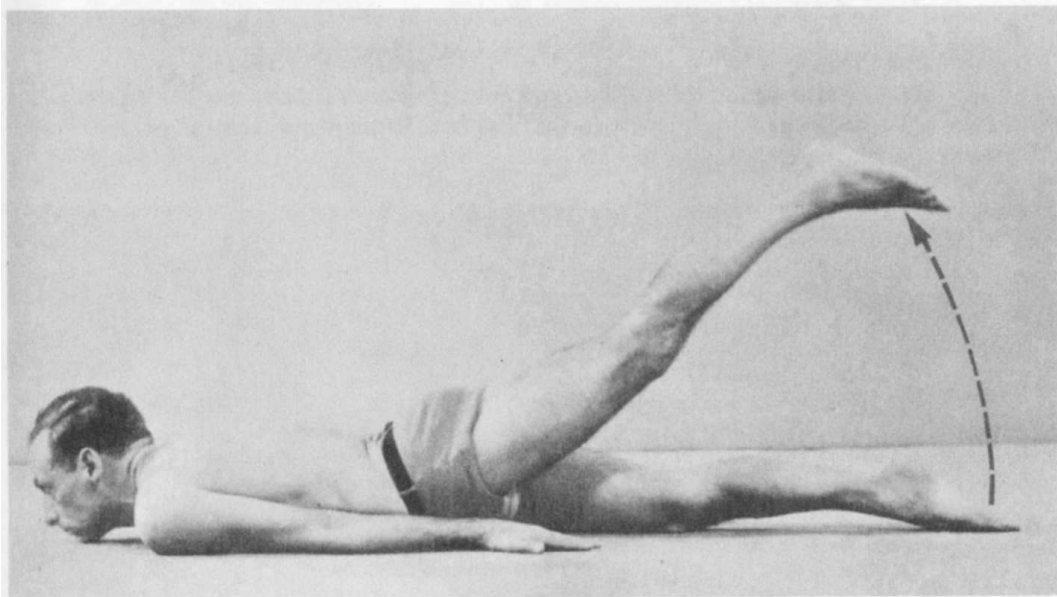
Statika celé páteře je kladně ovlivněna nápravou vad zakřivení dolní části páteře.

SKRYTÉ ÚČINKY

Rámec této práce přesahují skryté účinky dosažené prováděním této pozice. Stačí snad uvést, že tato ásana probouzí hadí sílu – kundaliní, že však není nezbytné vědět, co to kundaliní je, aby se tyto účinky v organismu projevíly.



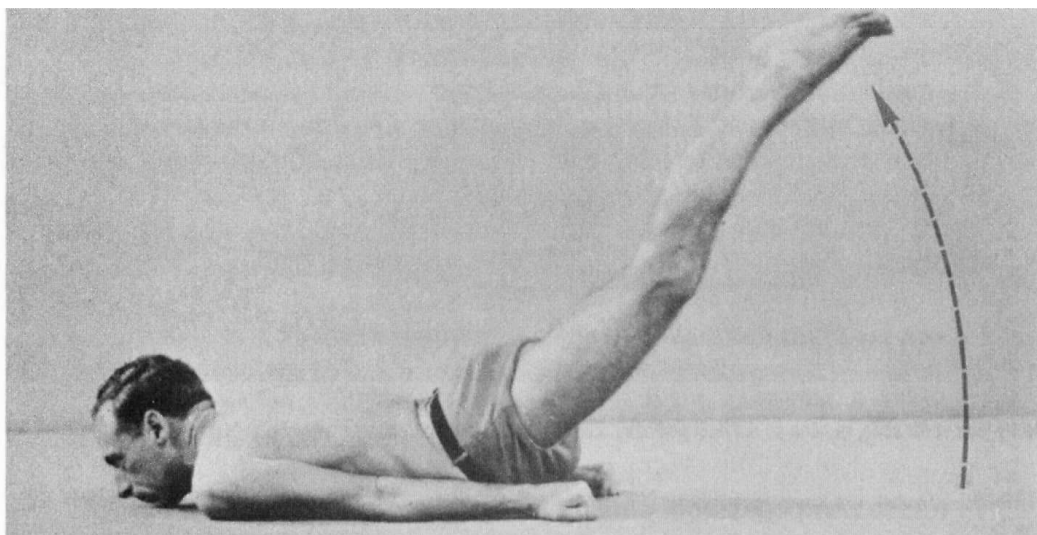
Nohy jsou vedle sebe, ramena se dotýkají podložky. Zvlášť důležitá je poloha hlavy.



Ardha-šalabhásana (poloviční kobyłka).

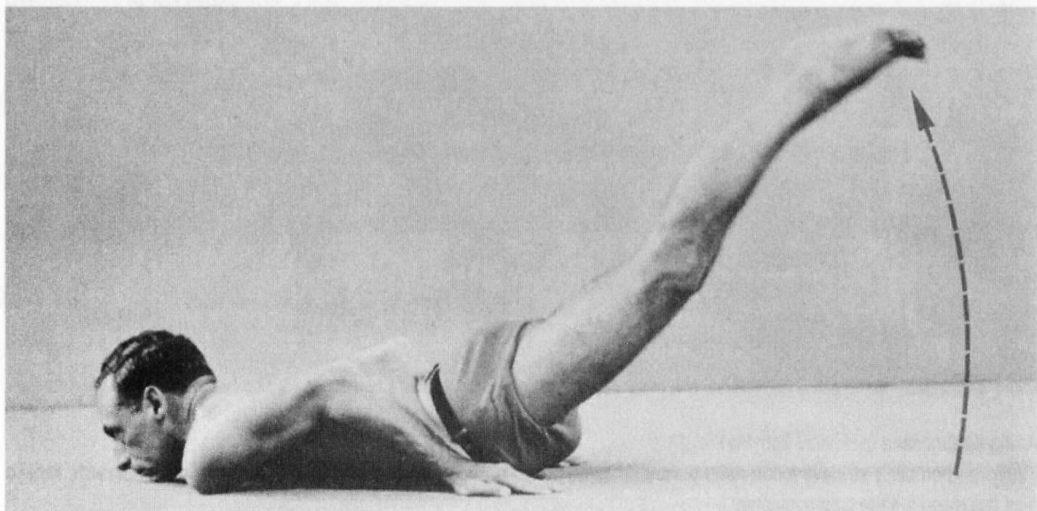
Zdviháme pomalu a střídavě jednu nohu po druhé. Tento pohyb provádějí svaly dolní části zad. Pánev nijak nekrouží. Koleno není pokrčeno a lýtka jsou uvolněna.

Toto je třeba opakovat nejméně dvakrát.



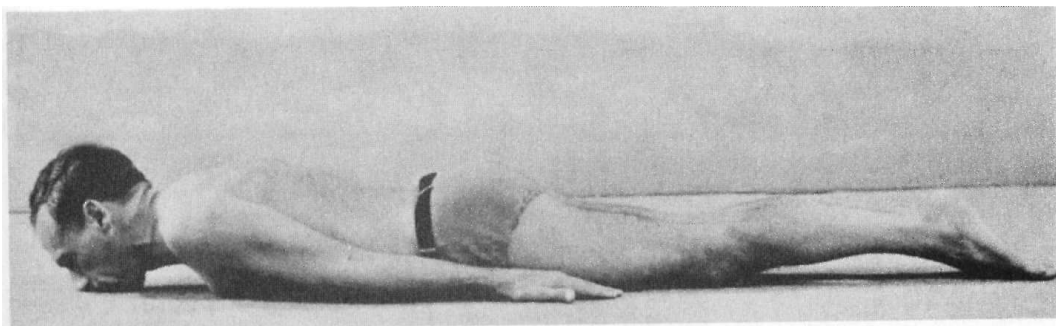
Šalabhāsana – úplná kobyłka.

Stahem svalů dolní části zad pozvedneme obě nohy. Na okamžik (jednu až pět vteřin) se zastavíme v této krajní poloze. Pěstě jsou zařaty. Je možno opakovat třikrát až pětkrát. Dýcháme normálně. Brada ani ramena neopouštějí podložku. Kolena nejsou pokrčena a zůstávají těsně u sebe.

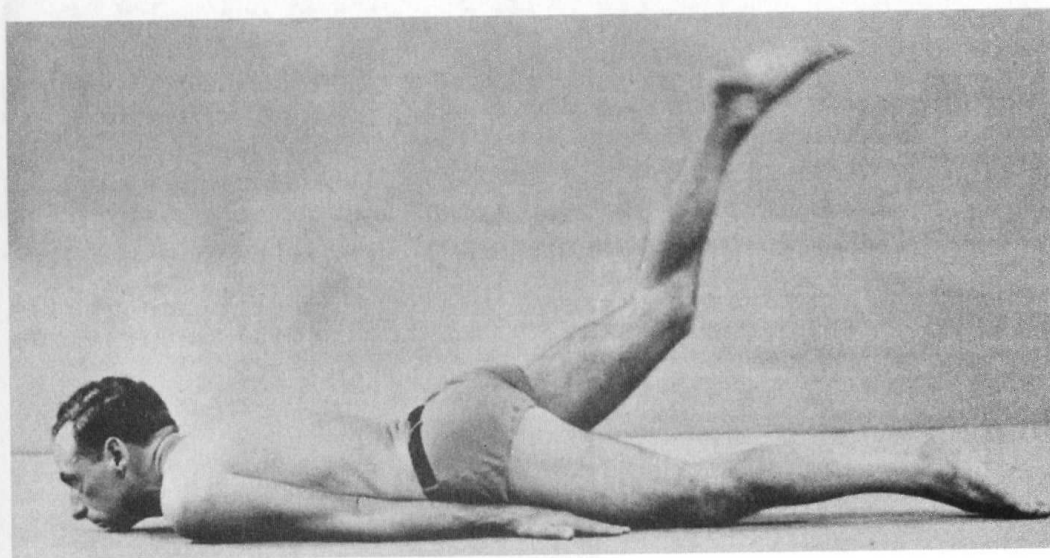


Šalabhāsana – úplná kobyłka, varianta II.

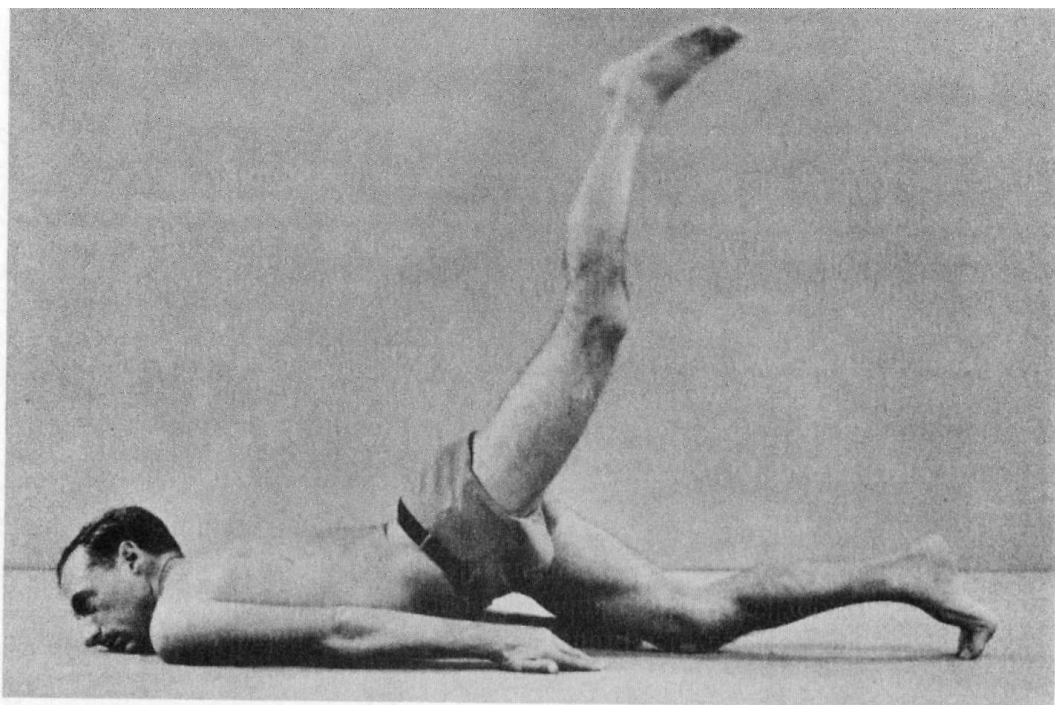
Liší se od předešlého cvičení polohou paží. Tlak se přenáší na špičky prstů, dlaň vytváří klenbu. Brada a ramena zůstávají – jako v předešlém cvičení – během celého pohybu na zemi.



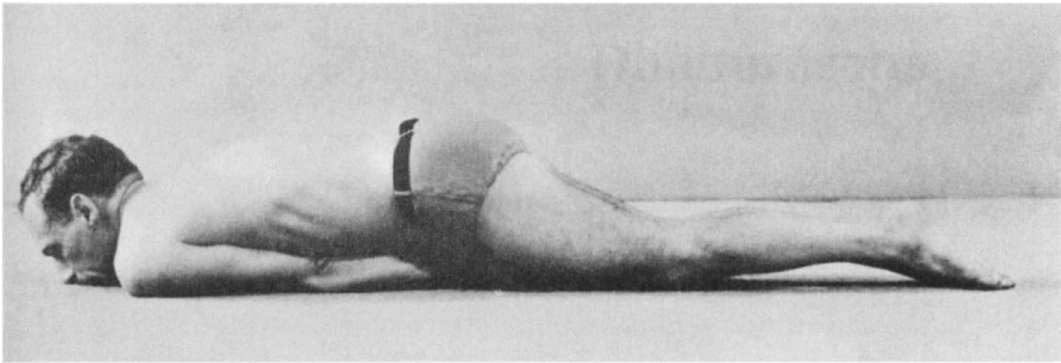
Špatný začátek: brada není posunuta dopředu, ramena se nedotýkají podložky.



Pozice hlavy je správná, ramena se dotýkají podložky, avšak noha je pokrčena a nezvedá se přesně nad místem, na kterém byla původně položena. Pánev lehce rotuje, což je další chyba.

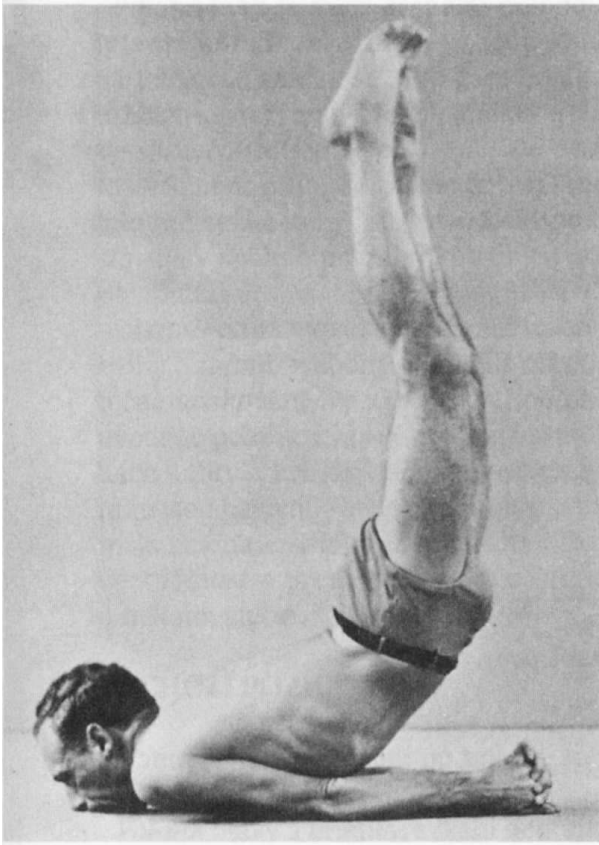


Nahromadění bezmála všech možných chyb: Hlava je špatně položena na zemi. Ramena se dotýkají země, což je správné. Noha se zvedá za pomoci opěry protilehlého kolena. Pánev opustila podložku a natáčí se. Ostatně zkuste tuto polohu: uvidíte, že nepřináší prakticky žádný účinek.



VARIANTA PRO POKROČILÉ

Výchozí pozice: všimněte si polohy brady. Ruce jsou spojeny, zápěstí jsou blízko sebe. Jejich přesná poloha z této fotografie není zřejmá, zato je dobře vidět na další.



Provedení pohybu: Nadechneme se a zadržíme dech. Silným stahem zvedneme nohy a pánev a pozvedneme nohy do svislé polohy. Ramena musí zůstat co nejbliže k zemi. Je to dosti obtížné cvičení, o něž se lze pokusit až po dlouhém nácviku normální kobylinky.

Dhanurásana

Luk

Dhanurásanu nazýváme polohou luku, neboť tělu dodává vzezření napjatého luku.

Poloha luku je mezi ásanami polohou skutečně klasickou. Spojuje mimořádnou účinnost s jednoduchostí, jež však neznamená totéž co „snadnost“. Pro začátečníka je dokonce jednou z nej-těžších a snaží se ji překonat silou a násilím, což je ovšem omyl. Ve skutečnosti je nejen možné, ale přímo nezbytné provádět tento cvik nenásilně. Pokud se ze začátku setkáváme s nepřekonatelnými těžkostmi, můžeme začít polohou velblouda, jež představuje – spolu s polohou kobylky a kobry – ideální přípravu pro polohu luku.

Dhanurásana vypadá jako kombinace polohy kobry a polohy kobylky a mohli bychom si položit otázku, zda vlastně nejde o zbytečné opakování. Ve skutečnosti poloha luku doplňuje obě dříve uvedené polohy a ve své podstatě se od nich zásadně liší: při polohách kobry a kobylky jsou zádové svaly aktivní, zatímco u polohy luku jsou pasivní. Navíc dhanurásana zahrnuje i druhou fázi, jež je málo známa a málokdy vyučována v Evropě, zaslужuje si však vejít ve známost a především v praxi; vlastní cvičení prodlužuje jen o několik vteřin.

VÝCHOZÍ POZICE

Dhanurásana se provádí po poloze kobylky. Adept je natažen na břicho, ruce podél těla. Poloha hlavy a orientace dlaní nehraje podstatnou roli. Rozhodující je uvolnit záda, neboť úplná relaxace je nezbytnou podmínkou pro úspěch cvičení.

První stadium

Zvedneme bradu a v téže chvíli ruce uchopí kotníky na noze. Začátečníci mohou nejprve uchopit pravý kotník a pak levý. (Obrázek na str. 186 ukazuje správnou polohu rukou a prstů;

všimněme si pozice palce, který nezaujímá polohu proti ostatním prstům).

ZAUJETÍ POZICE

Je třeba znovu zdůraznit, že nohy jsou při provádění dhanurásany JEDINÝM akčním činitelem. Dokonce i paže zůstávají pasivní: na způsob lana se spokojí funkcí spoje mezi rameny a kotníky nohou, jež jsou obemknuty prsty ruky jen takovou silou, aby se neuvolnily.

Pro provedení ásany je třeba tlačit nohy dozadu a nahoru silným smrštěním stehen a lýtek, což zdvihá ramena a prohýbá záda. Během celého tohoto cvičení musíme zůstat uvolněni, s výjimkou nohou a prstů ruky. Ásana je například neproveditelná, smrštíme-li záda.

Na začátku zůstávají často kolena přitlačena, popř. „přilepena“ k zemi, a pokud se přece jen trochu pozvednou, je to za cenu velkých bolestí ve stehnech. Je třeba trpělivost. V konečné poloze se musí kolena dostat výše, nežli je rovina brady. Ve skutečnosti by se podkolení mělo dostat na roven temene hlavy (poloha A), a nikoliv do polohy B, v níž se kolena dostávají jen k úrovni brady. V tomto případě tlačí tělo z části na sedací hrboly, což značně snižuje účinnost této ásany. V poloze A, v níž kolena přesahují úroveň brady, kost stydká se nedotýká země a váha těla působí na epigastrium (podbříšek), což podstatně zvyšuje nitrobřišní tlak a zajišťuje maximální účinnost: tento tlak se celý přenáší na břišní orgány.

DYNAMICKÁ FÁZE: KÝVÁNÍ

Dynamická fáze začíná ve chvíli, kdy zaujmeme vlastní polohu. Spočívá v kývání po způsobu houpacího koně či houpacího křesla; kývání má zprvu malý rozsah a omezuje se na oblast žaludku; pak se postupně zvyšuje a začíná v oblasti prsou, přechází přes břicho a končí ve chvíli, kdy se stehna dotýkají země. Můžeme si dobře představit, že tento pohyb zajišťuje ideální břišní masáž.

Není snad třeba dodávat, že během kývání nemohou zůstat záda zcela uvolněna.



TRVÁNÍ DYNAMICKÉ FÁZE

Toto trvání závisí pochopitelně na individuálních možnostech. Není správné pokračovat až do únavy. Stačí čtyři až dvanáct zhoupnutí. Aby tato fáze byla méně namáhavá, je možno rozdělit kývání do dvou až tří časových úseků a vracet se do výchozí polohy, abychom se krátce uvolnili a nabrali dech.

DÝCHÁNÍ BĚHEM DYNAMICKÉ FÁZE

Pokud jde o dýchání v dynamické fázi, nabízejí se tři alternativy:

- nadechnout se ve chvíli, kdy se nadezvedává hlava, a vydechnout tehdy, když hlava klesá;
- zcela jednoduše dýchat normálně;
- zadržet dech při nadechnutých (plných) plicích: tento způsob by však měl zůstat vyhrazen jen pokročilým.

SOUSTŘEDĚNÍ

Během kývavých pohybů se můžeme podle vlastní volby soustředit na svaly zádové či břišní.

STATICKÁ FÁZE

Statická fáze spočívá v znehybnění, v úplné poloze, aniž bychom vyvíjeli sebemenší úsilí, a to před nebo po dynamické fázi: zkusíme obě možnosti a vybereme si tu, která nám vyhovuje lépe.

DÝCHÁNÍ A TRVÁNÍ CVIKU

Během statické fáze dýcháme normálně. Zkušenější mohou provádět hluboké vdechy, po nichž následuje krátké zadržení dechu; to zdůrazňuje účinnost cvičení, neboť to zvyšuje nitrobřišní tlak. Pokud jde o dobu trvání – pět až deset dechových cyklů představuje dobrý průměr. Dhirendra Brahmačarí, guru zesnulého pandita Néhrúa, zdůrazňoval: „Hold as long as you can“, tzn. „Vydržte tak dlouho, jak jen možno“, ovšem pokud to bude celkově přijatelné.

SOUSTŘEDĚNÍ

Pokud se adept soustředil během kývání na abdominální masáž, věnuje nyní pozornost zádům, aby dokonale relaxoval.

NÁVRAT K ZEMI

Snížíme tlak nohou a pomalu se vracíme do výchozí pozice. Uvolníme se a počkáme, až se dech upraví, a pak teprve přejdeme k dalšímu cvičení.

NĚKOLIK PODROBNOSTÍ

Poloha kolen

Během provádění dhanurásany je možno od sebe oddálit kolena, což usnadňuje cvičení, aniž by to snižovalo jeho účinnost, za jednoho předpokladu: palce nohou se musí dotýkat od začátku do konce cvičení, jinak se nohy dostanou skoro vždy na jinou úroveň pro lehké zkřivení, charakteristické pro páteř takřka každého. Spojíme-li palce nohou, pracujeme v ideální ose páteře a korigujeme tak nedostatky ve statické páteři.

Poloha brady

Uvedli jsme již, jaká má být vzájemná poloha brady a kolen. Svůj význam má i vzdálenost brady od podložky: je třeba zvedat bradu co nejméně, aby váha přešla co nejvíce na podbřišek.

ÚČINKY

Poloha luku spojuje prvky polohy kobry a kobyly, a proto spojuje i jejich účinky (viz popis u těchto poloh). K tomu ovšem přistupují účinky vlastní, dané zvýšením nitrobřišního tlaku, který posiluje všechny břišní orgány. Tento účinek je zvláště patrný, pokud je cvičení doprovázeno hlubokým dýcháním, neboť bránice účinně masíruje všechny orgány.

Páteř

Obdobně jako v poloze kobry a kobyly doprovází stlačení zadní části páteře protažení její části přední, což působí na vazy, svaly i nervy v oblasti páteře. Poloha luku je prevencí předčasného zvápenatění obradových kloubních spojení a pomáhá napravit záda nahrbená léty práce nad psacími a pracovními stoly.

Svaly

Na začátku tohoto cvičení cítiváme bolest ve stehnech. Je pravda, že jóga působící bolest je špatně prováděnou jógou; to platí obecně. V tomto případě však svalová bolest je bez nebezpečí; cvičení ji ostatně brzy sníží a odstraní.

Natažení břišních svalů usnadňuje uddijána bandha (břišní kontrakce).

Pocit „uvolnění“ a euforie, jež následuje po této ásaně, vzniká v důsledku stimulace nervových center podél páteře, zejména sympatického systému.

Mocně působí tato ásana rovněž na solární pleteň, nacházející se nad žaludkem. Kývání tuto pleteň jemně a přitom účinně masíruje a stimuluje.

Víme dobře, že strach je doprovázen nepříjemným pocitem v oblasti žaludku, daným překrvením solární oblasti; to působí negativně na vegetativní funkce a je příčinou mnoha funkčních poruch, jež odolávají běžným léčebným prostředkům. Houpání (popř. kolébání) a natahování svalstva spolu s masáží vyplývající z hlubokého hraničního dýchání tyto pocity odstraňují.

Záněty podkožního vaziva a otylost

Dhanurásana působí proti zánětům podkožního vaziva, jež jsou nejčastěji důsledkem:

- nedostatečného dýchání;
- nervového napětí;
- špatné asimilace potravin;
- sníženého buněčného metabolismu.

Poloha luku působí kladně jak na tyto záněty, tak i proti otylosti tím, že:

- podporuje dýchání;
- zajišťuje dobré prokrvení solární pleteně;
- působí kladně na trávicí ústrojí;
- zlepšuje oběh v podkožním vazivu i v tukových tkáních mírnou a přitom pravidelnou masáží.

Žlázy s vnitřním vyměšováním

Poloha luku působí na kůru nadledvinek. Zvýšené vylučování adrenalinu dynamizuje osoby, jimž chybí elán, aniž by docházelo k hyperfunkci. Vylučování kortizonu je upraveno, což napomáhá v prevenci různých forem revmatismu. Kortizon vyráběný vlastním

tělem (autogenní) nemá nevýhody kortizonu heterogenního, podávaného injekčně při léčbě některých nemocí. Vlivem této jógové polohy se upravuje funkce slinivky břišní a vytváří se příslušné množství inzulinu, nezbytného pro metabolismus cukrů.

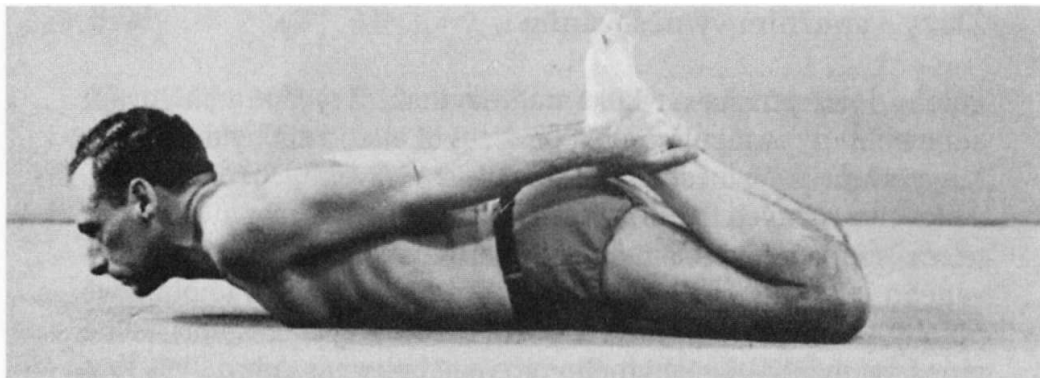
Případy pseudodiabetu, způsobené strachem (přechodnou glukosurií nacházíme např. u vojáků na frontě a u studujících ve zkouškovém období), se prováděním této ásany likvidují radikálně a velmi brzy: roli tu hraje odkrvení solární pleteně a normalizace funkce slinivky břišní.

Svámí Šivánanda hovoří mimoto o účinku na štítnou žlázu.

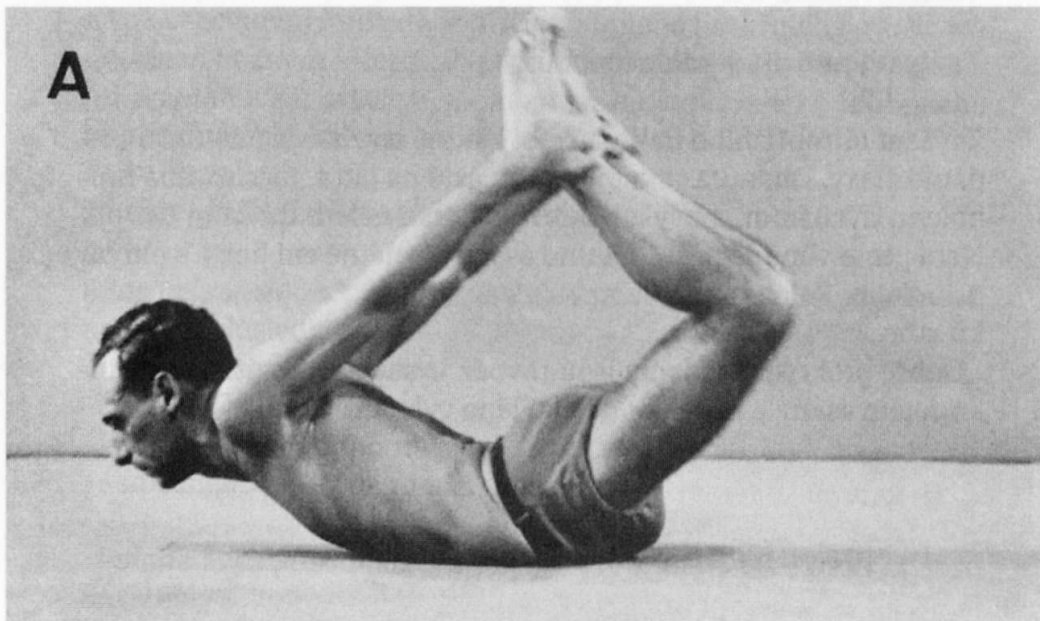
Zaživací ústrojí a přídatné žlázy

Zvýšení nitrobřišního tlaku působí kladně na zaživací ústrojí a přídatné žlázy. Dhanurásana působí zvláště na játra, masírovaná hlubokým dýcháním, a zvyšuje krevní oběh v celém trávicím ústrojí. Není proto vhodné provádět tuto ásanu – ostatně ani jiné – s plným žaludkem. Poloha luku zabraňuje zácpě, neboť zlepšuje peristaltiku střev.

Dobře prokrvené ledviny jsou rovněž vystaveny pozitivním účinkům této ásany a dovedou daleko lépe vylučovat toxiny.



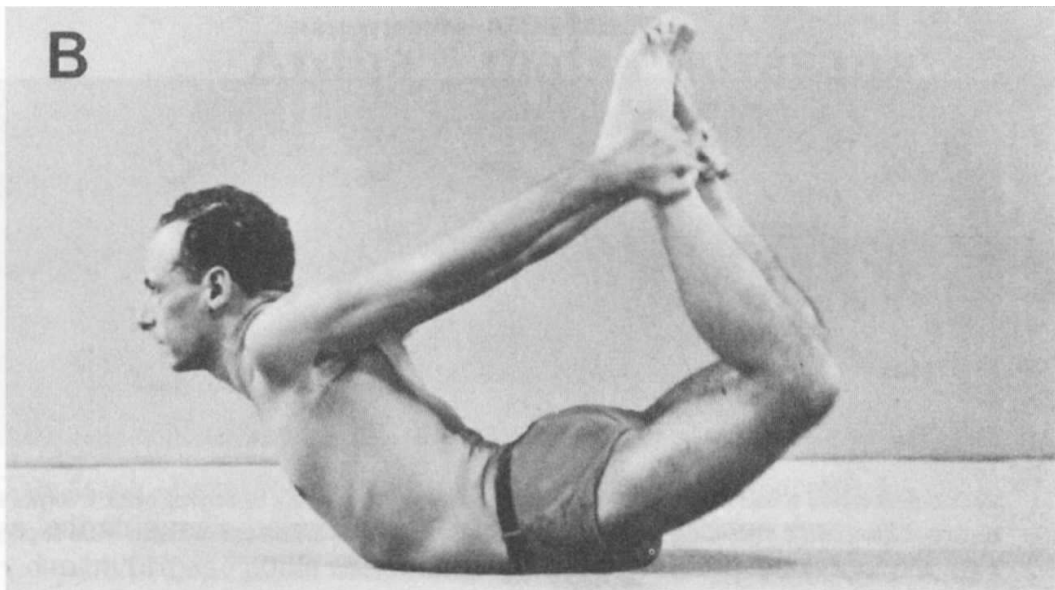
Výchozí poloha: ruce zachytí současně kotníky nohou. Všimněme si polohy prstů, zejména palců. Brada se lehce nadzvedá od země, kolena se od sebe vzdalují, avšak palce u nohou se dotýkají. Dýcháme normálně.



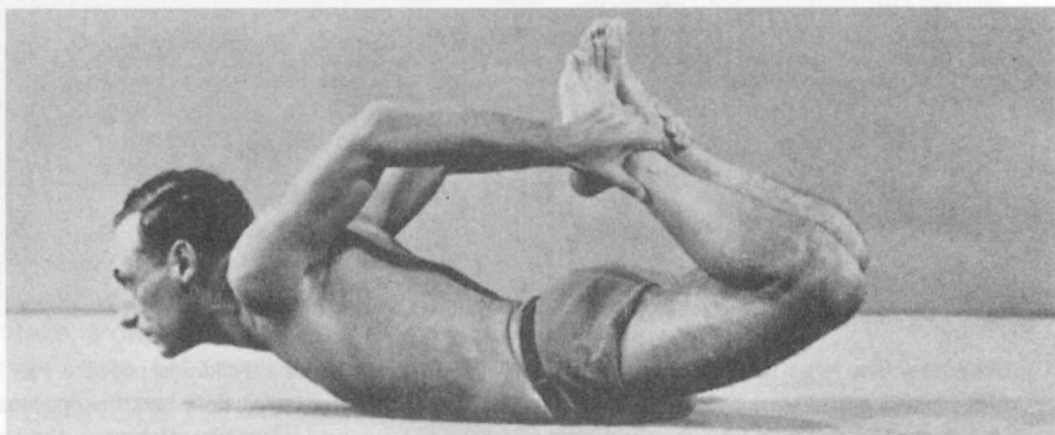
Nohy tlačíme dozadu a NAHORU. Kolena se dostávají do roviny vyšší, nežli je brada, a dokonce i výše, nežli je temeno lebky, takže kost stydká opouští podložku.

Váha těla spočívá na podbřišku. Paže jsou lehce nataženy (svaly jsou ovšem relaxovány) a zajišťují spojení mezi kotníky a rameny. Nejsou pokrčeny.

Záda jsou relaxována, obličej není stažen. Kolena jsou od sebe vzdálena, avšak **PALCE U NOHOU JSOU SPOJENY**. Dýcháme zhluboka, abychom prohloubili břišní masáž.

B

Tato poloha není nesprávná. Liší se od předchozí místem, kam je soustředěna váha těla. Brada je výše než kolena, stydká kost není zdvižena a kosti pánve nesou část váhy těla. Nitrobřišní tlak je tudíž méně silný, nežli u ásany zobrazené na předchozí fotografii, což je v některých případech vhodnější.



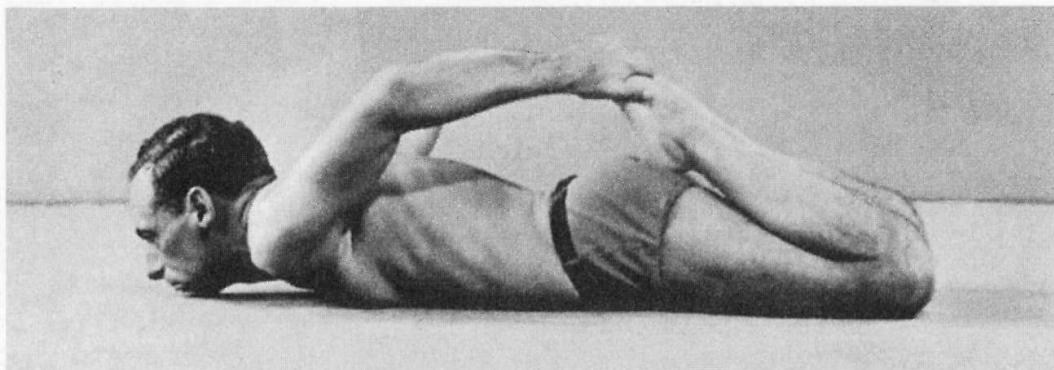
NESPRÁVNĚ

Fotografie ukazuje tyto chyby:

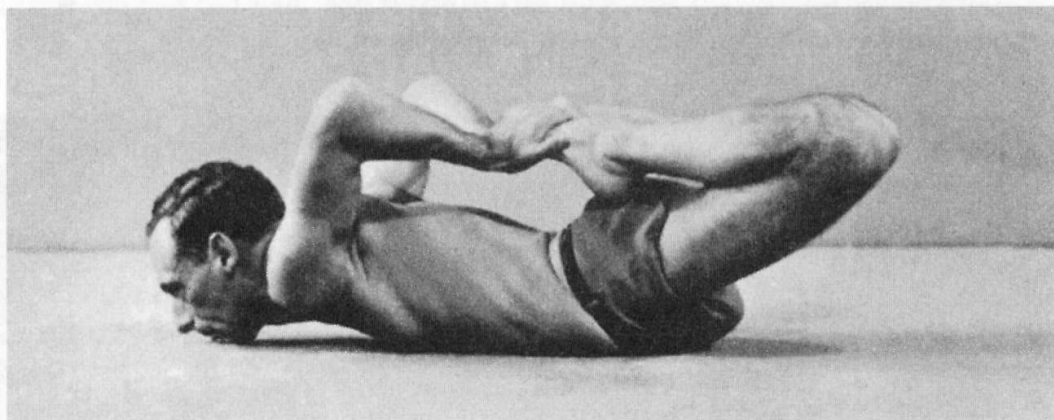
- nohy jsou uchopeny příliš vysoko;
- palce u nohou se nedotýkají;
- paže pracují, místo aby byly relaxovány;
- dochází ke kontrakci zad.

Výsledky: nedostatečné prohnutí zad.

DOPLŇKOVÉ STADIUM - provést po poloze luku



Výchozí pozice: ruce uchopí nohy co možná nejvýše, palce směrem ven. Paty se dotýkají hýždí: v dotyku s nimi zůstanou během celého cvičení. Brada se dotýká podložky a zůstane tak během celého cvičení. Paže se připravují k akci. Nohy jsou RELAXOVÁNY.



Konečná poloha: tahem svalů zádových a tlakem svalů břišních opustí kolena a stydká kost podložku. Paty zůstávají v dotyku s hýžděvými svaly, brada zůstává na podložce. Dýcháme normálně. Nohy jsou uvolněny a pasivní, hybným prvkem jsou paže. V tomto cvičení jsou svaly relaxované v klasické poloze luku nataženy – a obráceně. Je to zrcadlový obraz předchozí polohy.

Ardha – matsjéन्द्रásana

TORZE – poloviční Matsjéन्द्रova poloha

Tato ásana – bezesporu jedna z nejplastičtějších a nejestetičtějších – je jednou z mála pojmenovaných podle jógina, který ji vymyslel, v daném případě podle ršiho Matsjéन्द्रy. Je třeba říci, že základní poloha je velmi těžká a je dostupná jen těm, kdo hathajógu plně zvládli. Proto se vyučuje jen ardhamatsjéन्द्रásana, tedy poloviční poloha Matsjéन्द्रova. Je vhodné užívat původního předpisu, i když se hovořívá rovněž o „torzi“, „zkroucené poloze“ či „poloze spirály“.

NĚKOLIK OBECNÝCH POZNÁMEK

Zatímco ostatní ásany vedou k ohnutí páteře (dopředu nebo dozadu), působí ardhamatsjéन्द्रásana TORZI podél celé její délky. Tato ásana musí být zahrnuta v kterékoliv sérii ásan: uzavírá sled flexí páteře dopředu a dozadu.

Líší se od ostatních ásan i tím, že vychází z pozice vsedě, a nikoliv vleže, a dále tím, že nemá dynamickou fázi.

TECHNIKA

Popis působí komplikovaně. Naštěstí je snazší tuto ásanu provádět nežli ji popsat.

Přípravná varianta

Navrhujeme začátečníkům provést napřed všem dostupnou přípravnou variantu, jež zajišťuje stejně blahodárné účinky jako úplná ásana.

Sedíme na zemi, nohy natažené před sebou, dolní část nohou u sebe. Ohneme PRAVOU nohu (důležitý detail!) a umístíme plosku

pravé nohy proti zevní straně levého kolena, přičemž zevní kotník se dotýká podkolení. Ploska nohy je naplocho položena na zemi, souběžně s levou nohou.

Pak umístíme LEVOU paži proti kolenu skrčené pravé nohy. Normálně by na koleno mělo přijít podpaží, ze začátku to však není vždy možné.

Zaujetí ásany

Paže slouží jako páka: levá ruka se dostává na nataženou levou nohu a pokouší se dosáhnout holenní kosti, popřípadě zachytit dokonce dolní část pravé nohy. Torze páteře se zvyšuje tlakem pravé paže umístěné za zády, přičemž se rukou opíráme o zem. Torze vychází z křížové kosti a díky rotaci hlavy postupně zasahuje celou páteř včetně šíje.

Pomalou se dostáváme obráceným sledem k výchozí poloze. Provedeme cvičení na druhou stranu, tedy skrčením levé nohy.

Během torze zůstává linie ramen podle možnosti rovnoběžná se zemí.

Klasická poloha

Po celkem krátké době můžeme přejít bez obtíží ke klasické pozici, jež se od přípravné polohy liší těmito detaily:

- noha, jež zůstala natažena, se skrčí, aby se pata mohla opřít o stehno:
- paže, jež se za zády opírá o zem, obepne pas a ruka se snaží dotknout stehna.

V konečné pozici je důležité narovnat záda, aby se zvýšila torze.

DŮLEŽITÉ

Během celé ásany zůstávají záda PASIVNÍ: paže otáčejí ramena a páteř je vystavena torzi bez jakéhokoliv odporu. Nesmíme naklánět pánev. Během celého cvičení musíme zůstat sedět na obou hýžd'ových svalech.

Rotace je pomalá a postupná a provádí se při výdechu. Jako poslední se otáčí hlava, jež musí zůstat zpřímá, bradu co nejvíce vzhůru. Musíme si pamatovat, že:

- pata skrčené nohy se dotýká perinea, zatímco koleno zůstává u země;
- obě hýždě se dotýkají podložky;
- linie ramen je vodorovná;
- prsty ruky se chopí nohy ve střední části plosky;
- ruka, jež objímá pas, se pohybuje dopředu k slabině a dotýká se stehna;
- hlava je rovně a pohled je odvrácen co nejvíce dozadu.

Zdůraznili jsme, že je nutné skrčit nejprve PRAVOU nohu, to znamená opřít pravé stehno proti břichu, aby se stlačilo tlusté střevo; v popise blahodárných účinků této ásany je uvedeno, že zvyšuje střevní peristaltiku a odstraňuje zácpu. Právě pro podporu peristaltiky ve správném směru je třeba nejdříve tlačit na pravou stranu břicha.

SOUSTŘEDĚNÍ

Soustředíme se na relaxaci svalstva páteře a v duchu sledujeme postup torze, od kosti křížové až k lebce.

DĚLKA CVIKU A DÝCHÁNÍ

Pokud je tato poloha začleněna do série ásán, obvykle ji neopakujeme. Znehybnění trvá pět až deset dechových cyklů na každé straně, přičemž dýchání má být co nejmocnější, aby se zdůraznila masáž břišních orgánů stlačovaných stehnem.

Jen pokročilí mohou zadržet dech při naplněných plicích během držení polohy.

Podobně jako každá jiná ásana, ardhamatsjéndrásana se může rovněž provádět samostatně, na výdrž, a tak lze z této polohy získat maximální užitek. V tom případě je třeba vydržet ve znehybnění co nejdéle, nepřekračovat však 3 minuty na každé straně, tedy celkem 6 minut.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Účinky této ásany jsou dány:

1. torzí páteře;
2. střídavým stlačováním poloviny břicha.

Účinky na páteř

a) Svaly a vazy

Torze vytahuje a prodlužuje všechny svaly a vazy páteře a jsme svědky zčervenání zad, tzn. výrazného přívodu krve. Ardhamatsjéन्द्रásana regeneruje svalstvo páteře, působí preventivně a zčásti i léčebně na zakřivení páteře, vyvolává pocit okamžité pohody.

b) Nervy

Uvědomíme-li si význam páteře chránicí míchu a řetězce sympatických ganglií podél páteře, pochopíme účinek této ásany na celý organismus. Proto ji jóginí považují za účinný omlazovací prostředek.

c) Páteř

O tomto účinku hovoří Kernéiz: „Hlavním cílem této ásany je předejít sakralizaci pátého bederního obratle, tzn. jeho pevnému spojení s kostí křížovou, eventuálně zabránit pokračování tohoto procesu. Toto patologické znehybnění je tak časté, že ti, kdo jsou jím postiženi, je považují obvykle za zcela normální a dovolují mu rozvíjet se až do doby, kdy přestává být léčitelné. V dnešní době je vzácné zachovat si po padesátce normální způsob chůze právě pro zanedbání bederní pružnosti. Nadměrná kontrakce, jež je výsledkem těchto ankyloz, zasahuje postupně i oblast psychickou a vede k onomu typu nálad, jež jsou charakteristické pro staré osoby.“

d) Žlázy s vnitřním vyměšováním

Ardhamatsjéन्द्रásana působí kladně na nadledvinky. **Břicho**

Ardhamatsjéndrásana tonifikuje všechny břišní orgány tím, že střídavě stlačuje obě poloviny břicha. V první řadě působí ásana na tlusté střevo, jehož peristaltika se zvyšuje. Připomínám znovu, že je třeba vždy začínat tlakem na PRAVOU STRANU BŘICHA, abychom působili ve směru peristaltiky. Tato ásana působí tedy proti zácpě. Mimo to během první poloviny cvičení jsou stimulována játra a pravá ledvina a v druhé polovině cvičení pak slezina, slinivka břišní a levá ledvina.

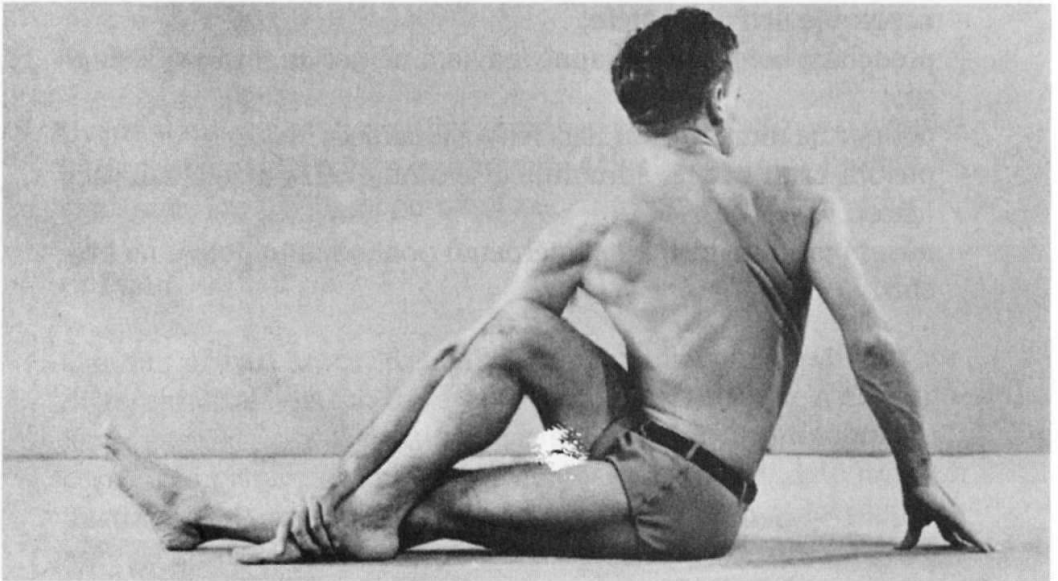
CELKOVÉ ZDRAVOTNÍ ÚČINKY

Tyto účinky vyplývají z uvedeného. Ardhamatsjéndrásana

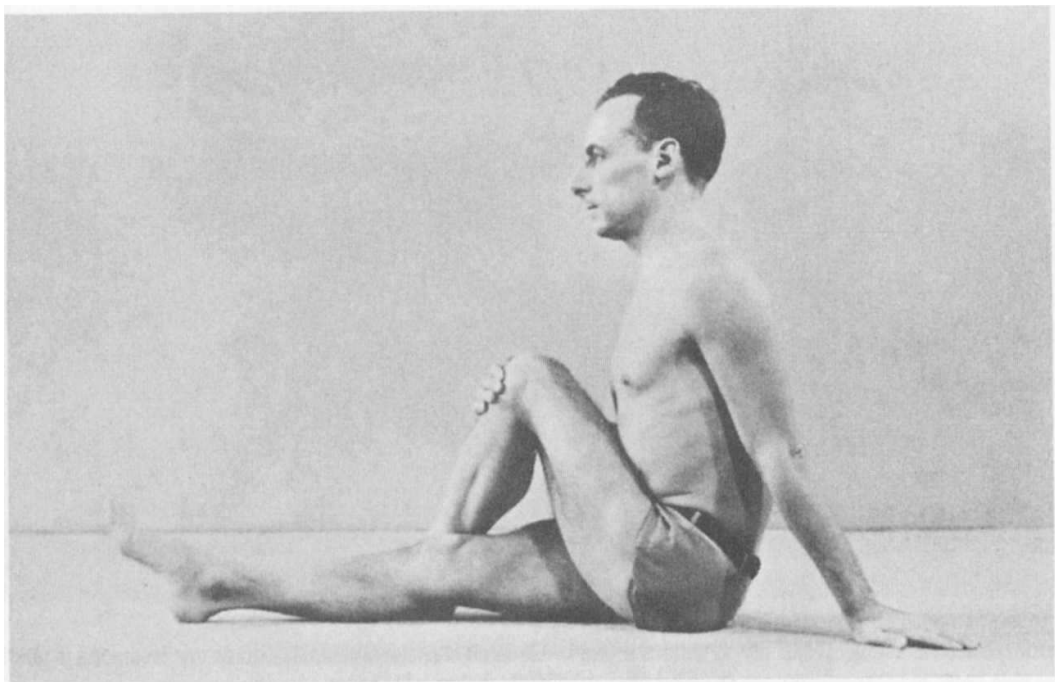
- tonifikuje sympatický nervový systém;
- napravuje úchyly páteře;
- předchází bolestem v krajině ledvin a některým formám ischiasu;
- podporuje diurézu stimulací ledvin a nadledvinek;
- působí proti zácpě, stimuluje a uvolňuje játra a celé zažívací ústrojí;
- působí proti otylosti a nadměrnému podkožnímu pojivu na břichu.



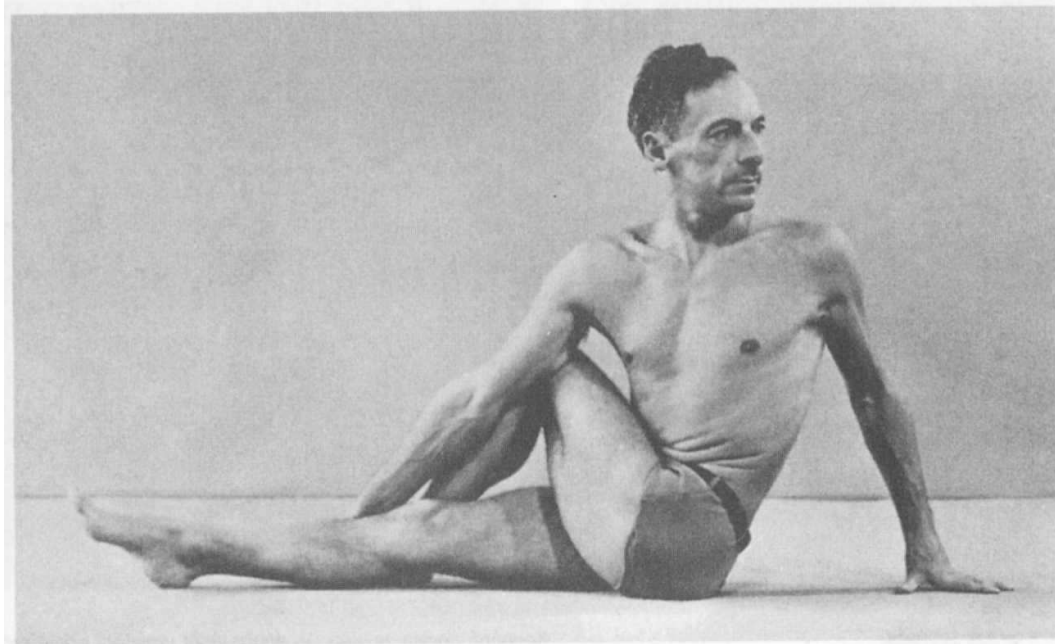
V poloze vsedě skrčit nejprve PRAVOU nohu a umístit její dolní část proti zevní straně levého kolena.



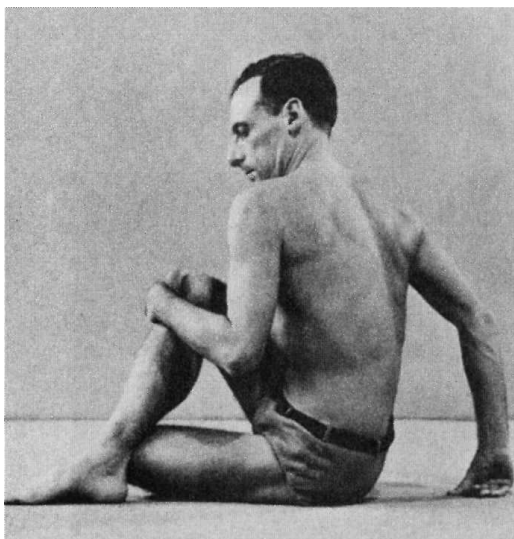
Opřeme levou paži co nejvýše k ramenu a proti pravému kolenu, což působí jako páka pro torzi páteře. Uchopíme buď holeň, nebo pravou nohu tak, jak je znázorněno na fotografii. Tlačíme levou paží, přičemž ruka se dotýká země za zády. Otočíme hlavu dozadu. Jeden detail je NESPRÁVNÝ: zevní kotník není umístěn přesně proti podkolení. Proto je noha příliš posunuta dopředu a linie ramen není rovnoběžná se zemí.



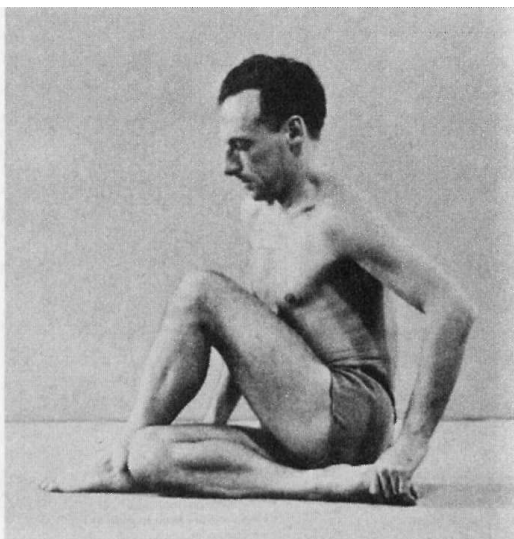
Stejný začátek, avšak s pokrčenou LEVOU nohou.



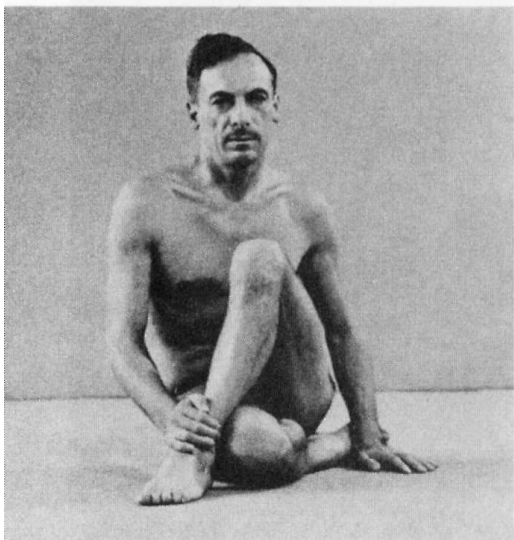
Konečná poloha varianty pro začátečníky.



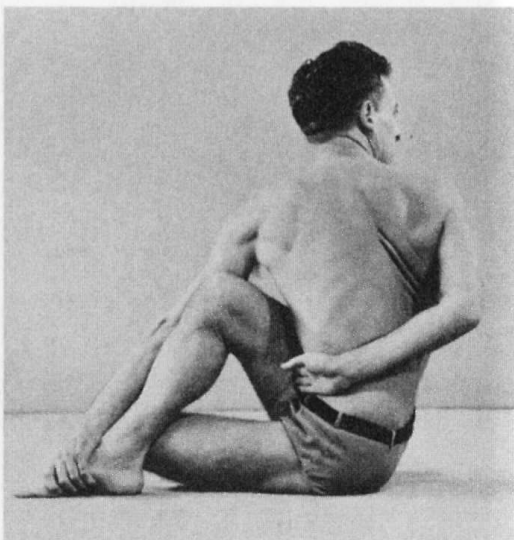
Začátek ardhamsjédrásany, avšak při pohledu z druhé strany, aby bylo vidět pokrčenou nohu a patu proti perineu (hrázi). Kolená se má dotýkat země.



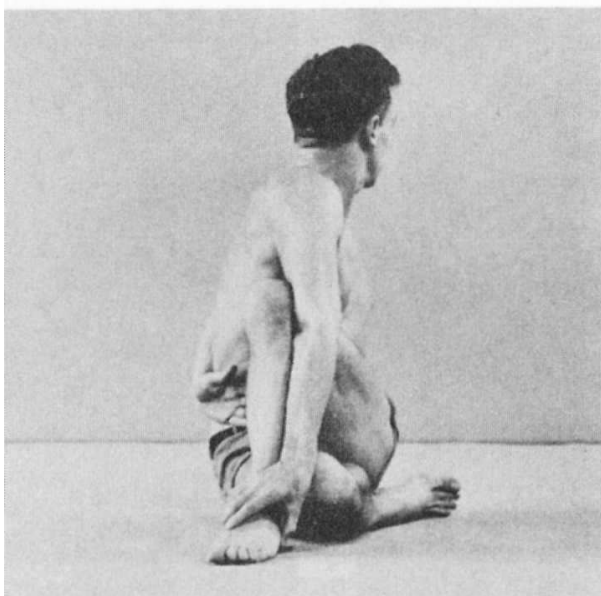
Začátek klasické ardhamsjédrásany: levá noha je pokrčena a pata je opřena o perineum.



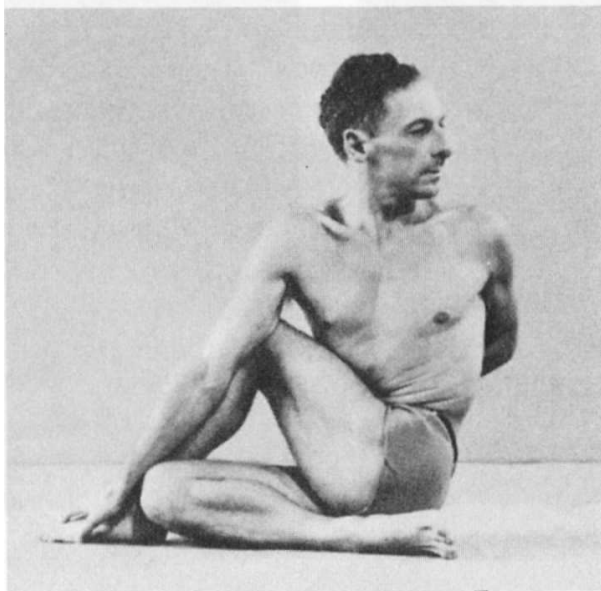
Tatáž pozice, avšak zepředu.



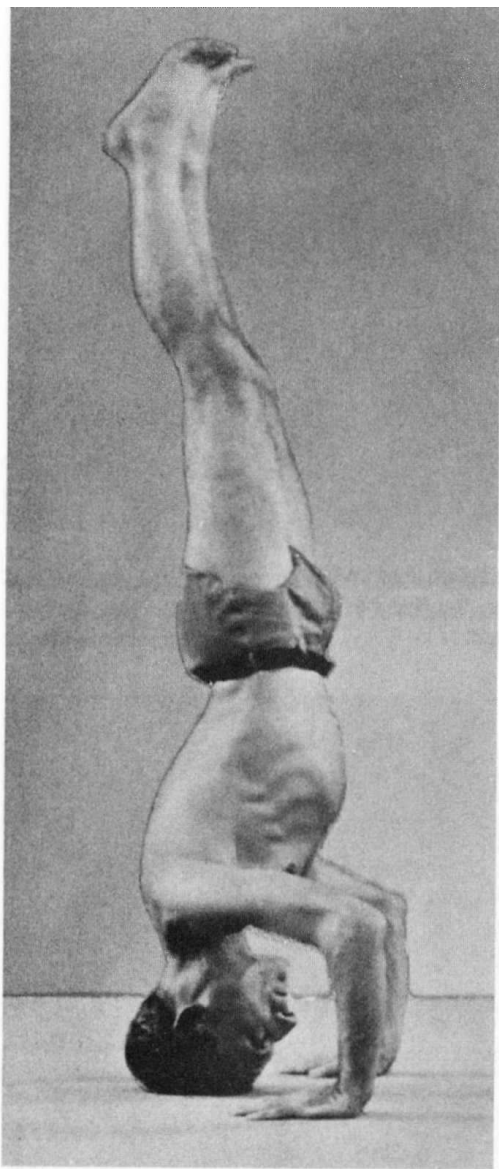
Konečná pozice zezadu. Je dobře vidět umístění pravé paže a ruky, jež se má dotýkat stehna. Vidíme rovněž správný způsob, jak správně uchopit nohu.



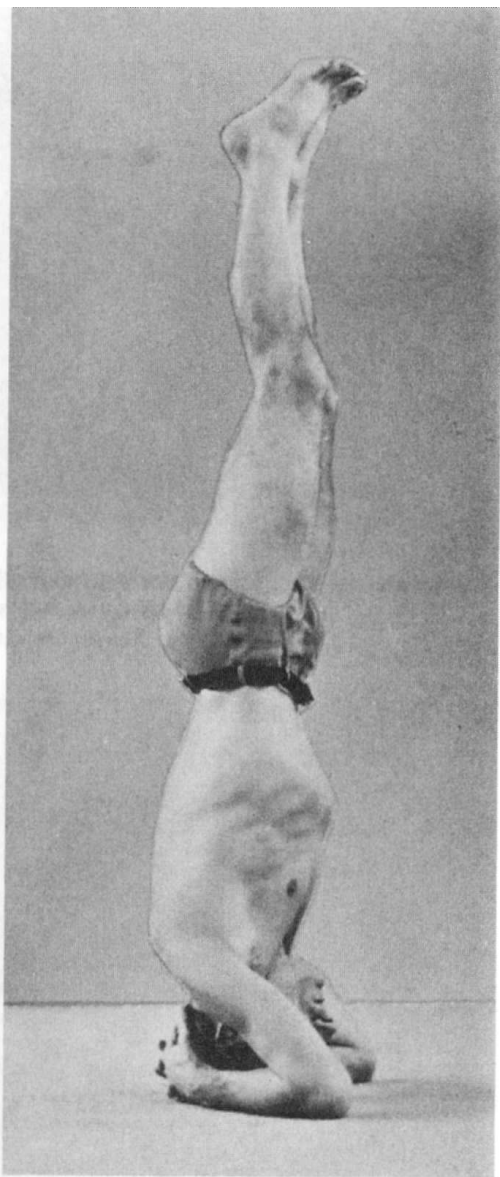
Pohled ze strany ukazuje, že noha je položena těsně (naplocho) k zemi, souběžně s nohou přitlačenou k tělu. Koleny se dotýká podložky. Je třeba se co nejvíce zkroutit.



Konečná poloha klasické ardamatsjédrásany. Jde bezesporu o estetickou polohu.



Kapalāsana



Śīrśāsana

Je stoj na hlavě... a stoj na hlavě

Šíršásana a kapalásana

V jógové literatuře je stoj na hlavě označován různými názvy jako šíršásana (nejčastěji) a kapalásana.

Budeme označovat jako „šíršásanu“ klasickou polohu zobrazenou na vedlejší fotografii a popsanou dále, zatímco kapalásana (ze sanskrtského kapala = lebka) odpovídá „třínožce“, což je poloha přístupnější začátečníkům.

TECHNIKA

Ve chvíli, kdy se začínáme učit kapalásaně, musíme si uvědomit, že nejde ani o akrobacii, ani o silácký kousek. Nejtěžší na této ásaně je zaujetí správné výchozí pozice a vytrvání v ní po několik vteřin na začátku, později déle. Cílem je posílit krk a šíji a navyknout mozek na přívod většího množství krve.

Můžeme si všimnout, že již přípravná poloha má – i když ve zmenšené míře – všechny přednosti šíršásany.

Důležité je umístit správně hlavu a ruce na zem. Pokud cvičíme na tvrdé podlaze, je vhodné použít pokrývky na čtyřikrát složené, nikoliv polštáře, který je příliš silný a současně měkký, a proto nepevný.

Šíršásana

Stoj na hlavě

Šíršásana čili stoj na hlavě je bezesporu nejslavnější ze všech jógových poloh, a proto často pro veřejnost jsou pojmy „jóga“ a „postavit se na hlavu“ takřka synonyma. Vděčí tato poloha za popularitu svému neobvyklému charakteru, nebo skutečnosti, že ji jóginí považují za královnu všech ásan? Na tom mnoho nezáleží.

Těm, kdo nejsou do jógy zasvěceni, může připadat požadavek postavit se na hlavu nesmyslný: „Představte si, riskovat zlámání krku! Což není nebezpečné, nahrne-li se krev do hlavy?“ Pokud jde o začátečníky v Evropě, zejména o ty méně mladé, cítí se současně přitahováni zajímavým charakterem a blahodárnými účinky šíršásany a postrašení akrobatickou stránkou této polohy, podle mnohých spojené s nebezpečím.

Podle našeho názoru ten, kdo by chtěl provádět jen jednu jedinou jógovou polohu, musí zvolit právě šíršásanu.

Nicméně je třeba odpovědět na otázku, proč je třeba se stavět na hlavu, zatímco jsme měli tolik potíží s učením normální rovnováže na vlastních nohou a naše první kroky pro nás znamenaly velký životní pokrok.

Stoj na obou nohou je charakteristický pro člověka – a vlastně jen pro něho – a právě tento vzpřímený stoj je na člověku LIDSKÝ. Když přední tlapy opustily zemi, staly se rukama, ve skutečnosti prodloužením mozku. Po svém osvobození se ruka stala schopnou uchopovat předměty a tak se stala tvůrčím nástrojem, v podstatě jediným, kterým člověk disponuje pro uskutečnění své myšlenky. Tato tvůrčí činnost působila na člověka, jenž byl nucen používat mozku pro řešení problémů, se kterými se setkával, zpětně. Tak se během svého vývoje ruka a mozek začaly rozvíjet souběžně a vzájemně se ovlivňovaly. Z vývojového hlediska se vzpřímená poloha objevila poměrně nedávno, znamená přizpůsobení ještě nedokonalé, zejména z hlediska páteře a krevního oběhu.

U čtvernožců, jako jsou pes, kůň aj., zůstalo tělo v poloze rovnoběžné se zemí: váha působí jednotně a rovnoměrně a vzhledem

k tomu, že krevní oběh probíhá horizontálně, její vliv je zanedbatelný. Na rozdíl od toho je u člověka krevní oběh v podstatě vertikální a zemská přitažlivost v něm hraje důležitou úlohu. Pod rovinou srdce je tím postižen zejména žilní oběh. Aby se dostala do srdce a do plic, musí žilní krev překonat zemskou přitažlivost; děje se tak zejména svalovými stahy, jež stlačují žíly a tlačí krev směrem k srdci, přičemž srdeční chlopně slouží jako jednosměrné ventily, bránící odtoku zpět. Toto řešení je uspokojivé u přírodního člověka, jenž pro to, aby přežil, musí pracovat tělesně. Naproti tomu u civilizovaného člověka, jenž vede sedavý život, jsou svalové stahy k tomu, aby zajistily normální rychlost krevního oběhu, nedostatečné. To vede k nahromadění žilní krve v dolních končetinách a zejména v břišní krajině, kde krev stagnuje v břišních orgánech, což narušuje jejich dobrou funkci. U přírodního člověka dostatečně intenzivní pohyby vyvolávají díky pístovému pohybu bránice postačující výměnu krevní, zejména pak mocné načerpávání žilní krve do plic. Čím je dech hlubší, tím více krve se dostává do plic: dýchání a krevní oběh jsou na sebe úzce vázány.

Naproti tomu u osob se sedavým způsobem života je výkon plic jako nasávající pumpy velmi nedostatečný, neboť jejich dýchání je povrchní.

V částech těla nad úrovní srdce je návrat žilní krve usnadněn její vahou. Naproti tomu může narážet na těžkosti oběh krve tepenné, zejména směrem k mozku. Tato situace je o to horší, že civilizovaný člověk má vzhledem k povaze své činnosti zvláště velký požadavek na přívod okysličené krve do mozku.

Nevýhody vzpřímeného stoje se neomezují jen na krevní oběh. U zvířete zůstávají břišní orgány na místě a nejeví tendence k posunům. Naproti tomu u člověka je vzpřímená poloha příčinou „bloudivých ledvin“, poklesů žaludku a střev atd., což vše vede k těžkým funkčním poruchám.

Proto jógini zcela logicky kladou tak velký důraz na stoj na hlavě, jenž umožňuje prakticky okamžitě odstranit nevýhody vzpřímeného stoje.

ÚČINKY STOJE NA HLAVĚ

Vliv královny ásan je tak mnohostranný a různorodý, že se ani nepokusíme popsat podrobně jeho účinky. Probereme si hlavní z nich, aniž bychom zabíhali do detailů. Důležité je vědět, kde a jak se projevují.

Účinky na kostru

Probereme nejprve účinky na statiku páteře. V zemích, kde ženy chodí pro vodu s těžkými džbány na hlavě, vidíme, že jejich páteř je dokonalá a jejich chůze elegantní a pružná. Nosit břemeno na hlavě nezbytně vyžaduje určitou polohu lebky a šíje, jež se promítá do celé páteře. Ve školách pro manekýnky se učí mladé ženy chodit napřed s jednou knihou na hlavě, později s několika, aby dosáhly půvabné chůze.

Šíršásana má tyto účinky, a to ve velké míře, protože na lebce spočívá celá váha těla.

Její účinek je zaměřen rovněž na dolní část páteře, zejména na kloubní spojení páteřního obratle a kosti křížové, na níž spočívá celá stavba páteře s jejími jednotlivými obratli. Můžeme si do jisté míry představit, že pátý bederní obratel nese celou váhu lidského těla – mimo nohy. V každém případě je tento obratel maximálně vystaven tlaku a příslušná meziobratlová destička je zvlášť zranitelná. U čtvernožce slouží křížová kost pouze jako spojení mezi pánví a páteří, nenese v podstatě žádné zatížení.

Při šíršásaně jsou bederní obratle zatíženy vahou nohou a pánve. Je-li stoj na hlavě prováděn v dokonalé rovnováze, dostávají se bederní obratle automaticky do normální, to znamená nejvýhodnější polohy. Z toho důvodu šíršásana odstraňuje během několika okamžiků „bolesti v kříži“, způsobené prodlouženým stáním.

Je pravda, že krční obratle v té době nesou prakticky celou váhu těla. Normální šíji, jež je v tzv. obranném postavení, tzn. opřené o ramena, však nebezpečí nehrozí. Uchopí-li nás někdo zezadu tak, že vezme prudce do rukou šíji, – tak, jak to mezi sebou provádějí děti – instinktivně stáhneme hlavu do nejméně zranitelné polohy.

Účinky na krevní oběh

Největší účinky na krevní oběh má stoj na hlavě. Víme, že vzpřímená poloha podporuje městnání krve v žilách v částech těla pod úrovní srdce, zatímco nad úrovní srdce je brzděn tok tepenné krve.

Šířšásana způsobuje obrat v této situaci: žilní krev, jíž napomáhá tentokrát tíže, okamžitě odvádí krev ze žil nohou a jsou odstraněny krevní stáze z břišních orgánů. Tím se urychluje návrat žilní krve do srdce. Objem tepenné krve závisí na množství krve přicházející do krve z žilního oběhu. Uspíšením návratu žilní krve dostávají plíce větší množství krve k pročištění. Stoj na hlavě spolu s hlubokým dýcháním tak očistí organismus, aniž by zatěžoval srdce, jež bije rovnoměrně a klidně.

Tepenná krev přichází v dostatečné míře a pod lehkým tlakem do mozku, zatímco ve vzpřímené poloze musí tato krev překonávat gravitaci.

Žíly nohou si odpočinou lépe nežli v poloze ležmo. Šířšásana působí preventivně proti žilním městkům a proti hemoroidům. Při sklonech k těmto obtížím přispěje šířšásana k jejich odstranění nebo alespoň zmírnění. Šířšásana představuje – spolu s postřikem dotýčných míst studenou vodou – dobrý doplněk léčby předepsané lékařem.

Účinky na břišní orgány

Oblast břicha je v podstatě jakýmsi staveništěm organismu. Jde o oblast mezi bránicí a pánví, která hraje v našem životě rozhodující úlohu.

Šířšásana uvádí do oběhu masy krve z břišních orgánů. Mimo to zajišťuje dobrý odtok krve i z orgánů uložených v podbřišku, kde prakticky trvalá poloha vsedě, charakteristická pro mnoho lidí, vede takřka k trvalému překrvení. Prostatické potíže, jimiž trpí tolik mužů po padesátce, jsou komplikovány (a někdy dokonce vyvolávány) tímto městnáním. Při stoji na hlavě dochází k uvolnění prostaty a pocítíme okamžitou úlevu.

Dochází rovněž k odkrvení pohlavních orgánů. Břišní orgány, trpící často poklesem (ptózou ledviny, žaludku, střeva), se dostávají

znovu do své normální polohy a nabývají původní formy, pokud provádíme toto cvičení systematicky. Tento cvik je třeba trénovat postupně, abychom dosáhli žádoucího účinku, to je třikrát pět minut denně, tedy v průměru 15 minut denně.

Šířásana působí mimořádně dobře na zažívací ústrojí a jeho přídatné žlázy, zejména na játra. Mnoho lidí se sedavým zaměstnáním trpí více či méně zjevným překrvením tohoto orgánu. Uvědomíme-li si, že veškerá žilní krev z trávicího ústrojí prochází játra, pochopíme, že je nutné vyhnout se překrvení tohoto orgánu. Je třeba ostatně mít na mysli, že i zde žilní oběh podmiňuje oběh tepenný A NIKOLIV NAOPAK. Zajištění dobrého průtoku žilní krve trávicím systémem povede k lepšímu přívodu tepenné krve a tudíž ke zlepšení zažívacích funkcí.

Během stoje na hlavě dochází k účinné masáži jater. Tento orgán je velmi stlačitelný a působí na něj tlak bránice, této polochrupavčité a polosvalnaté stěny, oddělující břišní orgány od hrudní dutiny. Při stoji nebo v sedu masíruje pohyb bránice během hlubokých dechů játra. Tato masáž se stává daleko mocnější a účinnější, neboť při nadechnutí se bránice zplošťuje a vytlačuje játra a ostatní břišní orgány, jejichž váha na ni doléhá. Obdobně je masírována i slezina.

Účinky na plíce

Stoj na hlavě upravuje radikálním způsobem dýchání. Při stoji nebo vsedě jsou plíce v horní části těla, jež se v obrácené poloze stává dolní. Uvedli jsme, že břišní orgány vyvíjejí tlak na bránici. Vzduch uzavřený v plicích se nachází – během eventuálního zadržení dechu – pod mírným tlakem, což rozvíjí plicní sklípky a usnadňuje průchod kyslíku plicní membránou, aniž by to bránilo odchodu CO₂, jenž díky svým fyzikálním vlastnostem uchází velmi snadno.

Šířásana působí především během výdechu, jenž je v dýchacím cyklu rozhodující. Nedostatečný, případně neúplný výdech vede k trvalé stagnaci zbytkového vzduchu, jenž je v podstatě toxický; jinými slovy snižuje množství vzduchu, které můžeme vdechnout. Plíce civilizovaných lidí jsou špatně provětrávány – někdy tak špatně jako místnosti, ve kterých tito lidé žijí.

Šíršásana usnadňuje hluboký výdech tlakem orgánů na bránici. Proto jóginí uvádějí, že tato poloha vede automaticky k pránájámě, ovšem za předpokladu, že **VŽDY DÝCHÁME NOSEM**.

Konečně – a to je pro naše zdraví zvláště důležité – horní část plic je dobře ventilována, což je jedním z obranných prostředků proti tuberkulóze, neboť její původce – Kochův bacil – umírá ve styku se vzdušným kyslíkem. Kdyby každý dýchal zhluboka, bylo by možno plicní sanatoria zrušit nebo je přeměnit na střediska jógy.

Účinky na mozek

Dříve než budeme hovořit o účincích šíršásany na mozek, uveďme několik čísel. Mozek je ohromné mraveniště, v němž žijí a pracují miliardy nervových buněk. Je to nejlépe prokrvený orgán našeho těla, neboť jeho potřeba čerstvé krve je nesrovnatelně vyšší než u jiných orgánů nebo tkání. Mozek je denně prokrvován **DVĚMA TISÍCI LITRY KRVE**. Vlasečnice jsou nejtenčí krevní cévy. Jejich celková délka v našem těle dosahuje 100 000 km. Jeden gram svalové tkáně obsahuje zhruba 8 metrů kapilár, zatímco jeden gram bílé hmoty mozkové obsahuje 300 metrů těchto vlasečnic a jeden gram šedé kůry mozkové 1 000 metrů. Tyto vlasečnice jsou velmi pružné a velmi citlivé na změny tlaku. Pokud jsou smrštěny, může dojít k jejich ucpání. Pokud jsou příliš rozevřeny, procházejí jimi červené krvinky příliš snadno. Během stoje na hlavě krev pomocí gravitace přitéká v dostatečném množství a pod mírným tlakem (naprosto neškodným mimo kontraindikace uvedené v dalším) do mozkového krevního oběhu, aby jej doslova pročistila.

Šíršásana zachovává, popřípadě obnovuje pružnost kapilár. Dostatečné promytí a otevření mozkových vlasečnic odstraňuje většinu migrén a dalších bolestí hlavy, aniž bychom se museli uchýlit k lékům.

Šíršásana podporuje a stimuluje duševní funkce. Paměť se zlepšuje stejně jako soustředění, zvyšuje se odolnost proti nervové únavě, mizí stavy úzkosti a nervozity – a to vše, když denně cvičíme. Pochopitelně tato ásana nemůže přeměnit idiota v génia, avšak zlepšení fyziologické funkce mozku umožňuje každému využívat svých duševních schopností lépe.

Lebka obsahuje rovněž hypofýzu, malou žlázu vážící 6 gramů a kratší než jeden centimetr, a dále hypothalamus: tyto dvě žlázy mají rozhodující vliv na funkci ostatních žláz s vnitřním vyměšováním a tak ovlivňují celý metabolismus. Ke žlázám, na něž působí, patří zejména štítná žláza, která do značné míry udržuje mládí organismu.

Šíršásana nám pomáhá znovu dosáhnout normální váhy, popř. si ji uchovat. Vede k hubnutí u těch, kdo to mají zapotřebí, a naopak ke zvyšování váhy u těch, u nichž je to nezbytné.

Účinky na smyslové orgány

Zrak

Šíršásana působí překvapivě na smyslové orgány. Pod vlivem této ásany se zlepšuje zrak, neboť celé oční ústrojí a zejména rohovka – velcí spotřebitelé kyslíku – mají ze značného přílivu tepenné krve prospěch. Abychom se přesvědčili o účinnosti šíršásany v této oblasti, můžeme se před zaujetím polohy podívat na noviny ze vzdálenosti dvou metrů, přičemž je klidně přehlédneme zrakem. Pak zaujmeme stoj na hlavě a zavřeme oči na dobu jedné minuty. Podíváme se znovu na noviny ze stejné vzdálenosti: obraz bude daleko jasnější.

Kontraindikace: osoby ohrožené odchlípením sítnice tento cvik neprovádějí. Obdobně je tomu u ostatních onemocnění oka, jako zánětu spojivek, glaukomu apod. Naproti tomu krátkozrakost, dalekozrakost či astigmatismus, jež jsou spojeny s pouhými deformacemi oka, dočasnými či trvalými, nepředstavují kontraindikace. Naopak, šíršásana může prospět.

Sluch

Díky šíršásaně je možno zlepšit rovněž sluchové vnímání.

Kontraindikace: záněty středního ucha a další zánětlivá onemocnění ucha. I po vyléčení se musíme po nějakou dobu stoje na hlavě vystříhat.

Mozeček

Mozeček je orgán veliký jako pomeranč, umístěný na spodině mozku. Je spojen se všemi volnými pohybovými centry. Jeho úloha spočívá v koordinaci našich pohybů. Zvíře, jemuž byl mozeček odňat, zůstává naživu a při vědomí, stává se však nešikovným, jeho pohyby jsou špatně koordinovány a má potíže se zachováním rovnováhy. Mozeček hraje rozhodující úlohu při provádění pohybů, při nichž je třeba udržet rovnováhu – k nim patří i šíršásana.

ESTETICKÉ ÚČINKY

Tím, že zlepšuje statiku páteře, zajišťuje nám šíršásana vzpřímený, lidský postoj a přirozeně pružnou a půvabnou chůzi. Dostatečným prokrvením obličje tepennou krví je pokožka živena lépe nežli nejlepším kosmetickým krémem. Vrásky se vytvářejí obvykle na čele a v koutcích očí, poblíž spánků, neboť tyto oblasti jsou hůře prokrvovány. Díky šíršásaně dochází k omlazování kůže, k její regeneraci, vytvářející se vrásky mizí, obličej dostává zdravou barvu. Pokud jde o vlasy, jógová tradice tvrdí, že je možno dosáhnout jejich nového růstu díky dobrému prokrvení vlasové pokožky. Podle této tradice šedivějící muž získá znovu tmavé vlasy přirozenou cestou díky provádění této ásany po dobu jednoho roku. Aby se dosáhlo této regenerace, je třeba zaujímat šíršásanu nejméně půl hodiny denně, přičemž je možno ji rozdělit na několik cvičení.

Šíršásana má celou řadu dalších příznivých důsledků, jejichž výčet by však byl příliš dlouhý. Spokojíme se proto těmi, které byly již vyjmenovány, a hlavně provádějme šíršásanu skutečně denně. Tato ásana projeví své kladné účinky a to je hlavní.

Je třeba se přece jen zmínit o dvou příznivých účincích šíršásany: pomáhá překonat nespavost a podporuje krevní oběh v nohou. Po udržení této ásany po dobu několika minut konstatujeme po návratu do normální pozice, že nohy zružověly a zahřály se.

KONTRAINDIKACE

Kontraindikace stoje na hlavě jsou méně početné a méně přísné, nežli bychom se domnívali. Zkušenost ukázala, že případy jednoznačného zákazu této polohy jsou poměrně řídké. Díky postupnému náviku je šířásana dostupná 90 osobám ze sta. Sami jsme nezjistili negativní důsledky této polohy u nikoho, ačkoliv jsme ji učili stovky osob, včetně osob starších šedesáti let. Vše záleží na umírněnosti cvičení a na správném posouzení situace. Technika uvedená v této publikaci vylučuje ty, kterým by tato poloha mohla škodit.

Je pochopitelné, že není vhodné provádět tuto ásanu, pokud mozkové tepny a tepénky jsou sklerotizovány; obdobně to platí pro případy vysokého krevního tlaku. Nicméně i zde je nebezpečí minimální, protože výstražné známky jsou tak výmluvné, že si je postižená osoba sama rychle uvědomí.

Pokud stoj na hlavě vyvolá silnou migrénu, jež se při každém dalším pokusu zvyšuje, je třeba – alespoň na čas – s tímto cvikem přestat.

Rovněž musíme být opatrní při hučení v uších, jež se při dalších pokusech stupňuje. Pokud k takovému hučení či pískání dojde při prvních pokusech, avšak tyto projevy slábnou, až vymizí úplně, není důvod k obavám. Kontraindikací je nízký krevní tlak. Na druhé straně se mohou projevit lehké závratě, dané okamžitým vzpřímením po cvičení.

Ve všech případech je třeba zaujmout ihned po této ásaně jednu ze dvou poloh popsanych na str. 204, aby se umožnila normalizace krevního oběhu.

DŮLEŽITÁ POZNÁMKA

Při nesprávném provedení může šířásana vést k pocitu dušení, způsobenému prudkými pokusy dosáhnout této polohy, nebo podvědomou zástavou dechu. Proto se nikdy nesnažíme zaujmout

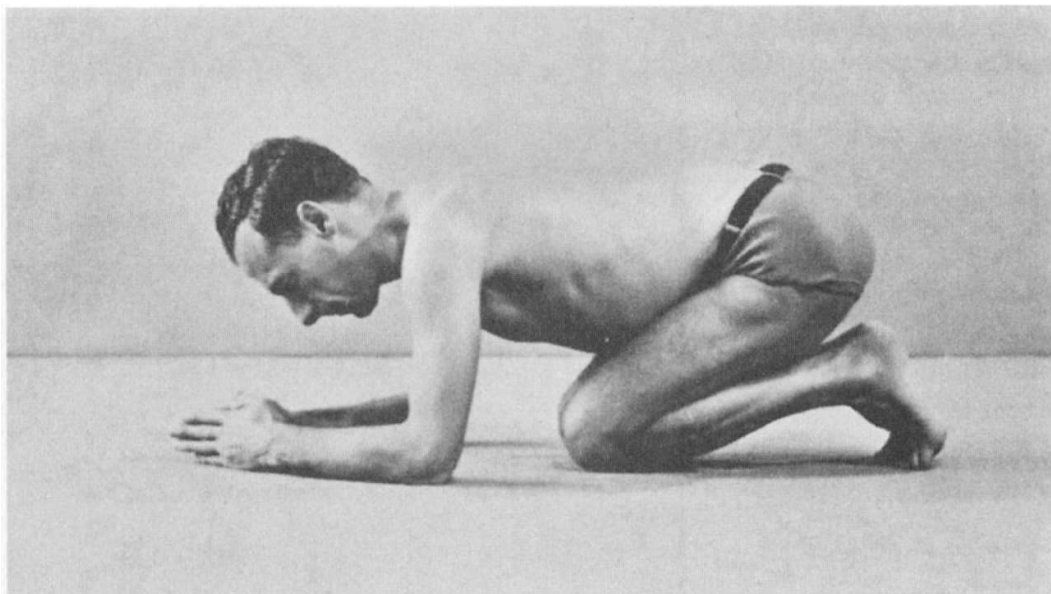
tuto polohu násilně a po celou dobu cvičení dýcháme normálně nosem.

Abychom se vyhnuli veškerému riziku, omezíme se zprvu na počáteční cviky, jimiž si zvykneme na polohu hlavou dolů; tyto cviky posílí krční svaly. Současně připraví cévní systém mozku na přítok krve pod mírným tlakem.

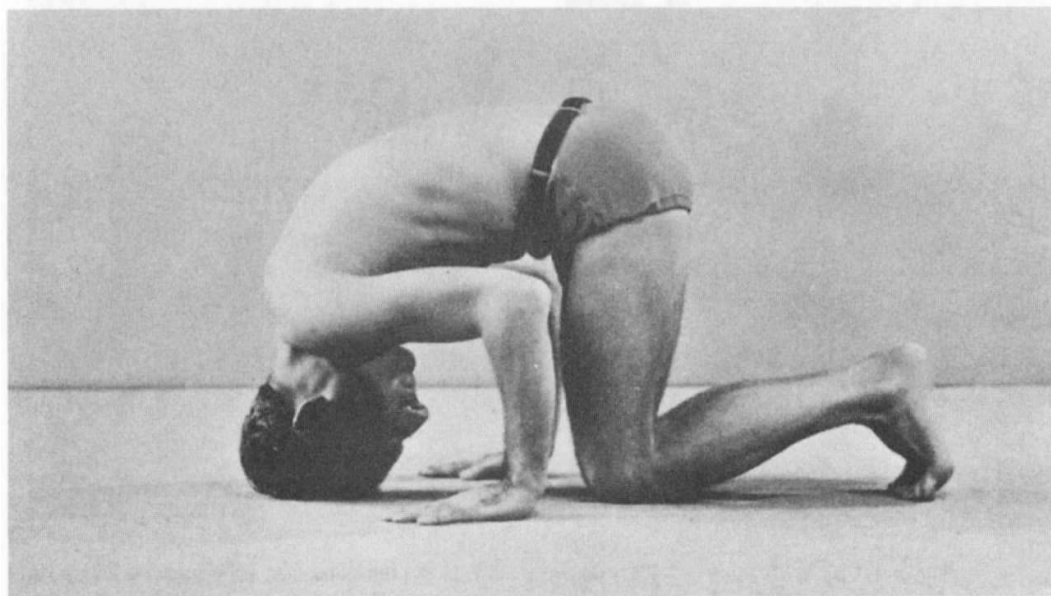
Během těchto cvičení se nohy nezvedají do svislé polohy. Vzhledem k tomu, že tlak je úměrný výšce sloupce tekutiny, zůstává vždy v mezích bezpečnosti.

PROTI STĚNĚ, NEBO UPROSTŘED MÍSTNOSTI?

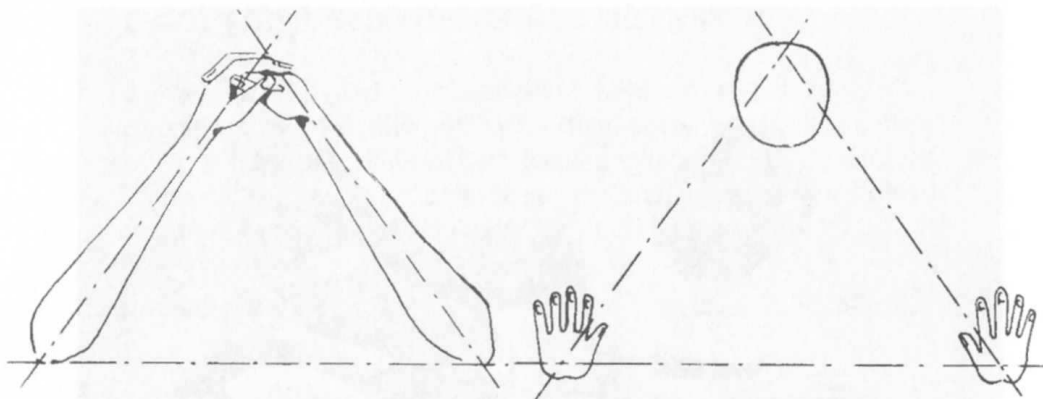
Trénink u zdi by byl v počáteční fázi falešným spojencem, neboť toto opření by umožnilo překročit – často uměle – naše vlastní možnosti. Teprve po zvládnutí počátečních cviků uprostřed místnosti (riziko pádu neexistuje, nejvýše se zvrátíme, aniž pocítíme bolest) můžeme použít zdi, abychom se vzpřímili úplně.



Ve výchozí poloze umístíme hlavu do vrcholku rovnostranného trojúhelníku, jehož přeponu ohraničíme rukama. Pro označení délky stran použijeme starobylé míry loktu.

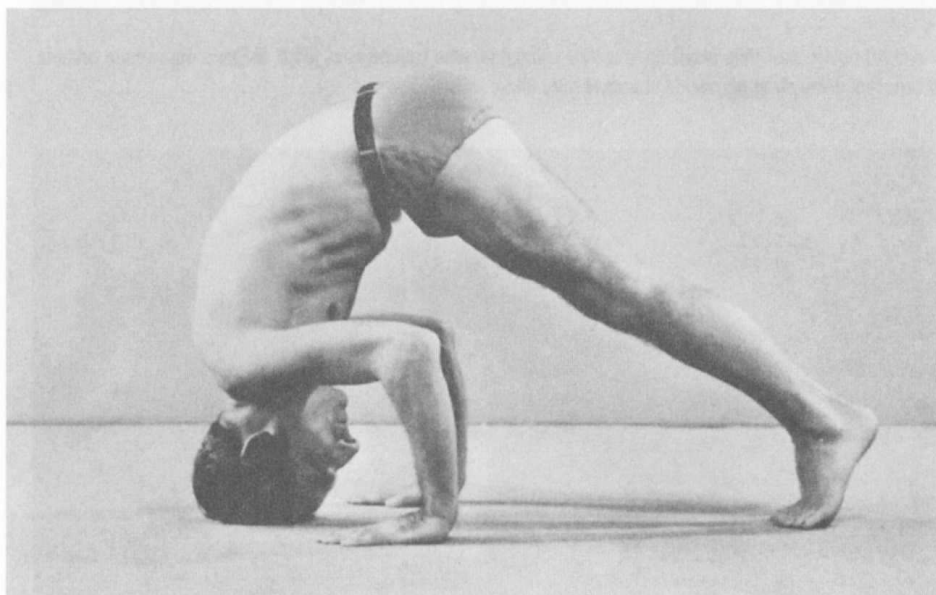


Po umístění hlavy a rukou do úhlů tohoto trojúhelníku opřeme správně lebku o zem. Těžiště tělesné váhy je před lebkou. Tento poznatek je velmi důležitý, neboť to, jak opíráme hlavu o zem, podmiňuje během udržování konečné polohy statiku páteře. Pokud by se těžiště nacházelo příliš vzadu, došlo by při pokusu postavit se na hlavu k zakulacení zad a k pádu... což není nebezpečné, brání to však úspěšnému provedení cvičení.



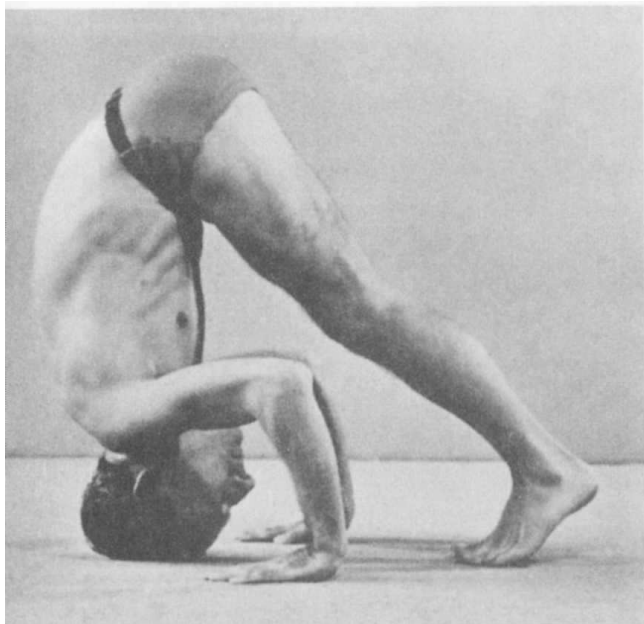
Vymezíme trojúhelník

Správná poloha hlavy a rukou



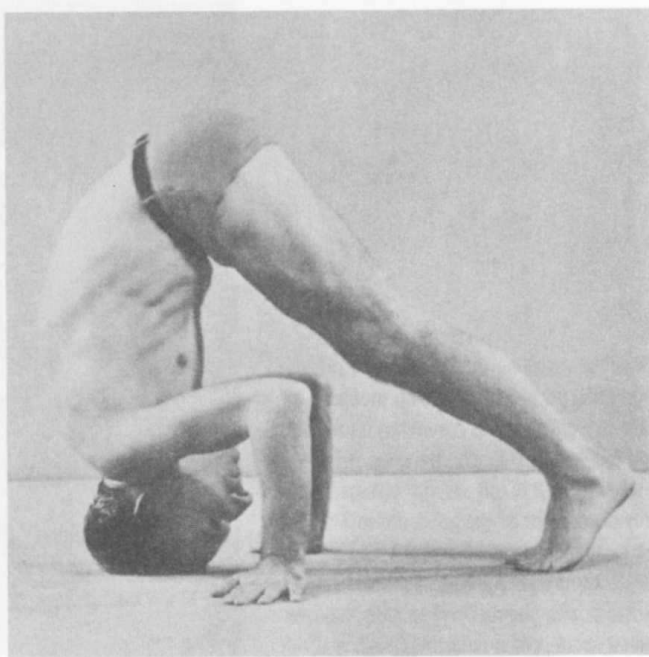
Po správném umístění hlavy a rukou na podložce napneme nohy, čímž přenášíme část váhy trupu na lebku. Na fotografii je dobře vidět, že poloha hlavy ve vztahu k podložce se nezměnila.

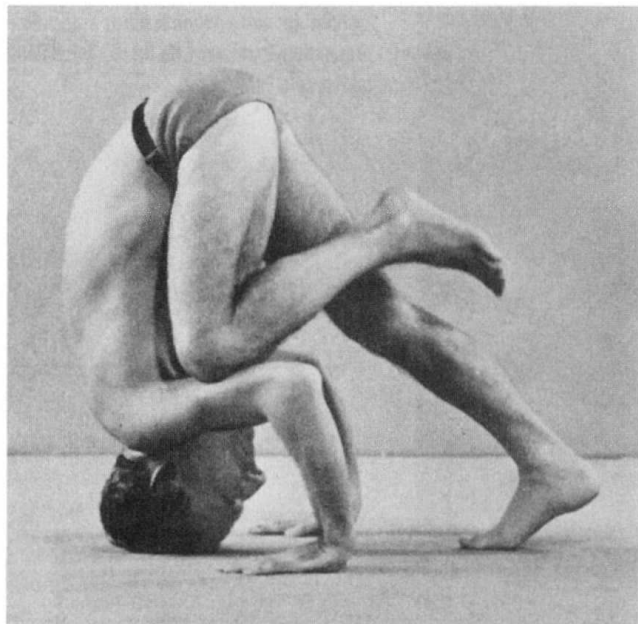
Během celého cvičení včetně konečné polohy se lebka opírá stále o totéž místo na zemi, přičemž hlava zůstává s podložkou spojena jako šroubem. Starší osoby či osoby s křehkým krkem na začátku setrvávají v této poloze po několik vteřin. Postupně budou délkou provádění této polohy prodlužovat, úměrně s posilováním svalstva krku. Jakmile ucítíme, že náš krk snese větší váhu...



...přiblížíme prsty nohou k hlavě a necháme
přítom nohy nataženy. Na lebku nyní doléhá
takřka celá váha trupu.

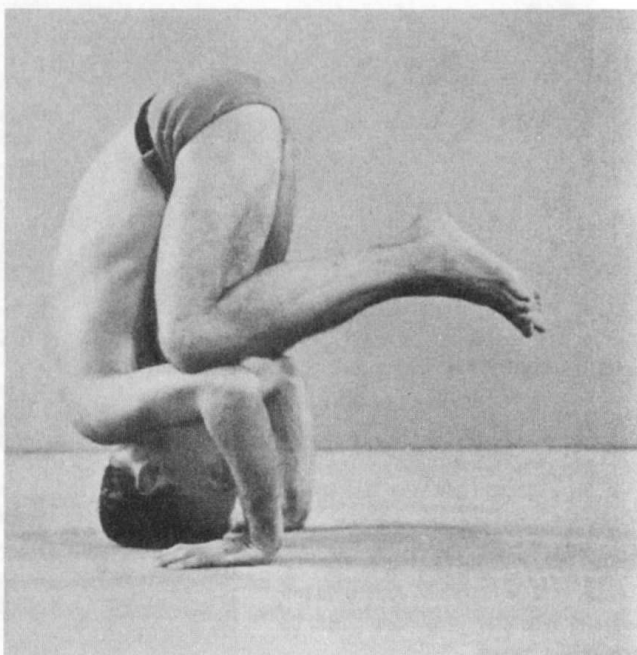
Někteří adeпти umístí hlavu jinak, například
tak, jak ukazuje fotografie. Je to dovoleno,
avšak je třeba držet ruce v této poloze bě-
hem celého cvičení.

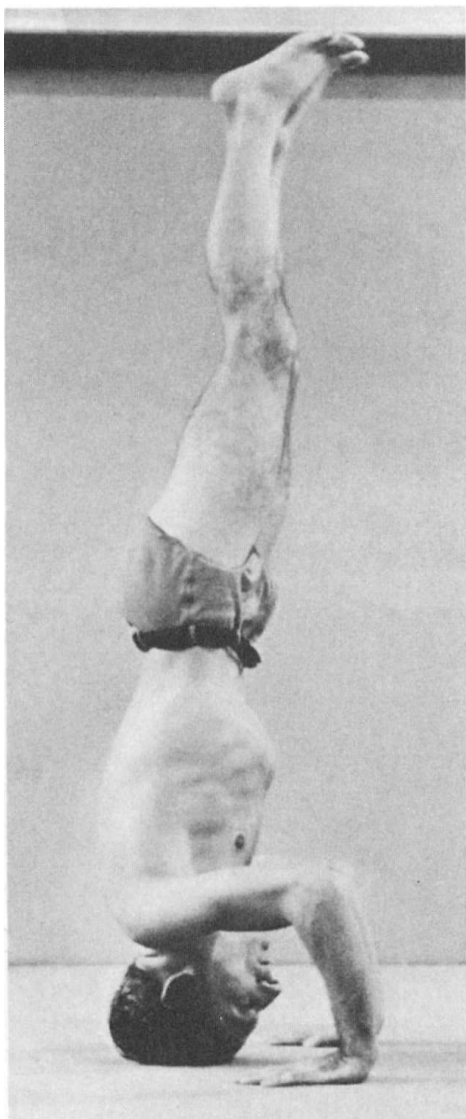




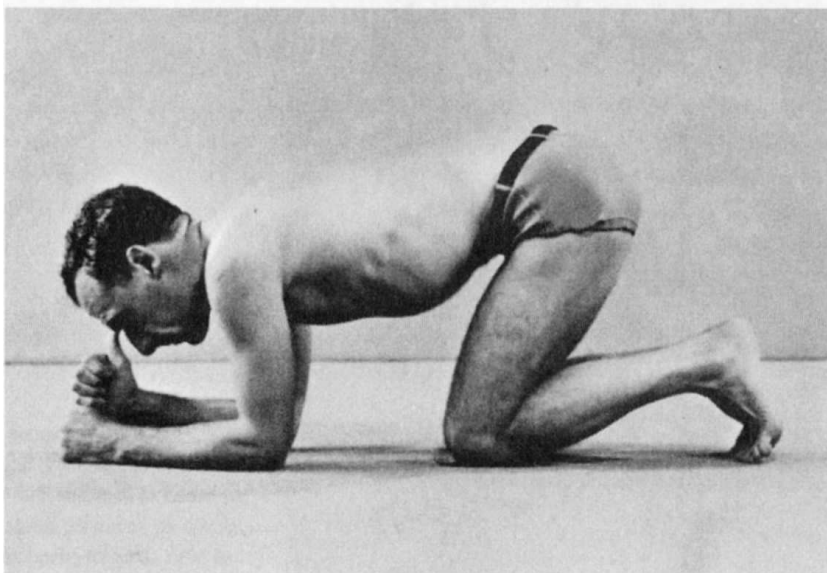
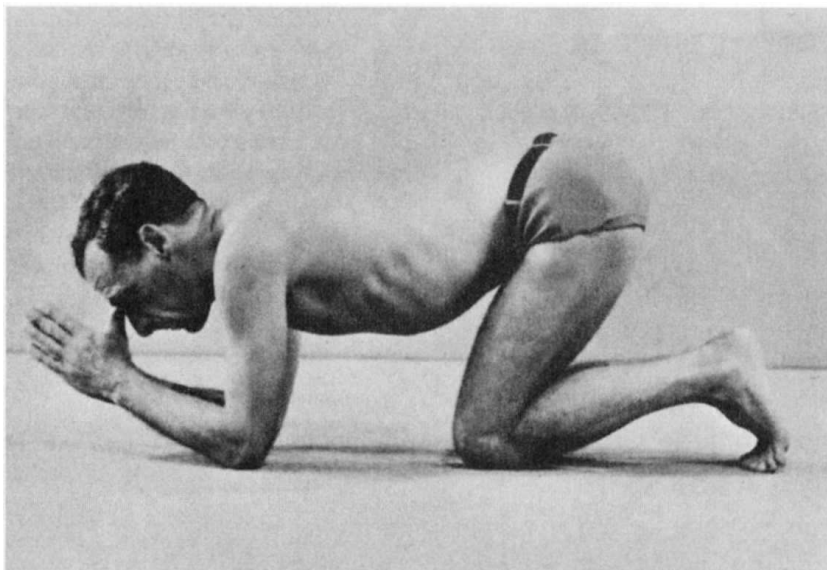
Když jsme přiblížili prsty nohou co nejblíže k hlavě – aniž jsme jí pohnuli – skrčíme jednu nohu a položíme ji na paži, několik centimetrů za loket, přičemž prsty této nohy směřují dovnitř.

Obdobně položíme druhé koleno na příslušnou paži; podle individuálních možností se tato jednotlivá stadia rozvrhnou na několik dní či týdnů postupného tréninku, nebo jimi můžeme projít už při prvních pokusech, někdy dokonce hned napoprvé. Je lepší nesnažit se dosáhnout mezi svých krajních možností. Jakmile jsme schopni pohodlně setrvat v této pozici, stoj na hlavě je z 80 % proveden a úplná poloha neklade překážky.

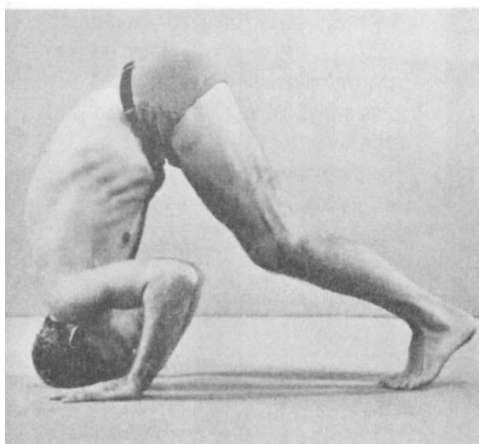




Když kolena směřují přesně vzhůru, napneme nohy a nacházíme se automaticky ve správné pozici. Správným nácvikem nyní dosáhneme nultého bodu, to znamená bodu dokonalé rovnováhy, kdy stoj na hlavě nevyžaduje svalové úsilí a kdy se můžeme skutečně uvolnit. V dokonalé pozici na hlavě jsou uvolněny všechny svaly nohou, zad, břicha i svaly dvojhlavé.

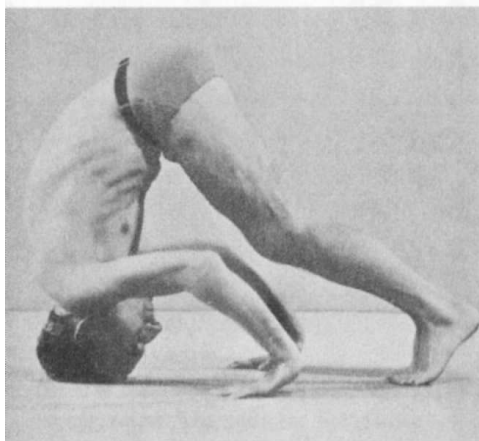
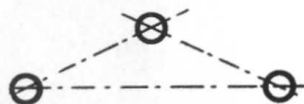


Po provedení stoje na hlavě nebo i po přípravných pozicích je nezbytné zaujmout jednu z uvedených poloh (svými účinky jsou si rovny, záleží na osobním výběru), aby se upravil krevní oběh. Tato poznámka není určena jen začátečníkům, nýbrž všem těm, kdo provádějí stoj na hlavě, ať již tou nebo onou formou. Palce rukou umístíme proti nadočnicovému oblouku a opřeme je zde; tak můžeme krk po tuto dobu uvolnit. V této pozici setrváme 15 až 30 vteřin.

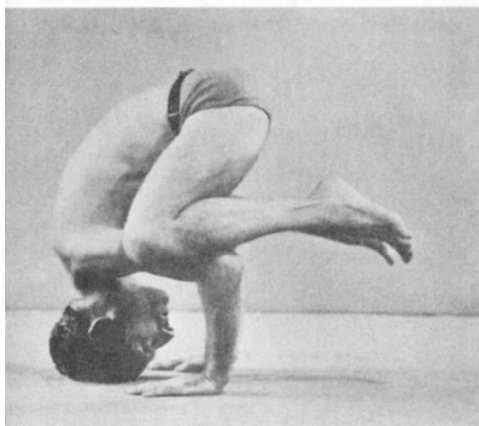


CHYBY

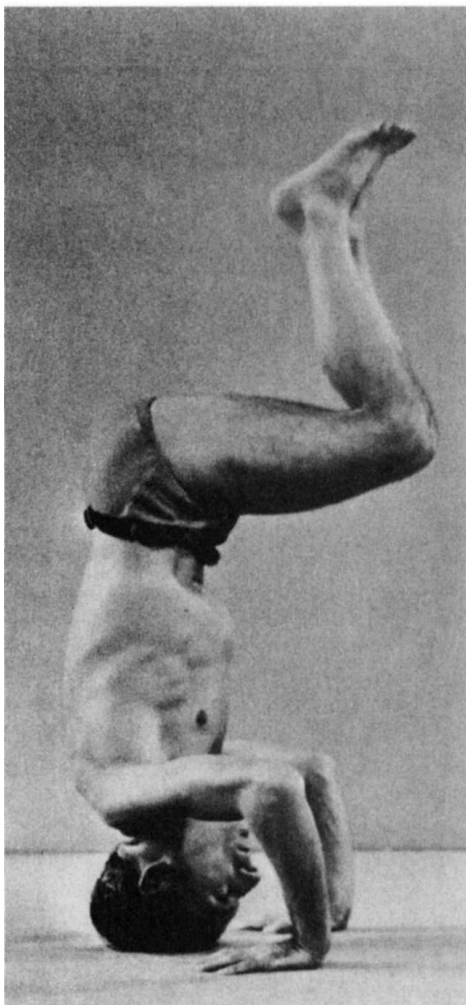
Ruce nejsou vždy správně položeny na podložku. Nacházejí se příliš blízko lebky, základní trojúhelník je příliš malý, rovnováha není stabilní a dosažení úplné (konečné) polohy je problematické.



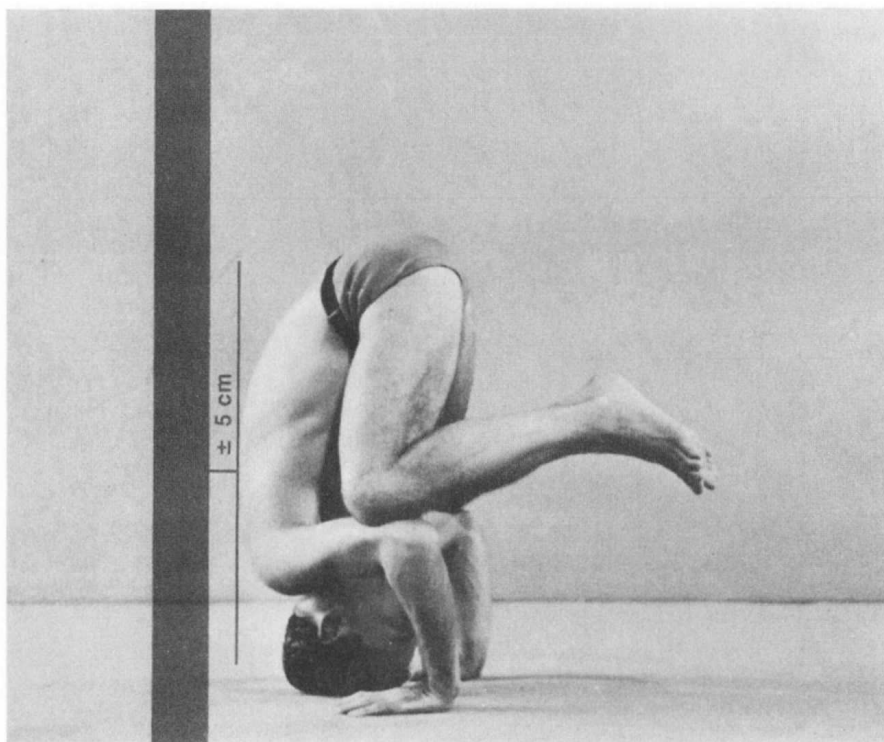
Stejně nevýhodné je položit ruce příliš dozadu. Trojúhelník je sice větší, nenormální poloha předloktí však neumožní opřít ruce o podložku naplocho, což je nezbytné pro vytvoření pevné základny.



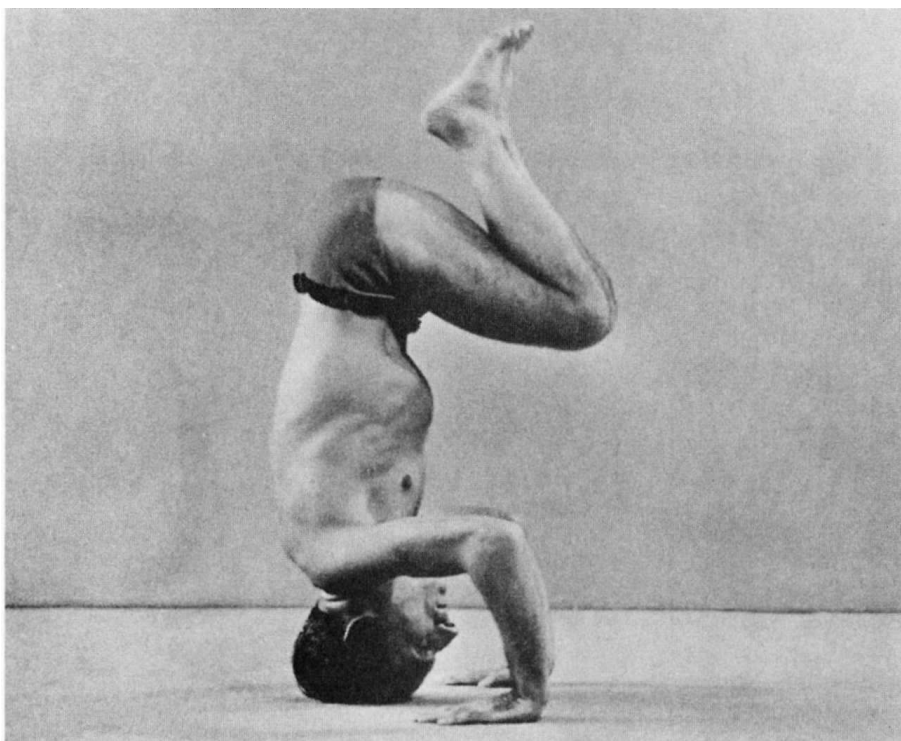
Tento záběr nám ukazuje velmi častou chybu: kolena nejsou položena na pažích, ale vedle nich. V této konečné pozici se stává zvednutí nohou velmi obtížným a dosažení konečné polohy je problematické.



Nejčastější chyby jsou tyto: neudržet těžiště na stejném místě během celého cvičení (nedotýkáme se hlavou téhož místa), což vede ke ztrátě rovnováhy, konkrétně k padání dozadu; nepřiblížíme nohy k hýždím, před zdviháním nohou nesměřujeme kolena ke stropu.



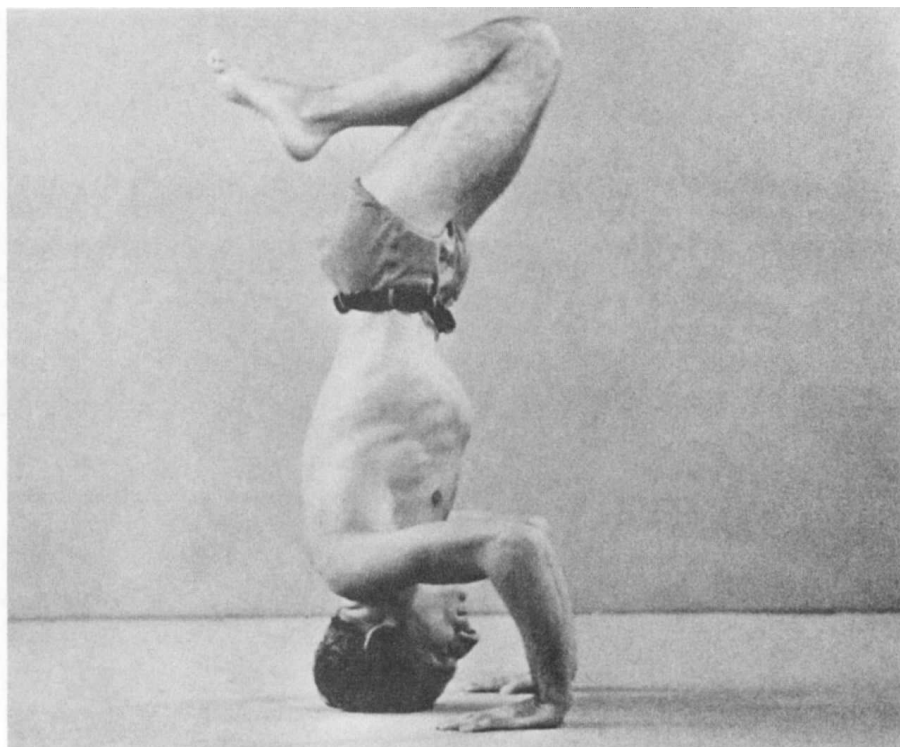
Pokud se obáváte pádů, cvičte u stěny. V tomto případě musí být zeď ve chvíli, kdy najdete vhodnou výchozí polohu, pět centimetrů od vašich zad. Pokud byste byli blíže zdi, nemohli byste zdvihnout trup. Při větší vzdálenosti se zeď nestává oporou, ale nebezpečím, neboť o ni můžeme narazit šiji. Nebezpečí sice není veliké, naražení svalů je však nepříjemé. Jakmile se můžete pohodlně udržet v této poloze, kapalásana již nepředstavuje podstatné těžkosti.



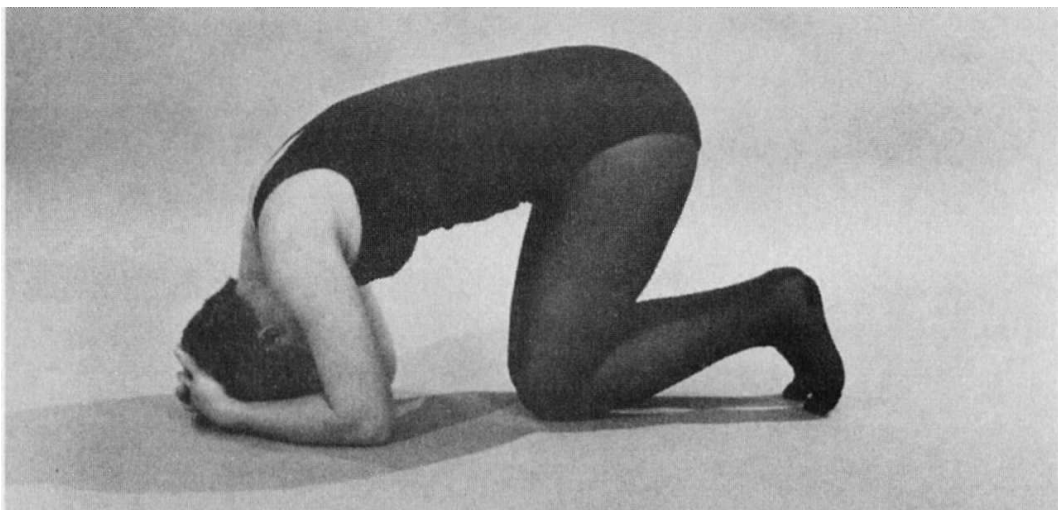
Začneme tím, že přiblížíme dolní část nohou co nejbližší k hýžděovým svalům. Pak smršτίme svaly dolní části zad (v bederní krajině) a poněkud nadzvedneme kolena, která se opírala o lokty. Ze začátku se spokojíme s několika centimetry. Později, jakmile cítíme, jak pohyb vychází z boků, stoupáme výše. Váha těla musí doléhat stále na totéž místo lebky. Zvýšenou váhu kompenzujeme směrem dozadu; v nejhorším případě se zvrátíme v zad.

Cítíme-li, že padáme dozadu, přitáhneme kolena k hrudníku a skutálíme se na podložku. Tento pád je možno si dokonce nacvičit tak, že břicho vtáhneme dovnitř trojúhelníku tvořeného temenem hlavy a dlaněmi položenými na zem, přičemž bederní krajina je prohnuta.

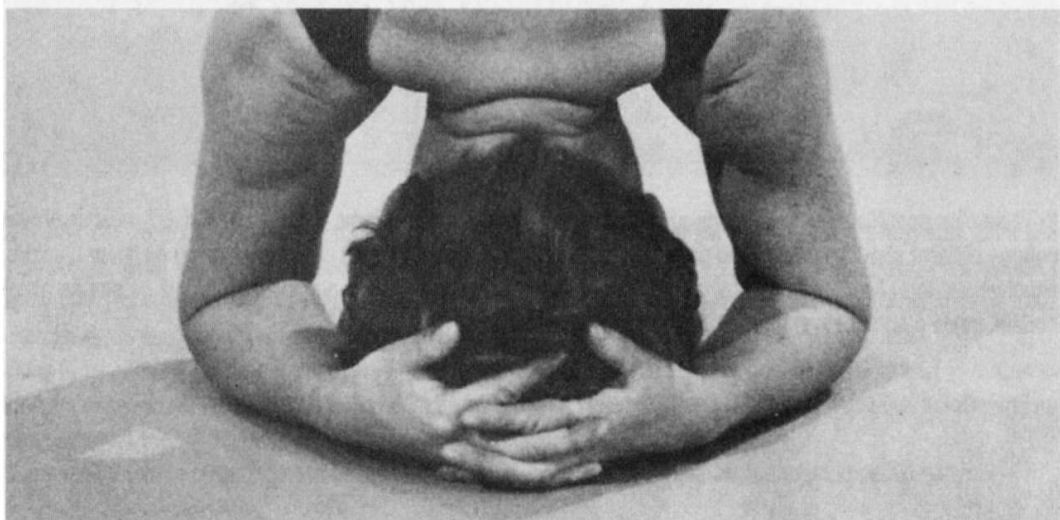
Při provádění tohoto cvičení uprostřed místnosti dbáme na to, aby ve směru možného pádu nestál nábytek.



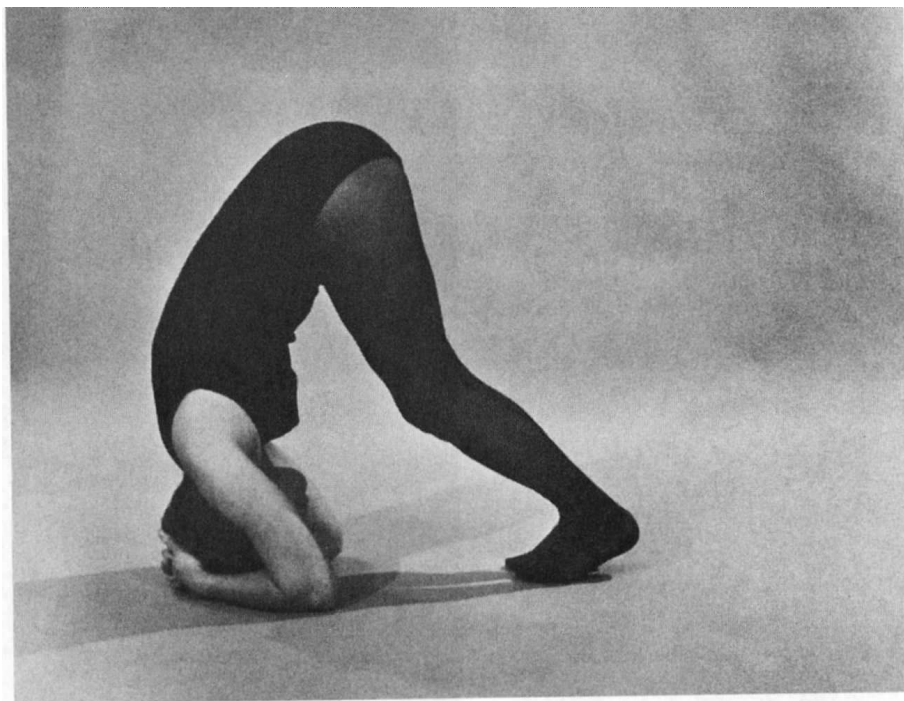
Když se nám podařilo zvednout kolena až do vodorovné polohy, pokračujeme v jejich zvedání, jež musí směřovat nahoru, přičemž chodidla mají být co nejbliže k hýždím. Je třeba se vyvarovat chyby zachycené na jiném obrázku, spočívající v tom, že nohy příliš brzy zvedneme, aniž přitáhne paty k hýžďovým svalům. I když se stoj na hlavě podařil, nejde o správnou polohu.



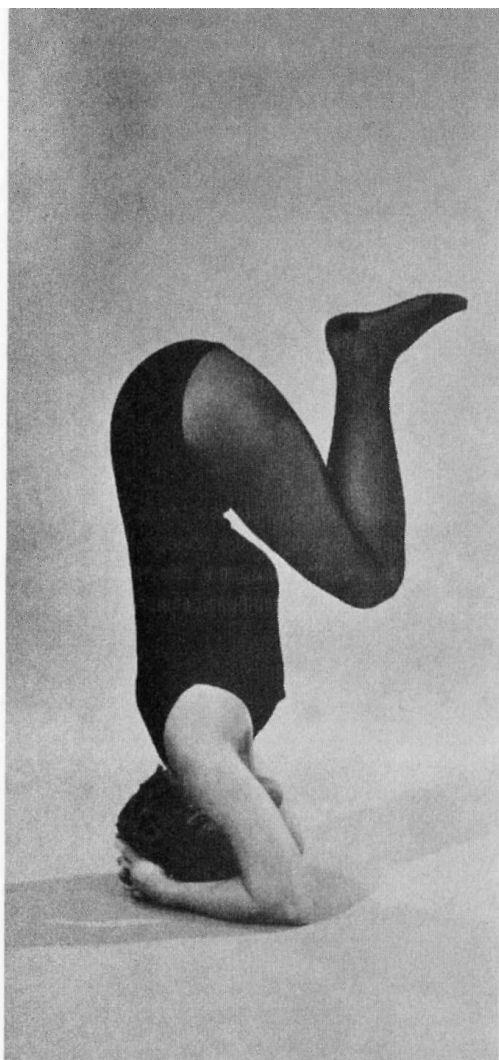
Po zvládnutí kapalásany brzy dosáhneme i klasické šíršásany. Začátek cviku je ve většině případů těžší než u kapalásany, ale konečná poloha je pohodlnější. Proto jógini většinou doporučují tuto ásanu.



Propleteme prsty rukou, aniž bychom je sevřeli. Pokrčíme lokty tak, jak to vidíme na obrázku. Prsty nejsou položeny pod lebku, ale obepínají ji: hrají spíše úlohu jakési čepičky nežli skutečné podložky. Prsty mají hlavně zabránit v pohybu, udržet ji ve výchozí pozici, jež má být nehybná během celého cvičení.



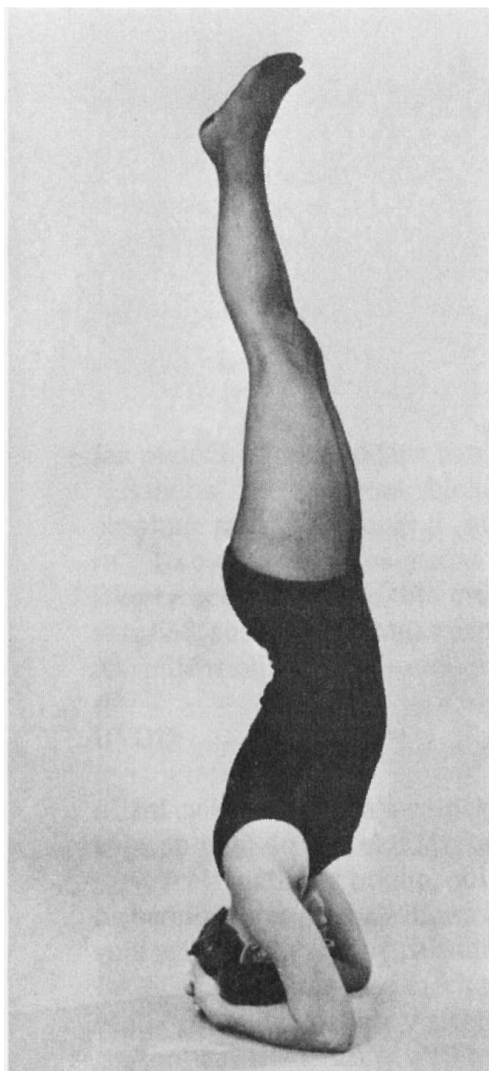
Napneme nohy a přiblížíme prsty nohou k obličeji. Váha těla se stále přenáší na totéž místo lebky. Na hlavu přeneseme maximum váhy, abychom usnadnili práci paží.



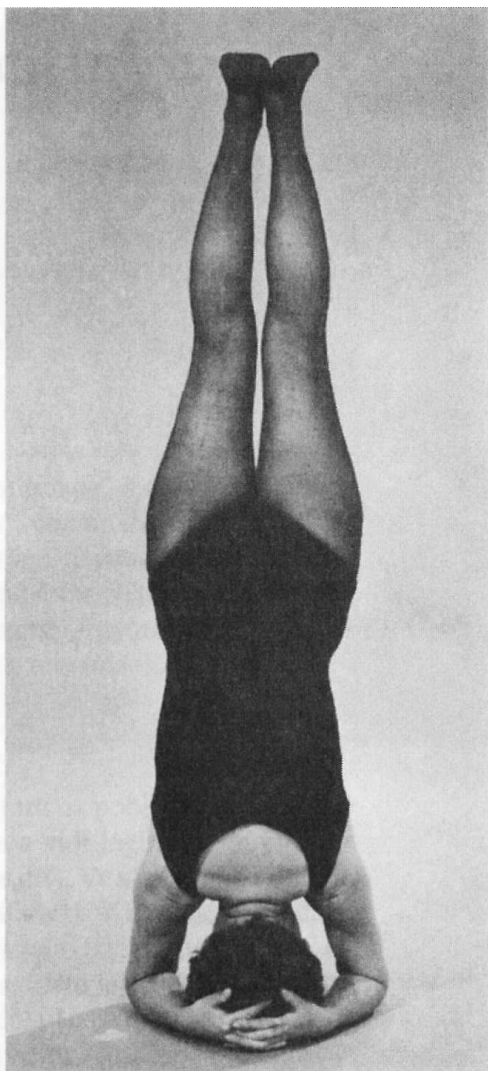
Pokud nemůžeme přitáhnout nohy blíže k obličeji, aniž bychom přepadli dozadu, skrčíme je a paty přitáhneme k hýždím.



Abychom se vzpřímili, postupujeme jako u kapalásany. Kolena zaměříme směrem ke stropu a pak teprve zdviháme nohy.



Nyní pečlivě hledáme nultý bod; veškerou pozornost soustředíme na uvolnění svalů, od prstů na noze až ke svalům krčním a šíjovým.



Uvedeme šiji do správné polohy a ramena spustíme co nejniž, abychom se zbytečně rychle neunavili.

Uddijána bandha

Jak přeložit výraz uddijána bandha?

„Bandha“ zde znamená „blokáda, kontrakce“ a slovo „uddijána“ obsahuje sanskrtské kořeny „ut“ a „di“, což znamená „letět vzhůru“. To ovšem nám dostatečné vysvětlení neposkytuje, právě tak jako tvrzení jóginů, že toto cvičení způsobuje „let prány vzhůru skrz nádí sušumnu“ (prána znamená energii, sušumna nádí znamená vodič subtilní energie, odpovídající v těle míše).

ÚVOD

Břišní cviky jsou charakteristické a přitom na pohled velmi zajímavé. Kdo není do otázek jógy zasvěcen a vidí jógina, popř. adepta jógy, zcela vtáhnout břicho, obvykle se diví. Ve skutečnosti uddijána bandha neznámá žádnou zvláštní obtíž. V hathajóze představuje tento cvik obdobný základní prvek jako tzv. prkno při plavání. Jakmile pochopíme jeho mechanismus, často jej umíme naráz provést. Beduín, jenž nikdy v životě neviděl plavce, by jistě považoval „prkno“ za senzační a nevěřil by svým očím. Obdobně musíme být naprosto nezalými jógy, abychom se mohli divit uddijáně. Svámí Šivánanda, který byl jóginem a současně lékařem, říká: „Uddijána bandha je pravým požehnáním pro lidstvo. Přináší zdraví, sílu a dlouhověkost každému, kdo ji provádí. Uddijána a nauli nemají sobě rovna v žádném systému tělesné výchovy na Východě či na Západě.“

MECHANISMUS

Oč vlastně při uddijáně jde?

Ve skutečnosti jde o velmi jednoduchou záležitost. Po důkladném vyprázdnění plic silným výdechem a „falešným vdechem“, jenž vytváří v hrudním koši podtlak, bránice se zvedá a nasává vnitřní orgány, jež se zčásti dostávají do hrudní dutiny. Pod vlivem

atmosférického tlaku se břicho prohne, „mizí“ a stává se plochým; ze strany žaludek jakoby zmizel.

TECHNIKA

Základními podmínkami provedení cviku je zachování těchto zásad:

- a) je třeba cvičit na lačno;
- b) aby bránice mohla vystoupit, musí být plíce prázdné a zůstat prázdné během celého cviku;
- c) břišní svalstvo musí být uvolněno a zůstat pasivní;
- d) ve smrštěném stavu by vytvářelo překážku pro atmosférický tlak; znamená to tedy, že břišní svaly během tohoto cvičení NEPRACUJÍ;
- e) bránice stoupá do nejvyšší polohy „falešným“ hrudním vdechem.

POLOHA

Abychom našli bezpečně správnou polohu, postačí, když si nejprve sedneme na bobek. Záda jsou trochu zakulacena; pak se pomalu zvedneme, aniž bychom měnili polohu trupu, tj, neměníme ani jeho sklon, ani prohnutí zad. Když nohy jsou skoro nataženy (ve skutečnosti jsou kolena pokrčena jako při lyžování), abychom se dostali do správné polohy, stačí položit ruce na stehna. Abychom uvolnili břišní svaly, musí paže podpírat ramena a udržovat tělo na místě během celého cvičení (zvláště si všimněte polohy palců). Lokty tlačíme dopředu, což usnadňuje cvičení.

Vzdálenost nohou

Při této technice se nohy automaticky vzdálí asi 30-40 centimetrů od sebe, přičemž zaujmají skoro rovnoběžnou polohu. Když se s uddijánou skutečně seznámíme, můžeme ji zaujmout bez předchozího skrčení na bobek. Uddijána bandhu můžeme rovněž provádět v poloze lotosu.

PRŮBĚH CVIČENÍ

První stadium

Nejprve silně vydechneme, přičemž smrštíme břišní svaly, abychom DŮKLADNĚ vyprázdnili plíce; čím méně vzduchu zůstane v plicích, tím snazší bude břišní retrakce.

Druhé stadium

Stále při výdechu – TEDY ANIŽ BYCHOM DOVOLILI VZDUCHU PRONIKNOUT DO PLIC – rychle, avšak úplně relaxujeme břišní svalstvo, jež bylo smrštěno k dokončení násilného výdechu. Pak rozevřeme žebra a napodobíme hluboký hrudní vdech. Jakmile se žebra nadzvednou, bránice stoupá a břicho se stahuje. Nejprve setrváme v této poloze – uddijáně – pět vteřin, později tuto dobu prodlužujeme.

Zakončení uddijána bandhy

Na konci uddijány dovolíme hrudnímu koši zaujmout jeho normální tvar a břicho opět nabývá své běžné podoby. V této chvíli – ALE TEPRVE AŽ V TÉTO CHVÍLI – se nadechneme. Tak se dostane vzduch plynule do plic. Pokud by se vzduch dostal do plic během uddijána bandhy, podtlak existující v hrudním koši by vedl k prudkému vyvolání potřeby vzduchu v plicích. Vzhledem k jejich jemné struktuře a tenkosti alveolární membrány by to nebylo vhodné.

PŘÍČINY NEZDARŮ A JAK PROTI NIM POSTUPOVAT

Uddijána se nemůže zdařit, pokud:

a) plíce nezůstanou prázdné a během retrakce do nich vniká vzduch; **NÁPRAVA:** ze začátku můžete uzavřít průduchy palcem a ukazovákem pravé ruky, abyste nabyli jistoty, že během celého cvičení zůstáváte ve výdechu;

b) neuvolníte břišní svaly. Bez této relaxace není cvik možný; **NÁPRAVA:** ve výchozí pozici, s vyprázdněnými plícemi, si ověřte, zda svalstvo břicha je uvolněno; v dalším se řiďte pokyny uvedenými v bodě c),

c) se hrudní koš dostatečně nerozvine;

NÁPRAVA: ležíme na zádech a pokoušíme se stáhnout břicho rozvíráním žeber; v poloze ležmo je snadné uvolnit břicho a tak se naučíme žádanému pohybu.

AGNISÁRA DHAUTI

Uddijána bandha vede zcela přirozeně k agnisára dhauti. Dhauti znamená „prostředek k čištění“ a agnisára znamená „ohněm“. Agnisára dhauti znamená tedy „pročištění ohněm“. Nemusíme mít strach, oheň, o němž se hovoří, znamená oheň trávení. Jde tedy o opakovanou sérii uddiján, aniž bychom se mezi nimi nadechli: jakmile je břicho zataženo, necháme je ihned vrátit se do jeho normální polohy a okamžitě je znovu zatahneme. Pokračujeme tak dlouho, až nezbytná potřeba vzduchu přeruší cvičení. Trochu si odpočineme a začneme cvičit znovu.

Ze začátku je třeba postupovat pomalu. Postupně je možno zrychlovat až do rytmu jedné retrakce za vteřinu v nepřerušovaných sériích padesáti až šedesáti uddiján, aniž bychom se nadechli.

Není snad třeba zdůrazňovat, že obdobně jako při uddijána bandha musí být žaludek úplně prázdný.

Obtíž tohoto cviku spočívá v provádění stahů při absolutně relaxovaném břichu. Agnisára dhauti představuje nevýslovně účinnou masáž břicha, usnadňuje vstřebávání potravy a urychluje střevní trávení. Plně tak ospravedlňuje svůj název „pročištění ohněm“, rozumí se trávicím.

Jógini provádějí takto nejméně pět set retrakcí denně, což zabírá včetně odpočinku mezi jednotlivými sériemi – zhruba pět minut. Někteří jógini provádějí tento cvik tisíckrát až tisíc pětsetkrát denně.

Evropanovi stačí denně sto až stopadesát těchto cviků.

KLASICKÁ ÚPLNÁ UDDIJÁNA BANDHA

Úplná uddijána bandha vyžaduje, abychom během retrakce břicha nechali vystoupit šikmé svaly.

Musíme se soustředit a stáhnout boky; to pomůže izolovat šikmé svaly (viz obr, str. 220). Nesmíme být zklamáni, nechá-li na sebe výsledek čekat. I jednodušší provedení, bez tohoto doplňku, přináší blahodárný účinek.

KONTRAINDIKACE

Všechny akutní záněty břišních orgánů představují kontraindikaci, ať jde o colitis, appendicitis či jiné. Zůstalo-li onemocnění skryto, uddijána bandha vyvolává bolest. V takovém případě je třeba cvičení zastavit a poradit se s lékařem.

Naproti tomu ptózy (poklesy, např. žaludku apod.) **NEJSOU KONTRAINDIKACI**: naopak, toto cvičení na ně působí kladně.

ÚČINKY

Uddijána bandha představuje základní cvičení, mající vnější účinky především na žaludek, hrudní koš a plíce.

Esoterické účinky se vztahují k vyvolání hadí síly – kundaliní-šakti.

Účinky na orgány břišní dutiny

U osob se sedavým způsobem života trpí břišní orgány povrchním dýcháním, jež je zbavuje výhod brániční masáže. Navíc poloha vsedě vede v těchto orgánech k nahromadění krve, a to k jejich škodě. Tím se určitá část krve vylučuje z celkového oběhu, což má škodlivé účinky. Trávení se stává nedokonalým, práce střev se zpomaluje a vede často k zácpám, o to škodlivějším, že konvenční strava vede ke hnilobnému rozkladu ve střevech: toxiny pronikají střevní stěnou a mohou na organismus působit škodlivě.

Uddijána bandha a agnisárdhauti napravují tento stav hloubkovou masáží a prohnětením břišních orgánů a současně i urychlením krevního oběhu: jejich působení neunikne žádný orgán. Dochází ke stimulaci celého trávicího aparátu; trávení se stává snadnou záležitostí a mizí různé trávicí potíže.

Zdánlivě jsou tyto poznatky v rozporu s požadavkem provádět uddijánu na lačno. Musíme si uvědomit, že prázdný žaludek neznamená ještě prázdná střeva. Ve skutečnosti po skončení trávení v žaludku pokračuje trávení ve střevech ještě po několik hodin.

Velký prospěch z uddijány má zejména žaludek, pokud je pokleslý. V řadě evropských zemí najdeme mnoho jedlíků, majících více či méně deformované žaludky.

Uddijána a agnisára dhauti kromě toho působí příznivě na přídatné žlázy trávicí trubice. Dochází k stimulaci jater, umístěných pod bránicí, stejně jako slinivky břišní, jejíž Langerhansovy ostrůvky produkují inzulin. Dochází k zlepšení činnosti ledvin, k posílení činnosti nadledvinek, k odkrvení pohlavních a močových orgánů. Rovněž je stimulována slezina.

Působení na sluneční pletěň

O solární pleteni (plexus solaris) jsme hovořili v souvislosti s polohou luku a uvedli, že jde o nervový útvar mimořádného významu, o skutečný „břišní mozek“, jenž se podílí na regulaci všech funkcí lokalizovaných v břišní krajině a jehož činnost se promítá do aktivity celého nervového systému.

Zadržením dechu působí uddijána na pneumogastrický systém a udržuje neurovegetativní rovnováhu. Uddijána bandha stimuluje solární pletěň protažením celé příslušné oblasti.

Účinky na hrudní koš

Tím, že uddijána bandha vytváří v hrudním koši podtlak, působí rovněž na bránici, plíce a srdce.

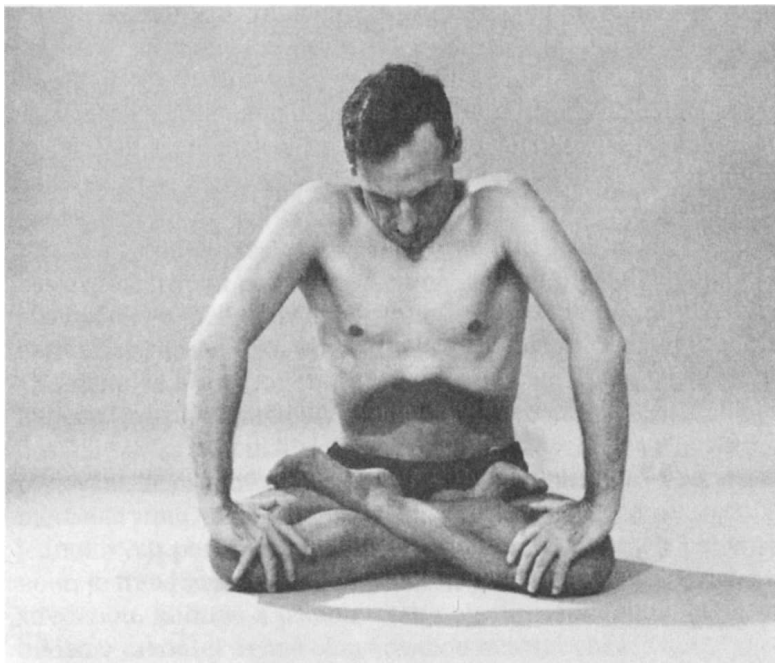
U mnoha civilizovaných osob je bránice – jež by měla hrát rozhodující roli při dýchání a jejíž pístové pohyby by měly provádět masáž vnitřností a aktivovat krevní oběh – málo pohyblivá. Uddijána bandha a agnisára dhauti jí vracejí pohyblivost.

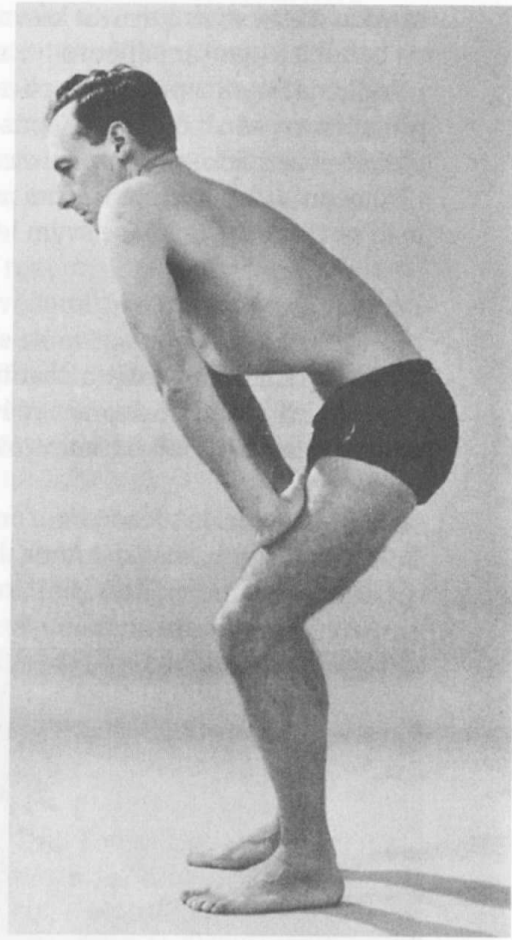
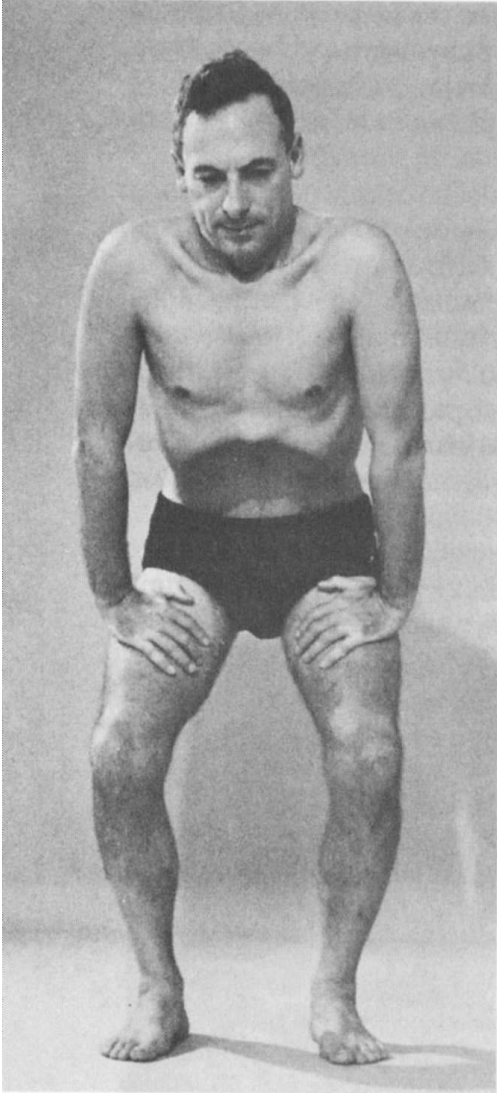
Uddijána bandha působí na plíce: vrací jim pružnost a posiluje je při jejich vyprázdňení. Masáž působí příznivě i na srdce, na něž se přenášejí rytmické pohyby bránice.

Nemocní srdečními chorobami nemají toto cvičení provádět, popř. mají se předem poradit se svým lékařem.

ZÁVĚR

Uddijána bandha a agnisára dhauti jsou integrálními tonickými prostředky, jež svámí Šivánanda právem označoval za dobrodiní lidstva, nemající obdoby v kterémkoliv jiném systému tělesné výchovy.





Zdokonalujte své ásany

Vidět pravého indického hathajóginu cvičit je velmi působivé. Vedle dokonalé pružnosti nás překvapí harmonie pohybů v dynamické fázi ásan: žádné trhnutí, žádné nadměrné urychlení nenarušuje pomalý a přitom plynulý rozvoj jednotlivých ásan, podobný klidnému toku řeky v rovině, jenž nezná překážek. Tak například aby zaujal polohu pluhu, zvedá nohy ve stejnoměrném rytmu, počínaje polohou ležmo na zádech, a přenesení nohy na zem za svou hlavu, přičemž jimi opsaná křivka je naprosto čistá.

Aniž na jediný okamžik ztratí kontrolu nad svým pohybem, ukazuje naprosto dokonalé ovládnutí sebe sama. Další polohu jógin zaujme ve stejném rytmu, aniž by přestal normálně dýchat, a to pohodlným způsobem. Výdechy a vdechy následují se stejnou harmonií, jako kdyby byl normálně natažen na zemi ve chvíli naprostého uvolnění. Dech stoupá a klesá jako vlna na písku pláže; jógin zůstává klidný; za pohyby těla cítíme soustředěnou mysl, prostou jakéhokoliv napětí, a ovládající tuto dokonalou mechaniku: dokonale zdravé lidské tělo, vyrovnané, silné, poslušné.

Snažme se ho napodobit a udržet stejný postoj při všech pohybech, jež provádíme při svém vlastním cvičení jógy, abychom dosáhli takřka automatické koncentrace a abychom vyloučili rozptýlování. Je ostatně obtížné být rozptýlen, dohlížíme-li na stejnoměrnost rytmu, neboť skupiny svalů se musí postupně zapojovat do jednotlivých pohybů tvořících ásany. Je třeba tyto pohyby zvládnout, je třeba neustále je kontrolovat, je třeba zachovat mysl soustředěnou, klidnou a jasnou – tak objevíme skutečnou jógu, tak budeme zakoušet denně obnovovanou radost během ásan.

Během stadia znehybnění – představujícího pochopitelně hlavní a základní část – jógin dbá zásady, že ásana je poloha, v níž setrváváme a) nehybně, b) dlouho, c) bez námahy.

Jógin zůstává naprosto nehybný, nezachvěje se mu jediný sval a přitom nepocítí sebemenší nepohodlí. Od sochy jej odlišuje jen dech, jemný a klidný. Podívejme se na jeho obličej: je čistý jako ráno na jezeře bez vánku. Tato dokonalost není pravděpodobně dostupná

každému začátečníkovi. Nicméně každý se má snažit tohoto cíle dosáhnout, neboť každý den přináší větší pokrok, větší pohodlí, zvýšený pocit uspokojení a další stoupání pozitivních účinků. Brzy ani nemůžeme provádět jógová cvičení v jiném rozpoložení mysli: cítíme se pány sebe sama a jsme jakoby plni energie.

Této dokonalosti pohybů mohou dosáhnout jak mladí, tak i ti méně mladí. Každý si vybere ty polohy, které odpovídají jeho možnostem a jeho ambicím. Vždy si uvědomíme, že jóga se nesnaží o akrobacii. Snažíme se zdokonalovat svou techniku, pohodlí chceme dosáhnout v pohybu stejně jako v nehybnosti. Tak se jóga nikdy nestane únavnou či jednotvárnou, nýbrž nás bude přitahovat stále více. Naším cílem i odměnou je dokonalé ovládnutí těla myslí. Toho ovšem dosáhneme jedině pilným a důsledným cvičením. V každém okamžiku musíme relaxovat na maximum svaly, během dynamické fáze musíme využívat minimum síly, během statické fáze musíme zůstat naprosto nehybní, bez jakékoliv zbytečné kontrakce. Výjimkou není ani šíršásana. Cílem je najít nultou polohu dokonalé rovnováhy, v níž kostra je stabilizována v dané pozici, svaly jsou uvolněny a zároveň tělo je pevné jako sloup: přitom máme pocit, že naše tělo se stalo lehkým, vzdušným.

Súrjanamaskár

Jeden z pozdravů slunci

Uvádím „jeden z pozdravů“, a nikoliv „pozdrav“ slunci, neboť existuje několik variant tohoto pozdravu. Vybral jsem tu, které se vyučuje v Rišikéši v ášramu svámího Šivánandy, neboť je dostupný všem a naučíme se mu snadno. Pozdrav slunci („súrja“ = slunce, „namaskár“ = pozdrav) se skládá ze sledu dvanácti pohybů, jež se několikrát opakují. Uvádí se tak v pohyb veškeré svalstvo, jež se zahřívá a připravuje tak pro ásany. Je to ideální rozcvička, rychlejší než obvyklé jógové pohyby. V dalším uvedeme správnou rychlost provádění.

Je třeba říci, že pozdrav slunci představuje úplné cvičení, jež může být prováděno mimo jógu. Tradičně jóginí uskutečňují tento pozdrav ráno, před vlastními ásany. Pozdrav slunci připravuje na ásany, jež doplňuje, posiluje svalstvo, urychluje a prohlubuje dýchání stejně jako srdeční činnost, aniž by vedl k námaze nebo k zadýchání.

Podíváme-li se na fotografie, může se nám zdát, že súrjanamaskár je velmi komplikovaný. Nesmíme se dát odradit. Ve skutečnosti se skládá pouze ze šesti pohybů, jež se opakují v obráceném sledu. Při učení začínáme pohyby číslo 1, 2, 3, 4 a pak se vracíme polohami 10,11,12. Je to skutečně jednoduché. Pak teprve se naučíme pohyby číslo 5 až 9. Jakmile je budeme znát dobře, zařadíme je na jejich správné místo a náš pozdrav bude úplný. Předtím si přečteme, co si o pozdravu slunci myslí avadhský rádža, který pozoroval účinky na sobě, na své rodině, na svém okolí i ve školách a podnicích svého království.

Možná, že někomu to vše bude připadat jako „příliš krásné, než aby to bylo pravdivé!“ A přesto s pokračujícími léty přičítám stále větší význam pozdravu slunci a zjišťuji, že dobrodiní, jež způsobuje, skutečně odpovídá hodnocení avadhského rádži:

- Súrjanamaskár může provádět každý, ať jednotlivě nebo ve skupině, za každého počasí, neboť jej můžeme provádět v místnosti stejně jako na vzduchu.
- Súrjanamaskár zabere jen několik minut denně (od tří do deseti).
- Súrjanamaskár neomezuje svůj účinek jen na část těla; působí na celý organismus.
- Súrjanamaskár nic nestojí, nevyžaduje ani vybavení, ani nákladný materiál: stačí prostor o ploše dvou metrů čtverečních.
- Súrjanamaskár posiluje trávicí ústrojí, neboť postupně natahuje a stlačuje břicho; masíruje vnitřnosti (játra, žaludek, slezinu, střeva, ledviny), urychluje trávení, odstraňuje zácpu, předchází dys-pepsii.
- Súrjanamaskár posiluje břišní svalstvo a působí tak na udržení vnitřních orgánů na správném místě. Městnání krve v břišních orgánech je vyloučeno.
- Súrjanamaskár synchronizuje pohyb a dýchání, do hloubky provětrává plíce, okysličuje krev a dezintoxikuje ji vytlačováním CO₂ a škodlivých plynů dýchacími cestami.
- Súrjanamaskár zvyšuje srdeční činnost a prokrvení v celém organismu, což je rozhodující pro zdraví. Snižuje vysoký krevní tlak, srdeční palpitace a navíc zahřívá končetiny.
- Súrjanamaskár posiluje nervový systém díky střídavému natahování a ohýbání páteře, reguluje funkce sympatiku a parasympatiku, podporuje spánek. Paměť se zlepšuje.
- Súrjanamaskár zahání starosti a uklidňuje úzkostlivé. Nervové buňky se zotavují pomaleji nežli ostatní; pravidelné a pilné provádění pozdravu slunci však postupně zajišťuje jejich normální funkci.
- Súrjanamaskár stimuluje a normalizuje činnost žláz s vnitřním vyměšováním, zejména štítné žlázy, a to kompresivními pohyby krku.
- Súrjanamaskár osvěžuje pokožku. Kůží odchází velké množství toxinů, neboť dobře prováděné cvičení vede k lehkému zapocení. Avadhský rádža doporučuje dokonce cvičit až k důkladnému propocení. V Indii s přihlédnutím k danému klimatu k tomu stačí

několik minut. V našem podnebí to však není zapotřebí. Pokožka přímo září zdravím a omládne.

- Súrjanamaskár zlepšuje svalstvo na celém těle: na krku, na ramenou, na zápěstí, na prstech, na zádech, v bederní krajině, v oblasti břišních svalů, stehna, lýtka, kotníky na nohou – a to bez ztěžknutí či hypertrofie svalstva. Posílení zádočných svalů je jednoduchým a přitom účinným prostředkem boje proti ledvinovým chorobám.
- Súrjanamaskár upravuje vzhled a držení poprsí dívky i ženy. Prsa se normálně rozvíjejí, ňadra se stávají (či znovu stávají) pevnými a pružnými stimulací žláz a posílením prsního svalstva.
- Súrjanamaskár upravuje činnost dělohy a vaječníků, odstraňuje menstruační nepravidelnosti stejně jako usnadňuje porod.
- Súrjanamaskár působí preventivně proti vypadávání vlasů a oddaluje šedivění.
- Súrjanamaskár vyrovnává účinek nošení vysokých podpatků, nošení příliš úzkých střevíců, pasů, límců a ostatních příliš těsných částí oděvů, předchází plochým nohám a posiluje zánártí.
- Súrjanamaskár odstraňuje tukové polštářky, zejména tuk v oblasti břicha, na bocích, na stehnech, na krku a na bradě.
- Súrjanamaskár zmenšuje abnormální vyčnívání ohryzku díky předklonům krku a rytmickému stlačování štítné žlázy.
- Súrjanamaskár odstraňuje nepříjemné tělesné zápachy, neboť toxiny odcházejí normálními cestami: kůží, plícemi, střevy a ledvinami.
- Súrjanamaskár zvyšuje odolnost proti nemocem.
- Súrjanamaskár formuje lidské tělo, aniž by způsobil svalovou hypertrofii. Snižuje přebytek tuku.
- Súrjanamaskár dodává půvab a krásu pohybům a připravuje obecně k provádění sportů.
- Súrjanamaskár podněcuje a udržuje mladistvého ducha, což představuje neocenitelný trumf. Je nádherné vědět, že jsme připraveni čelit těžkostem života a vylézt z nich maximum skutečných radostí.
- Súrjanamaskár zajišťuje zdraví, sílu, dlouhověkost, na něž má každý člověk nárok.

Na závěr avadhský rádža prohlašuje: Súrjanamaskár prováděný poctivě a pravidelně zajišťuje skvělé zdraví, trvalou energii a starším lidem vrací mládí. Můj vlastní život, říká, stejně jako život mé rodiny se stal díky pozdravu slunci šťastným zpěvem. Pokud znáte a provádíte súrjanamaskár, provádějte jej s ještě větším úsilím a zvyšujte počet každodenních cvičení.

Zaznamenejte si své současné míry: obvod stehén, obvod pasu, obvod hrudníku, obvod bicepsů, obvod krku. Za šest měsíců proveďte porovnání a budete přesvědčeni.

Pracujte zvláště na každé z pozic zaujímaných během súrjanamaskáru po několik dní, přičemž je účelné začít těmi jednoduchými. Nesnažte se dosáhnout rázem dokonalosti. Jeden z přitažlivých rysů súrjanamaskáru ostatně spočívá v neustálém zdokonalování, kterého dosahujeme jeho pravidelným opakováním.

U většiny popisů súrjanamaskáru chybí důležitý údaj: rychlost pohybů. Proto také mnoho lidí provádí pozdrav slunci v poměrně pomalém rytmu ásan. To ovšem není správné. Až se dobře seznámíte s jednotlivými částmi pozdravu slunci, provedete dvanáct příslušných pohybů během dvaceti vteřin.

Prvním cílem je dosáhnout patnácti súrjanamaskáru během pěti minut. Po šesti měsících by bylo vhodné jich udělat čtyřicet za deset minut. To představuje průměrnou dávku, jež může být rozdělena do dvou cvičení. Pět minut ráno a pět minut večer před spaním. Ženy toto cvičení neprovádějí během prvních dnů menstruace. Budoucí maminky mohou toto cvičení provádět až do začátku pátého měsíce těhotenství. Po porodu je třeba poradit se s lékařem a začít s cvičením postupně.

Soustředění má prvořadý význam a každý pohyb vyžaduje aktivní účast psychiky. Nesmíme myslet na nic jiného, je třeba se vyhnout rozptýlení a přerušení cvičení. Během jednotlivých částí pozdravu je třeba zachovat pravidelný rytmus. Zejména ráno mohou být první části pozdravu pomalejší, méně důsledné, neboť svaly ještě nejsou rozcvičeny. Doporučuje se obrátit se směrem k vycházejícímu slunci, nebo alespoň směrem k východu.

Myslete na slunce, soustřeďte se na ně, na onen zdroj veškerého života na zemi. Veškerá vaše energie, dokonce i ta, kterou

potřebujete k provedení tohoto pozdravu, vychází ze slunečního záření. Kdysi byl každý atom vašeho těla součástí hvězdy podobné slunci. Myslete na kosmickou sílu, jež se prostřednictvím slunce projevuje. Tento postoj dodává vašemu pozdravu vyšší obsah, vdechně ducha pozdravu slunci, který přestává být běžným svalovým cvičením a zahrnuje celou osobnost.

Pokud provádíte jiný pozdrav slunci, který vás uspokojuje, pokračujte v něm. Všechny jeho varianty mohou být užitečné. Není však správné je navzájem směřovat.

Mezi dalšími variantami existuje i mnohem náročnější pozdrav slunci, kde střední část, zahrnutá mezi oběma polohami ve formě obráceného V, je nahrazena jakoby ponorným, velmi elegantním pohybem, který však vyžaduje velice pevná zápěstí, paže a ramena, pružná záda a dobře vyvinuté břišní svalstvo.

Důležité je synchronizovat dýchání a pohyby. Obtížné je to jen zdánlivě. Synchronizace je snadná a bylo by ostatně obtížné cvičit jinak, aniž bychom se rychle zadýchali. Pokud správně skloubíme pohyby a dýchání, provádíme pozdrav bez zadýchání a bez námahy.

Pro snazší zapamatování správné rytmizace se podívejme na schematickou tabulku na straně 242, jež ukazuje vzájemný vztah dechu a poloh. Na začátku, dokud jste se ještě s jednotlivými pohyby dostatečně nesžili, neberte ohled na údaje týkající se dýchání a dýchejte, jak jste zvyklí.

POZDRAV SLUNCI S ÚDAJI O DÝCHÁNÍ

1 VYDECHNOUT



7 NADECHNOUT



8 STOP



2 NADECHNOUT



9 STOP



3 VYDECHNOUT



10 VYDECHNOUT



4 NADECHNOUT



11 NADECHNOUT



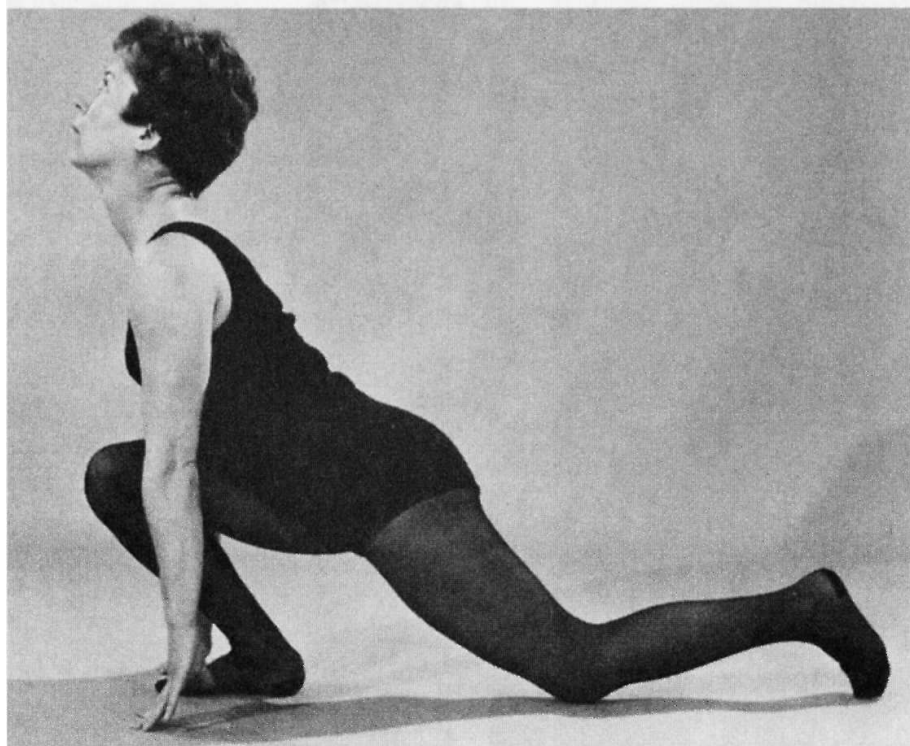
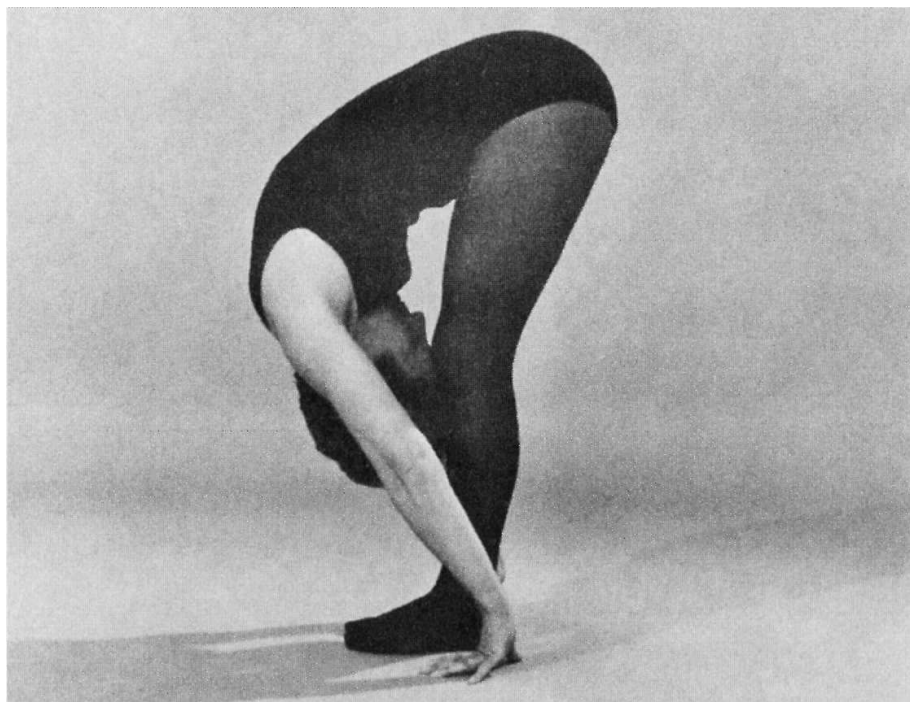
6 VYDECHNOUT

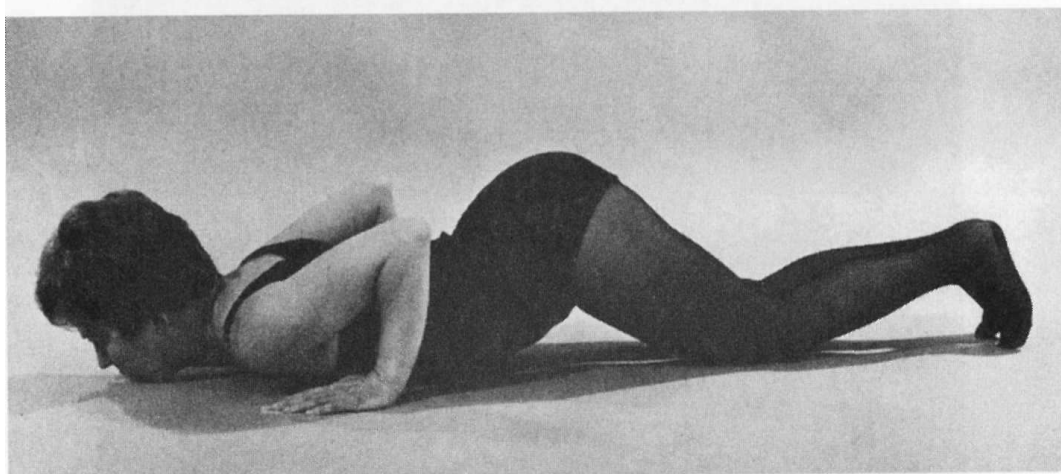
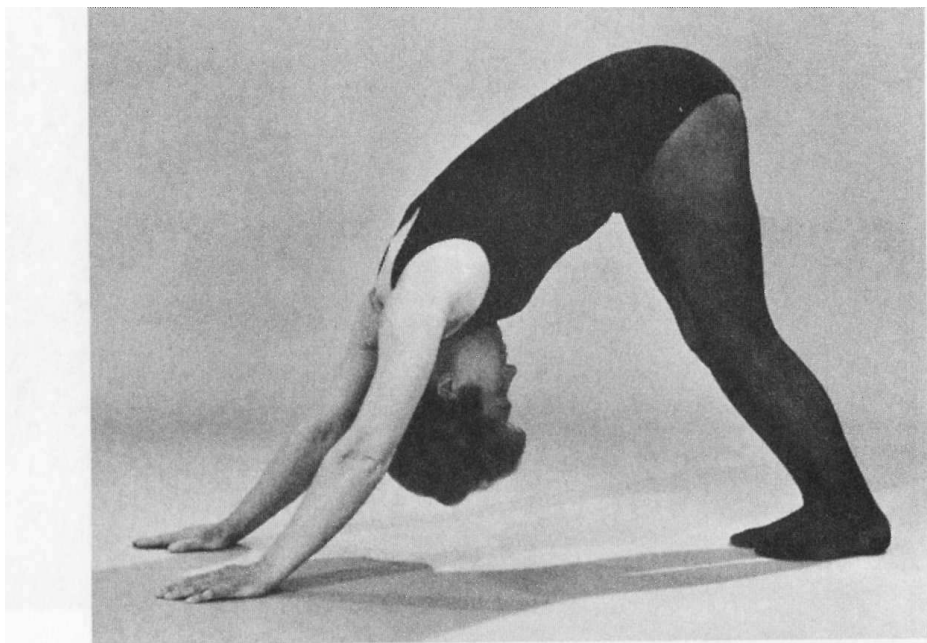


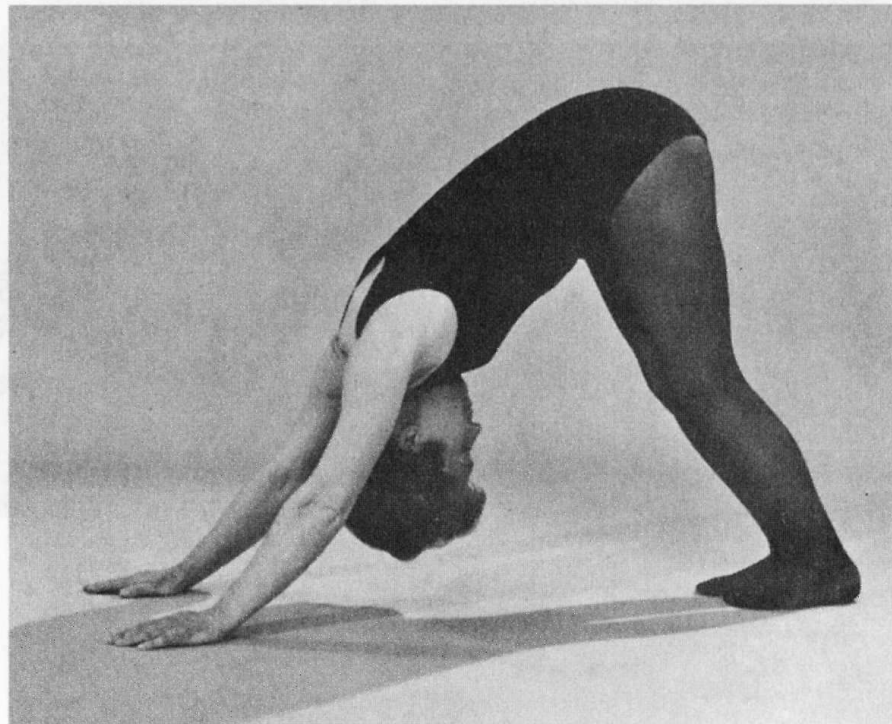
12 VYDECHNOUT

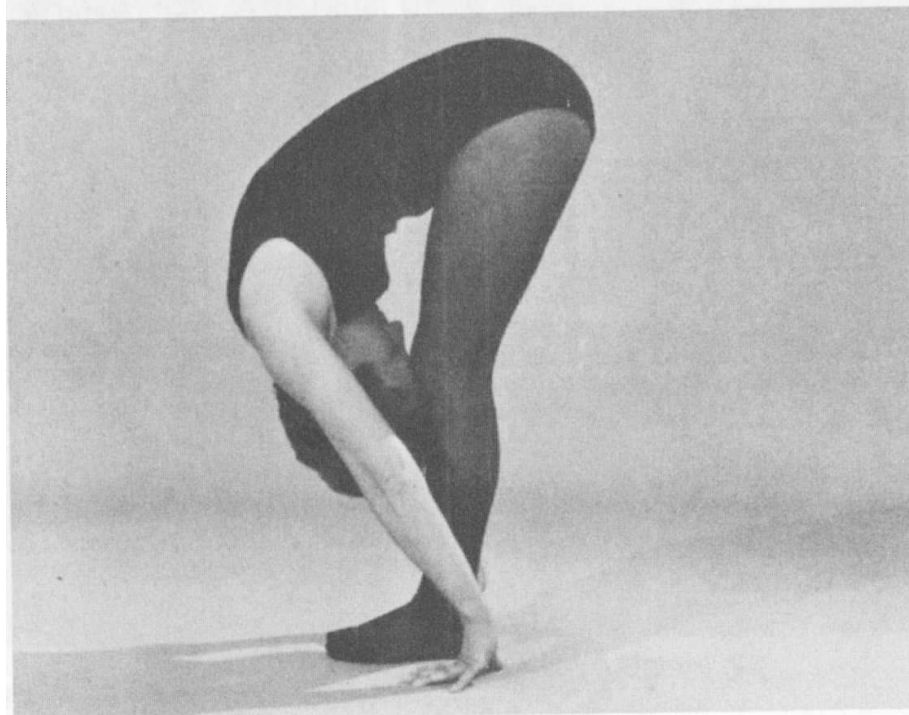
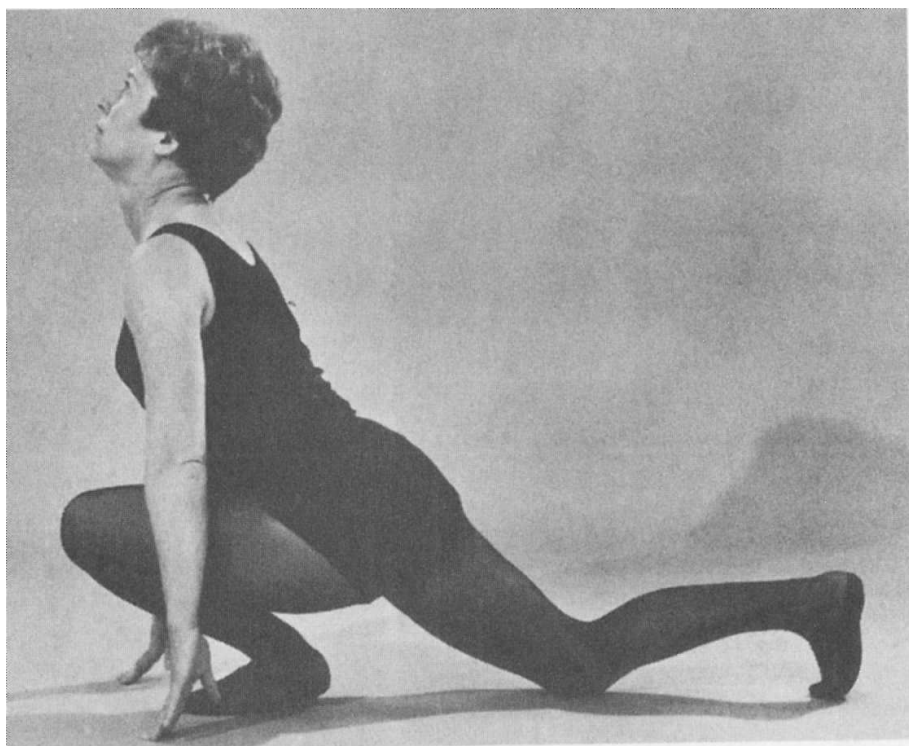


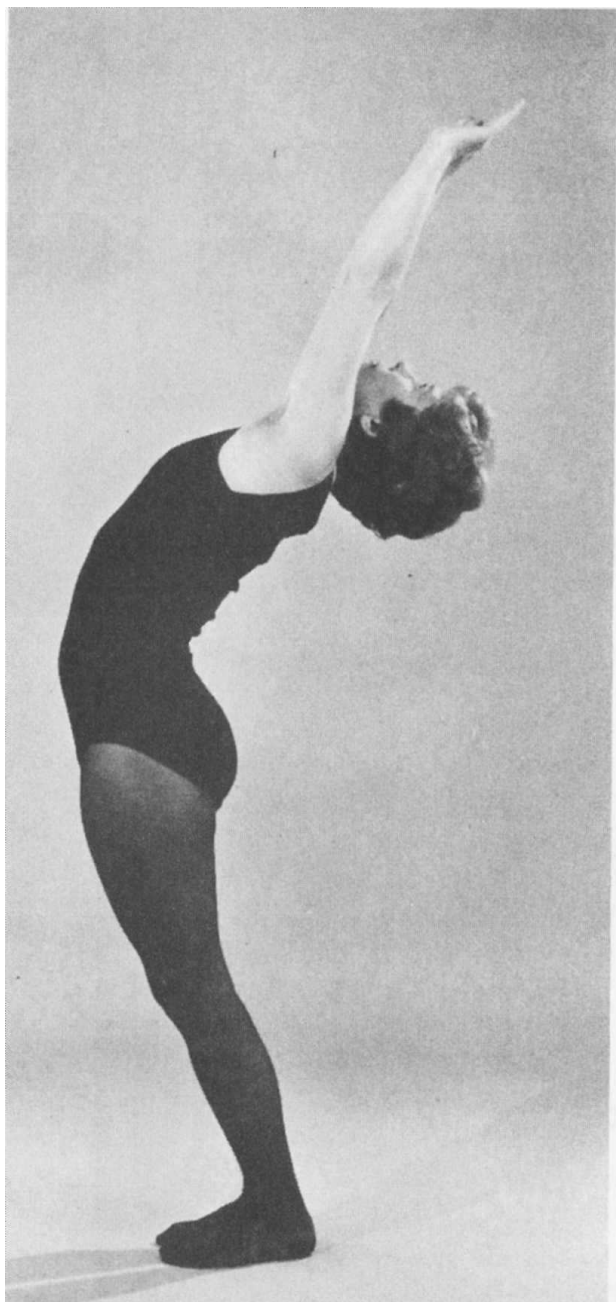


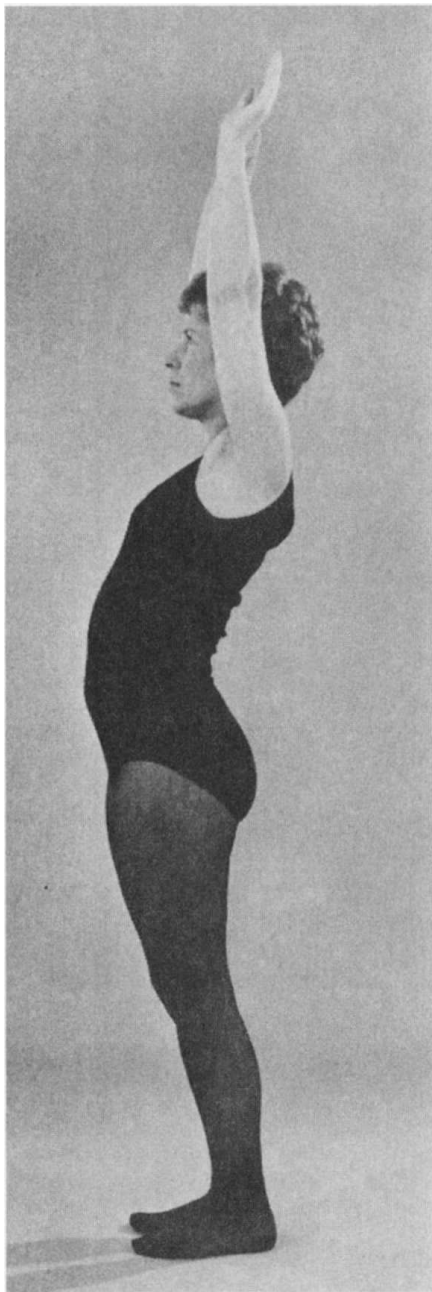




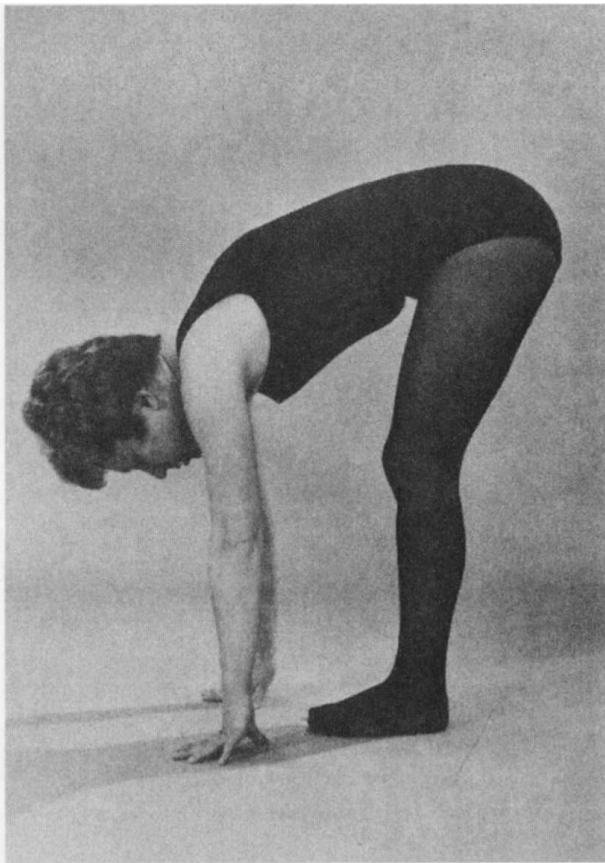




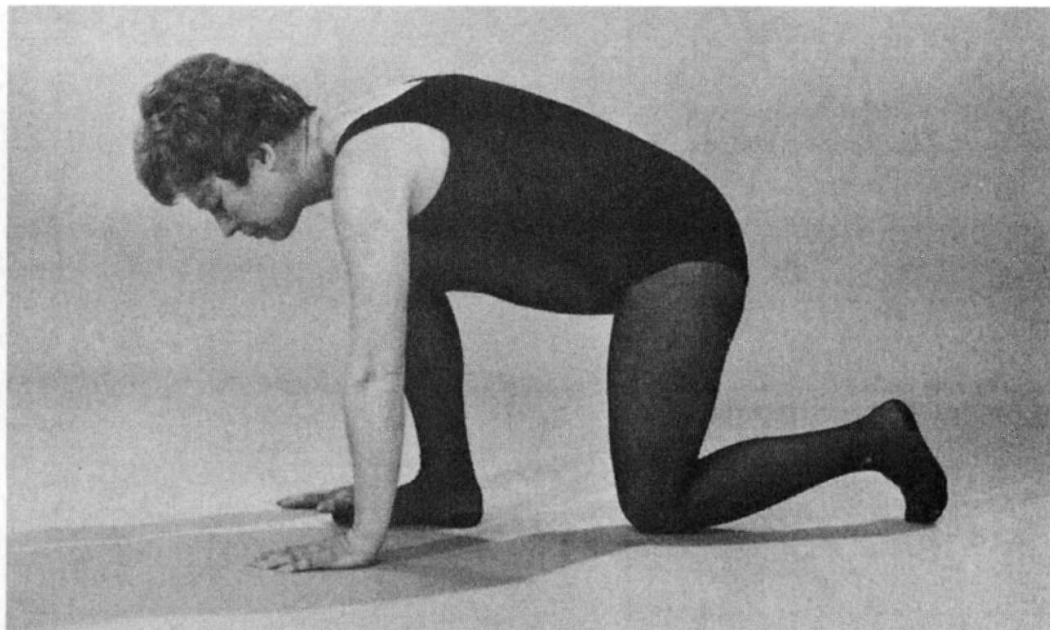




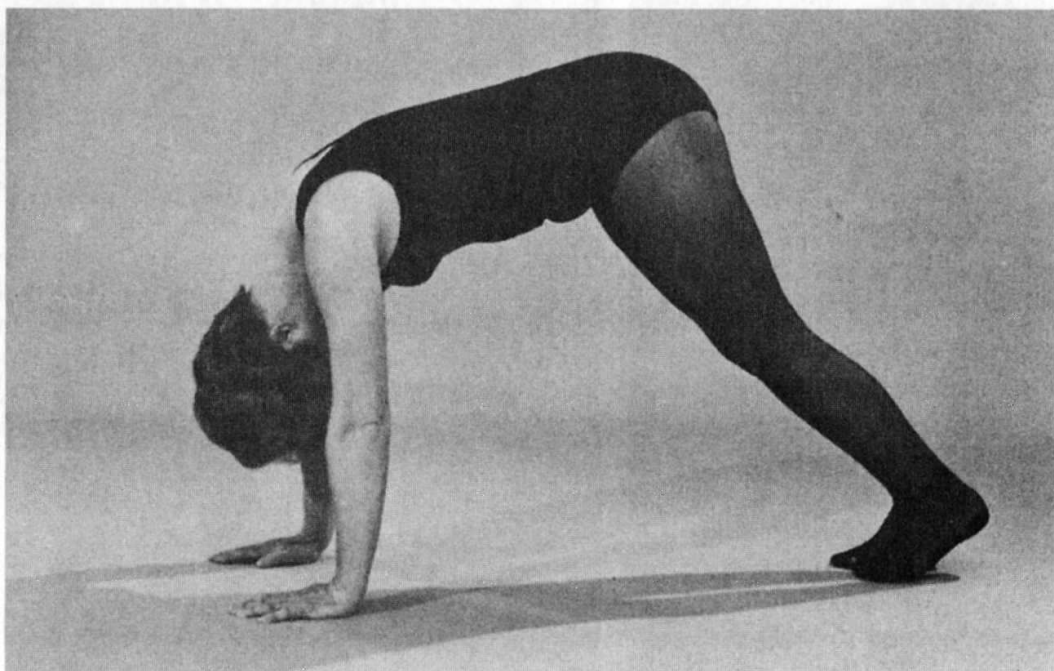
CHYBA. Palce nejsou zaklesnuty; záda nejsou natažena.



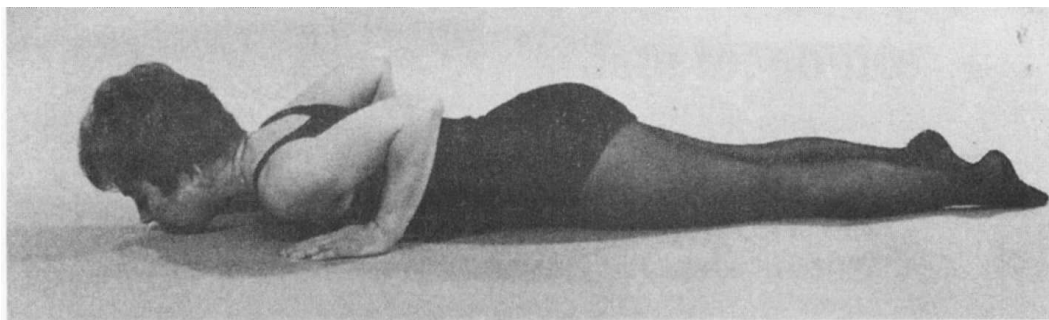
CHYBA. Hlava se přibližuje ke kolenům, proto je předklon méně výrazný a jeho účinky jsou oslabeny. Štítná žláza je stlačována tlakem brady proti hrudi. V případě nerovnováhy funkce štítné žlázy – mimo případy vyslovené strumy, ostatně stále řídní, a mimo kontraindikace stanovené lékařem – to může situaci jen zlepšit.



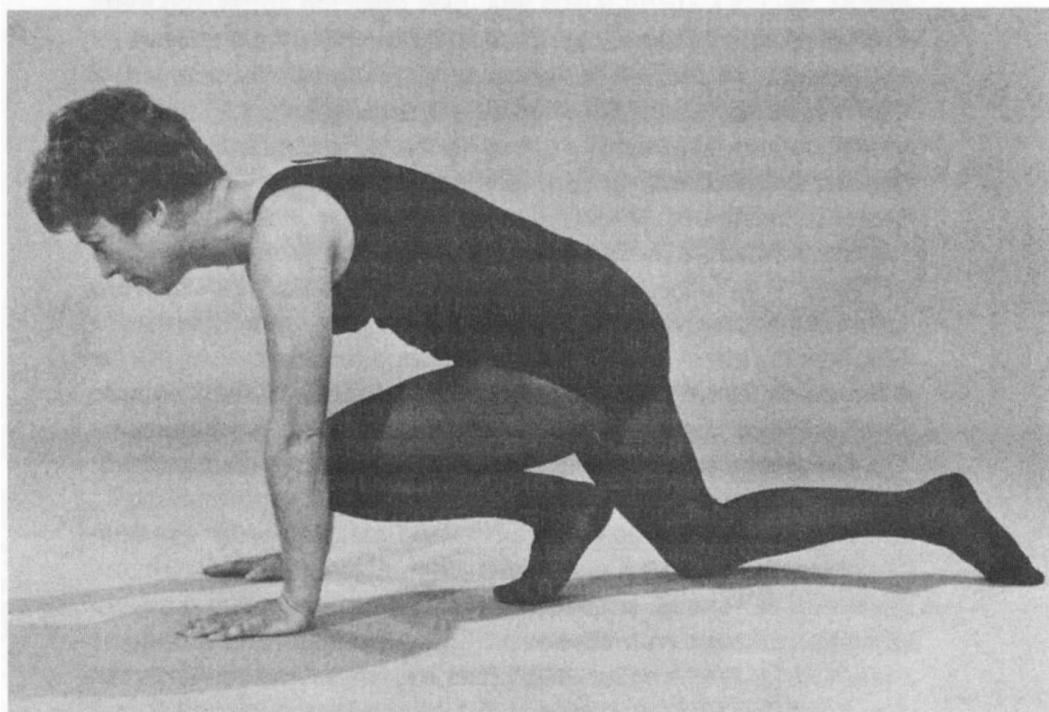
CHYBA. Hlava není zdvižena. Holenní kost je kolmo k zemi.



CHYBA. Paty se nedotýkají podložky, opíráme se pouze prsty nohou. Tělo netvoří obrácené V, protože pohled nesměřuje k pupku. Záda nejsou natažena. Břicho není staženo.



CHYBA. Není správně lehnout si naplocho na břicho. Nohy nemohou být nataženy, prsty nohou musí zůstat u země. Ostatně ruce musí zůstat během cvičení jako přibity k podložce. Nohy zůstávají na zemi na stejném místě, až ke konci pozdravu se vracejí do výchozí pozice. Ze začátku to obvykle není možné, brzy toho však tréninkem dosáhneme.



CHYBA. Tento obrázek ukazuje další chybu, jež vyplývá z obou předchozích: pravá noha se dotýká země nártem místo prsty a je nesprávně pokrčena. Levá noha není dostatečně blízko rukou. – Ze začátku je dost obtížné dosáhnout toho, aby se noha vrátila až do své výchozí pozice. Pro usnadnění přeneseme váhu těla na nohu a ruku na druhé straně těla, což umožňuje lehce naklonit pánev a také návrat nohy.

Jste to, co jíte

Ršiové staré Indie stanovili přesně pravidla jógové dietetiky a určili, které potraviny má jógin volit, aby zůstal mladý a zdravý. Nicméně rozdíl v podnebí, ve způsobu života, v potravinách, jež jsou k dispozici, jsou takové, že je nemožné se jimi na Západě řídit doslova. Protože jóga bez příslušného dietního režimu nepřináší všechny příznivé účinky, které je možno očekávat, neboť potrava hraje důležitou roli při stavbě těla, měli bychom stanovit základy dietetiky použitelné v Evropě. Není to snadné, protože různé systémy si odporují a dokonce se vzájemně vylučují. Na dalších stranách proto uvádíme zásady, s nimiž souhlasí skoro všichni.

Podívejme se nejprve na své hlavní prohřešky proti správné výživě. Dr. W. Kollath, odborník v oblasti výživy, tvrdí: „Necháme-li stranou nemoci z náhodných příčin, z otrav (olovo, arsen atd.), z virulentních mikroorganismů a vrozených vad, je většina známých nemocí způsobena přímo či nepřímo nesprávnou výživou.“

S přihlédnutím k běžné stravě „průměrné“ civilizované osoby se můžeme spíše divit, že tyto nemoci nejsou ještě rozšířenější! Je pravda, že si to v dnešní době uvědomuje stále více lidí, ale přesto jde jen o malou skupinu. Nebylo by ostatně správné se domnívat, že upravit musíme jen stravu: musíme revidovat všechny základní návyky. Mezi nejčastější prohřešky patří to, že jíme:

1. příliš rychle,
2. příliš horká či studená jídla či nápoje,
3. v příliš velkém množství,
4. denaturované potraviny,
5. stravu současně příliš bohatou i chudou na živiny.

Musíme napravit především chyby uvedené v prvních třech bodech. Jinak se většina pozitivních účinků správné výživy ztrácí.

Pokud se vyhneme těmto třem prvním chybám, omezíme nevýhody i eventuálně sporného jídelníčku. Důležité je jíst, a nikoliv hltat.

Pochopitelně víme již ze školy, že potravu je třeba správně kousat, popř. žvýkat. Nedostatečně rozžvýkané potraviny, jež nebyly natráveny v ústech, se stávají zátěží pro žaludek i střeva.

Jógini žvýkají potravu s trpělivostí přezvýkavců, aby z ní dostali veškerou chuť, až se požitá sousto stane v ústech zcela tekutým. Pak je s rozkoší pomalu polykají za účinné spolupráce jazyka, který po nosní sliznici je hlavním orgánem absorpce pránické energie.

Horace Fletcher, slavný americký dietolog, ve skutečnosti neobjevil nic nového, avšak došel ve svých studiích podstatně dále, než všichni jeho předchůdci. Mimo jóginů nikdo před Fletcherem neukázal význam a nutnost žvýkání tak přesvědčivě a nikdo v této souvislosti neposkytl tak přesné a praktické rady. Dobře rozžvýkaná potravina je z poloviny zažita. Je-li rozžvýkána tak, jak to doporučil Fletcher, je vstřebána ze tří čtvrtin.

Každé sousto je třeba žvýkat, roztírat, prohníst, držet v ústech co nejdéle, až samo sklouzne do jícnu. Nepočítejte, kolikrát do potavy kousnete. Nechte na potraviny působit sliny, soustřeďte veškerou pozornost na to, jak jíte, na změny chuti, ke kterým dochází – objevíte skutečnou chuť potravin.

Zažívání vyžaduje přibližně 60% veškeré nervové energie, kterou disponujeme; usnadníme-li tak komplikovanou práci zažívacího ústrojí, uvolníme energetické rezervy pro další úkoly. Naproti tomu nedostatečným žvýkáním se potravina stává nestravitelnou, způsobuje zažívací poruchy a my trpíme následky abnormálního metabolismu: dyspepsií, otylostí, nebo naopak přílišnou hubeností.

Po dostatečně dlouhém žvýkání se potravina dostává do žaludku v ideální teplotě a tak je možno vyloučit omyly uvedené v bodech dva a tři, neboť ti, kdo jedí příliš rychle, jedí obvykle příliš mnoho. Veškerý přebytek i té nejlepší potavy je škodlivý.

Hned od prvního pokusu na sobě sami poznáte blahodárné účinky: usnadnění trávení. Důkazem účinnosti této metody je vaše stolice: je dobře formována, měkká, vzhledu vlhkého jílu, nepáchne; zácpa je odstraněna. Znáte její zhoubné následky: produktem bakterií způsobujících hnití jsou toxiny, které přecházejí do krve a otravují celý organismus.

Fletcher rovněž doporučuje, abychom jedli skutečně jenom tehdy, když máme hlad – tzv. civilizovaný člověk však jí proto, že je k tomu „stanovená doba“. Máme-li skutečný hlad (nesměšujme pojem „hladu“ s pojmem „chuti“; chuť je jen touha jíst), i ta nejprostší jídla se stávají těmi nejlepšími, chuť se zjemňují, vybraná jídla ztrácejí veškerou přitažlivost. Stáváme se epikurejci v pravém slova smyslu, zatímco žrout nepocítuje žádnou radost ani z těch nejpečlivěji připravených jídel.

Fletcher říká rovněž: „Přestaňte jíst při prvních známkách nasycenosti!“ a radí zbavit se starostí a nediskutovat při jídle.

Naučit se znovu správně jíst je úkol nevděčný, vyžadující trpělivost a vytrvalost. Nedělejme si iluze. Je velmi obtížné odstranit návyk tak pevně zakořeněný – jíst ve spěchu. Kolik rodičů je zodpovědných za to, že nutí děti jíst rychle, že slibují dokonce odměny tomu, kdo bude první hotov s jídlem, a trestají ty, které jedí nejpomaleji, třeba tím, že jim nedají moučník.

Není lehké upravit rytmus žvýkání, je to však nezbytné. Můžeme použít tohoto triku: položte lžičku, vidličku či chléb, který držíte v ruce, dejte ruce na klín a žvýkejte, pokud možno se zavřenýma očima, abyste se lépe soustředili. Nejhorší je první týden, ale později ani nebudete moci jíst jinak.

Musíme kousat, pop., žvýkat i tekutou stravu (polévky, mléko atd.) a dokonce i vodu. Svámí Satčidánanda říká: „Je třeba pít hutná jídla a žvýkat tekutá.“

Nicméně není vhodné prodlužovat žvýkání masa, jež dostává nedobrou chuť. Navíc to je zbytečné, neboť je tráveno v žaludku žaludečními šťávami, a nikoliv ptyalinem slin. To je dobré pro obiloviny.

Slibme si, že počínaje příštím jídlem budeme žvýkat s přesvědčením, energicky a vytrvale. Dobrou chuť.

Masožravec, nebo vegetarián?

Dietetika je věda nevděčná, neboť ať doporučíme jakýkoliv režim, málokdy je všeobecně uznáván. Žádný systém není ani dokonalý, ani obecně platný za všech okolností. V této oblasti má mnohé individuální ráz a závisí na konkrétním případě.

Položíte-li zemědělci otázku, čím krmit koně, zeptá se vás, dříve nežli odpoví, zda dotyčné zvíře má zůstat ve stáji, či zda s ním chceme orat. V prvním případě doporučí seno, ve druhém oves. Zeptá-te-li se na totéž majitele závodních koní, bude se jeho odpověď lišit podle toho, zda se má kuň v nejbližší době zúčastnit dostihů či nikoliv.

Co platí pro koně, platí i pro člověka. Abychom však problém zjednodušili, naše dietní rady budou zaměřeny na „civilizovaného člověka se sedavým zaměstnáním“, jakých je bohužel nejvíce.

Máme se stát vegetariány, nebo zůstat masožravci?

Dovolu,te, abych vás ubezpečil: není třeba vyloučit maso z naší stravy jen proto, že cvičíme jógu. V Indii jsou jóginí vegetariány, konkrétně – živí se mléčnými a obilnými výrobky, to však neznamená, že Evropan, cvičící jógu půl hodiny denně, se musí kvůli tomu vzdát veškerého masa.

Nicméně musíme se podívat na tuto otázku bez jakýchkoliv předsudků a tázat se sebe sama:

1. zda je „nutné“ jíst maso;
2. pokud „ano“, v jakém množství?
3. pokud „ne“, proč a...
4. ...čím je nahradit?

Jednoznačně je prokázáno, že aminokyseliny jsou nezbytné, ty však neexistují jen v mrtvolách zvířat. Nebojme se říci: masožravec (byť to byl člověk) pojídá mrtvolky zvířat zabitých často před delší dobou. Jaké z toho vyplývají nevýhody?

1. Maso, tzn. svaly, je poživatina obsahující relativně málo vitamínů a minerálních solí. Jeho vstřebávání vyžaduje mobilizaci našich rezerv těchto látek, které v potravě nejsou vždy ve velkém

množství obsaženy, neboť průmyslovou přípravou jsou tyto látky často porušeny, nemluvě o dlouhodobé přípravě jídel varem apod.

2. Maso obsahuje přebytek bílkovin (živočišných), což může porušovat metabolismus a vést ke zvýšenému výskytu toxinů (purinů či močovinových odpadů, hrajících roli při vzniku revmatismu).

3. Svaly mrtvol obsahují všechny organické zbytky zabitého zvířete, zejména xantin, jenž je vlastně toxický.

4. Maso působí dráždivě: i proto si ho ostatně mnozí lidé cení. Obdobně jako u všech látek s dráždivým účinkem přichází po euforii depresivní fáze. Tehdy saháme po dalších dráždidlech, jako po kávě, čaji, tabáku, popř. po nejučinnějším euforickém prostředku, po alkoholu. Spotřeba masa, alkoholu, tabáku, kávy apod. jde tedy ruku v ruce, neboť požívání jednoho vede k požívání ostatních.

5. Ve své přirozené podobě je maso fadní, bez chuti. Stává se požitelným teprve vařené, grilované, pečené – a prakticky vždy kořeněné. V syrovém stavu nám připadá požitelné jen značně okořeněné, podávané s dalšími pikantními přílohami, obsahujícími agresivní látky s prudkým účinkem na organismus. Žádné masožravé divoké zvíře by nepožívalo solené či pepřené maso.

6. Nemůžeme se živit výhradně masem a odstranit z potravy jakýkoliv rostlinný produkt. Příklad Eskymáků či Kirgizů nemůže být uváděn jako přesvědčivý, neboť tyto národy jsou masožravci z naprosté nutnosti. Navíc nepožívají jen svaly, nýbrž pijí i krev a jedí vnitřnosti. Eskymáci jedí žaludek a střeva zvířat i s jejich obsahem. Průměrná doba jejich života je dvacet až dvacet šest let. Umírají nejčastěji na arteriosklerózu, způsobenou obvykle masitou stravou.

Masožravá zvířata požívají kořist celou a nacházejí bílkoviny, uhlohydráty, tuky, vitamíny a minerální soli nejen ve svalech, ale především v krvi, játrech, ledvinách, ve slezině a v míše. Často drtí kosti a vždy chrupavku.

7. Maso, vejce, ryby mají jednu společnou vlastnost – pokud je ponecháme v přirozeném stavu, rychle se kazí. Naproti tomu mléko „nehnije“, nýbrž kysne, což je odlišný proces. Pokud jde o obiloviny, kvasí nebo se pokrývají plísní, obdobně jako ovoce a zelenina. Hlavní nevýhodnou hniloby není porucha chuti, nýbrž vytváření toxinů produkovaných příslušnými bakteriemi. Laboratoř

Amerického ústavu pro veřejné zdravotnictví provedla bakteriologické šetření pro stanovení množství hnilobných bakterií obsažených v jednom gramu dále uvedených poživatin a zjistila, že: biftek obsahuje 1 500 000 bakterií na 1 gram, vepřové maso 2 800 000, karbanátek 75 000 000, hovězí játra 33 000 000 a 95 000 000 bakterií v 1 gramu vepřových jater, 110 000 000 bakterií v 1 gramu ryb a 200 000 000 bakterií v 1 gramu vajec starých několik dnů.

Tyto hnilobné bakterie jsou našimi velkými nepřáteli. Dostávají se po miliardách do tlustého střeva, množí se tam, mění původní bakteriální flóru, jež by měla obsahovat především kvasné bakterie, schopné rozkládat celulózu a nevyučující toxiny. Při převaze hnilobných bakterií v tlustém střevě se toxiny dostávají střevními stěnami do celého organismu a mohou se stát přímou příčinou jeho různých poruch. Normální stolice by takřka neměla páchnout. Hnilobné procesy vedou často k tvrdošijné zácpě, kterou trpí tolik civilizovaných lidí, neboť maso vede k nedostatku hmoty ve střevech, což narušuje normální peristaltiku. Vegetarián, který se na několik dní uchýlí od svého jídelníčku, konstatuje ihned změnu barvy a pachu své stolice a je většinou postižen zácpou či jinými poruchami.

8. Dodejme pro ty, kdo připouštějí nemateriální jevy, že po jídání masa absorbujeme živočišné vibrace, jež narušují duševní rozvoj.

Pokud se přesto rozhodneme i nadále požívat maso, vejce a ryby, je třeba dodržovat alespoň tato pravidla:

- maso má být jen doplňkem; nepřekročíme dávku 60-100 g denně;
- vyhneme se uzeninám, volíme raději biftek;
- požíváním dobře uvařeného masa snižujeme počet hnilobných bakterií ve střevech; vařené maso je prakticky sterilní;
- vejce i ryby musí být **VELMI ČERSTVÉ**.

Ryby vzhledem k rychlé dopravě i k mrazírenským zařízením není těžké získat je v čerstvém stavu. Hůře je s vejci, jež prakticky nedostaneme dříve nežli za týden, často mnohem později. I na tvrdo (var 6 minut) uvařená pak obsahují hnilobné bakterie.

Pokud vaše stolice velmi páchne, což je důkazem intenzivních hnilobných procesů ve střevě – obraťme se k mléčnému fermentu,

obsaženému v jogurtu: jde o nepřítele hnilobných bakterií, jenž okyselením střev zabrání dalšímu šíření hnilobných bakterií.

Víme dobře, že naši prarodiče požívali mnohem méně masa nežli my. Před několika desítkami let se na venkově maso objevovalo ve všední den nejvýše jednou denně, například ve formě plátku slaniny, jako doplněk brambor. Kousek hovězího masa byl již něčím „mimořádným“.

Ještě jedna rada: zůstaňte masožravci tak dlouho, dokud jste přesvědčeni, že maso je pro vás nezbytné. Musíte být vegetariánem napřed v duchu a teprve pak na talíři.

Nic nespěchá! Bylo by zajímavé získat nestrannou dokumentaci, jež by vám ukázala nejen to, že můžete žít bez masa, ale že z toho má ohromný prospěch vaše zdraví. Zajděte se podívat na hřbitov trapistů, oněch přísných vegetariánů, a uvidíte, že většina z nich se dožila takřka sta let, a někteří stovku let i překročili. Podívejte se na řehole, kde je maso zakázáno: rakovina se zde prakticky nevyskytuje, stejně jako neexistuje arterioskleróza a jiné degenerativní choroby – právě ty, které jsou pro lidstvo největším nebezpečím, protože proti nim nemá zbraně.

Otázka ovšem zní takto: čím „nahradit“ maso? Odpověď zní: „ničím“! Je třeba revidovat celou životosprávu včetně celého jídelníčku a postupně ji přizpůsobovat. Zdůrazňuji však, že není nezbytné stát se vegetariánem, abychom mohli úspěšně cvičit jógu.

Co by se stalo s řezníky na celém světě, kdyby se všichni lidé stali vegetariány? Není třeba mít obavy, k takové změně nedojde dnes ani zítra. Ostatně by třeba napodobili příklad mého přítele, zastávce jógy a současně řezníka, který tak dlouho doporučoval svým překvapeným zákazníkům, aby nejedli poživatinu tak škodlivou, jakou je maso, až zavřel řeznictví a otevřel si vegetariánskou restauraci.

Přizpůsobte svoji životosprávu

Pro zlepšení životosprávy bez převratného zásahu do stravovacích návyků můžeme postupovat krok za krokem: vaše životospráva nebude dokonalá, bude však daleko lepší nežli běžná výživa. Zde je několik námětů na taková zlepšení:

Celozrnný chléb místo bílého pečiva

Bílé pečivo vypadá esteticky a chutně – je to však pouhý škrob. Nahradte je kvalitním tmavým chlebem. Kromě toho, že obsahují živiny a vitamíny, navíc nutí k řádnému žvýkání a stává se tak velmi dobře stravitelným.

Odstraňte bílý, průmyslově vyráběný cukr

Bílý, průmyslově vyráběný cukr je v podstatě čistým chemickým produktem: čím méně ho budete požívat, tím lépe. Náš organismus dovede vyrábět svůj vlastní cukr z obilovin a nepotřebuje přívod cukru z vnějšku. Lidstvo by již vymřelo, kdyby cukr pro jeho existenci byl nezbytný. Byl objeven poměrně nedávno. Bílý cukr, vyráběný průmyslově z cukrové řepy, vděčí za svůj vznik blokáde nařízené Anglií proti Napoleonově Evropě. Od té doby výroba, resp. spotřeba tohoto rafinovaného cukru stále stoupá.

Není dost dobře možné změnit návyky ze dne na den. Pokuste se však nahradit běžný bílý cukr nerafinovaným, hnědým cukrem třtinovým.

Pryč s rafinovanou solí – at' žije sůl mořská!

Bílá, tzv. kuchyňská sůl je rovněž chemickou látkou, chloridem sodným, látkou zbavenou rafinací všech přídatných a často velmi významných průvodních látek. Samozřejmě, že zůstává suchá i ve vlhkém prostředí a krásně se sype ze slánky...

Nahradte ji však solí mořskou: v polévce či v jiných pokrmech rozdíl nikdo ani nepozná, zato však váš organismus z této změny bude mít patřičný prospěch. Nezapomeňte, že krevní plasma je vlastně zředěnou mořskou vodou.

Dejte přednost anticholesterolovým olejům

Civilizovaný člověk jí mnoho a příliš mastně. Pokud jde o tuky, je rozhodující kvalita. Snižte přívod lipidů vůbec, zejména však buďte přísní vůči tukům hydrogenovaným, bohatým na nasycené mastné kyseliny a rovněž na tuky živočišné. Používejte rostlinných olejů připravených za studena, jako je olej slunečnicový, sojový, z obilných či kukuřičných klíčků, jež vedou k poklesu hladiny cholesterolu v krvi a přispívají tak k prevenci arteriosklerózy. Veškeré průmyslově přeměněné oleje – většinou ztužované – ztrácejí prakticky všechny nenasycené mastné kyseliny, jež jsou pro organismus cenné.

Méně brambor – více rýže

Brambory mají své přednosti a nechceme o nich pochybovat; jsou bohaté na minerální soli, na vitamíny (C) a mají zásadotvorný charakter, což je velmi užitečné vzhledem k převaze kyselinotvorných pokrmů ve stravě civilizovaného člověka. Bylo by však vhodnější požívat je jen občas, dejme tomu jednou nebo dvakrát týdně, a nahradit je rýží, pochopitelně co nejpřirozenější. Stěžovat si nemusí ani labužníci, neboť rýže se připravuje na tisícový způsob. Tento pokrm by se měl stát základem většiny hlavních jídel.

A ještě k bramborům: co nejčastěji je připravujte „na loupáčku“, neboť jen tak zachováte všechny vitamíny a minerální soli.

Nejlepší je ovoce domácího původu

Ovoce vyrůstající na naší půdě je s námi v biologické rovnováze. Jezme je tehdy, když normálně dozrálo na stromě. Nebraňme se a priori dovážěným exotickým plodům, ale omezme jejich spotřebu.

Dávejme přednost pomerančům, jež uzrály na slunci, před plody dodatečně rychlenými, jako jsou například banány. Jezte rovněž ořechy, mandle, oříšky a horké křupavé kaštiny.

Vyhňte se konzervám

Čerstvá zelenina domácího původu, pěstovaná pokud možno bez chemických hnojiv, je podstatně lepší nežli zelenina konzervovaná, dodávaná nejčastěji v plechovkách. Je pravda, že průmyslově vyráběné konzervy mají prakticky neomezenou trvanlivost, ale za jakou cenu? Jakou výživnou hodnotu mají takové výrobky? Je pravda, že v našem civilizovaném světě se jim nelze vyhnout úplně. Avšak můžeme omezit jejich spotřebu na minimum.

Kollathova snídaně

Naše planeta hostí 700 000 druhů živých organismů, z nichž pouze člověk a domácí zvířata vystavená jeho vlivu se živí vařenou stravou. Přirozená potrava je tedy syrová. Bohužel naše „civilizované“ žaludky a střeva výlučně syrovou stravu, zejména obiloviny, nesnášejí. Profesor Werner Kollath, známý dietolog, zjistil, jak učinit obilí stravitelným i bez tepelné přípravy v podobě „Kollathovy snídaně“. Toto jídlo nesmíme zaměnit s Bircher-Muesli, složeným z ovoce (zejména strouhaných jablek), kondenzovaného mléka, citrónové šťávy a přídavku ovesných vloček: tento pokrm je zaměřen na zvýšení spotřeby ovoce a obiloviny zde představují jen druhořadý prvek.

Kollathova snídaně klade důraz především na spotřebu obilovin v přirozeném stavu, přičemž ovoce zde má druhotnou úlohu, totiž ochutit jídlo a doplnit jeho výživnou hodnotu.

Jak připravit „Kollathovu snídani“?

Zde je základní recept: na osobu 30-40 g (2-3 polévkové lžíce) čerstvé pšeničné mouky; 3-5 lžic vody; 1-2 lžíce citrónové šťávy; 15 g sušeného rozkrájeného ovoce; 100 g jablek, nastrouhaných těsně před požitím, či jiného zralého ovoce; 1 lžičku strouhaných mandlí či oříšků.

VEČER: do misky nasypejte 30-40 g čerstvé pšeničné mouky (elektrický kávomlýnek semele v několika vteřinách pšenici v mouku), pak přidejte 3-5 lžic vody, **NIKDY MLÉKO!** Zamícháme a necháme v pokojové teplotě (+20°C) do druhého dne. Během noci obiloviny nabudou, stanou se kompaktní hmotou a dojde k chemickým přeměnám fermentativního rázu, jež zajišťují dietetickou hodnotu Kollathova pokrmu a jeho stravitelnost.

V jiné nádobě namočíme 15 g nakrájených suchých plodů (rozinek, datlí, fíků).

DRUHÝ DEN RÁNO: smícháme obsah obou nádob, přičemž využijeme vody, v níž byly namočeny rozinky apod. Přidáme lžici šťávy z čerstvého citrónu. Konečně přidáme 100 g strouhaných jablek či hrušek nebo jiného drceného ovoce jako jahod, třešní, švestek. To vše posypeme nastrouhanými oříšky či mandlemi.

Pro změnu je možno podle chuti přidat čerstvou smetanu, mandle a oříšky nebo čajovou lžičku medu. Pro jednu osobu tak máme čtyři až šest polévkových lžic chutného jídla. Jablko a ostatní ovoce nastrouháme či jinak upravíme těsně před podáváním, abychom zabránili oxidaci. Struhadlo používáme vždy z nerezavějícího materiálu.

Lidé s větší chutí k jídlu mohou **PO TOMTO POKRMU** požit ještě plátek tmavého chleba s netučným sýrem apod. Pravidelné požívání Kollathova jídla zaručuje tyto výhody:

- a) pocit nasycenosti nejméně po čtyři hodiny. Žádný „falešný hlad“ ráno, žádné přetěžování žaludku;
- b) úprava váhy. Osoby, jež si přejí snížit svou tělesnou váhu, nebudou mít hlad před polednem a dobře snesou menší dávku jídla. Naproti tomu osoby chtějící přibrat zlepší své trávicí funkce a jejich váha bude přibývat. Je to paradoxní, ale naprosto logické;
- c) je odstraněna zácpa, faktor autointoxikace;
- d) vzhledem k tomu, že toto jídlo je detoxikující, zmizí pocity únavy a vyčerpání, jež jsou spíše příznakem nahromadění toxinů, nežli skutečné tělesné únavy;
- e) zvýšení tělesné i intelektuální výkonnosti;
- f) celkový pocit zdraví, vyplývající z lepší biologické rovnováhy;
- g) vnitřní radost a uspokojení, potlačující veškerou chuť na dráždidla (kávu, tabák, alkohol);
- h) schopnost soustředění se zlepšuje, neboť zažívací ústrojí není zatíženo těžkým jídlem. Připomeňme si znovu, že trávení vyžaduje až 70% nervové energie;
- i) lepší odolnost vůči stresu;
- j) zlepšuje se složení krve. V důsledku zmnožení buněk pokožky, způsobeného lepším krevním zásobením podkožních tkání, se stává pokožka dobře prokrvenou a nedochází v ní k patologickým kožním projevům;
- k) vlasy se znovu stanou pružnými. Dr. Kollath uvádí dokonce případy, kdy pravidelné požívání tohoto jídla odstranilo šedivění vlasů a umožnilo přirozený návrat k jejich původní barvě;
- l) nehty se stanou lesklými a nelámou se;
- m) zlepší se stav chrupu a ústních tkání. Dr. Kollath uvádí případy, kdy paradentóza, pro niž dosud neexistuje jednoznačný lék, byla jeho dietou zastavena a dokonce vyléčena;
- n) dochází k posílení kostry a zvyšuje se odolnost proti zlomeninám. Když dojde ke zlomenině, je zhojení rychlejší.

Obiloviny a ovoce se v Kollathově snídani velmi dobře doplňují. Aroma čerstvě mleté mouky se spojuje s éterickou vůní plodů. Je-li toto jídlo připravováno s láskou, stává se pochoutkou, kterou můžeme obměňovat podle vlastních nápadů i sezónního ovoce. Ovoce přidává obilovině svou šťavnatou svěžest a podněcováním slinných žláz k činnosti umožňuje dobré trávení při menší spotřebě energie. Vitamíny komplexu B, obsažené v čerstvé mouce, se spojují s vitamíny obsaženými v ovoci. Organické kyseliny čerstvého ovoce jsou neutralizovány uhlohydráty obilovin.

Příprava je jednoduchá a snadná, bez komplikací a bez vaření – což je výhodou zvláště ráno, kdy často počítáme s každou minutou. Zkuste to sami po několik týdnů a uvidíte výsledky.

Jezte obilí

Lidský rod stojí a padá s obilím. Pro Asijce je to rýže, pro Evropana pšenice a žito. Obilovina je životní nutností a Kollathova snídaně přináší do jídelníčku dobrý začátek. Podívejme se na jeden z nejstarších způsobů přípravy pšenice, starší nežli pečení chleba: jde o kaši čili „porridge“.

Dnes se tři čtvrtiny lidstva živi ještě obilnými kašemi. Naše kaše je založena na pšenici, vařené v čisté vodě, popřípadě s přídavkem mléka. Budeme ji zahřívat, a můžeme se tedy ptát, zda se tak nepoškodí cenné složky obsažené v obilí. Riziko je minimální, protože k podstatným změnám dochází až při 160°C. Dobře víme, že za normálních okolností teplota vroucí vody nepřekročí 100°C.

Je naprosto nezbytné použít čerstvou mouku, umletou těsně před použitím. To není nijak těžké, protože prakticky v každé domácnosti je elektrický kávomlýnek nebo mixér. Mouku je třeba použít okamžitě, jinak dochází k oxidaci jejích nejcennějších složek, jež jsou často i nejméně stabilní.

Umeleme malé množství pšenice. V misce s teplou vodou rozpustíme polévkovou lžící třtinového cukru, přidáme lžící oleje (slunečnicového, kukuřičného, sojového či jiného připravovaného za studena). Nepřidáváme sůl. Dobře mícháme vidličkou a tekutinu našleháme. Pak nasypeme mouku a obsah misky na pánev. Poměr vody a mouky má být takový, aby ze začátku byla směs tekutá; zhoustne během vaření.

Uvedeme pomalu do varu. Kaše zhoustne. Vaříme ji za neustálého míchání, nejméně po dobu deseti minut. Pokud kaše příliš zhoustne a je nebezpečí připálení, přidáme vodu (nebo mléko). Kaše má být hladká. Po dokončení přidáme podle chuti rozinky, mandle, oříšky, strouhaný kokos a podobně. Tak můžeme chuť kaše měnit do nekonečna. Můžeme přidat i o něco více třtinového cukru či medu.

Tento výživný, chutný pokrm nám dá pocit, že jsme požili „dobré“ jídlo, i když množství použité pšenice je minimální. Takovouto kaši mají rádi i děti.

Dobrou chuť!

Poznámka: Tuto kaši můžeme připravovat i bez oleje. Místo pšenice můžeme použít žito, ječmene, rýže atd. Můžeme rovněž použít směsi obilovin, např. 80% pšenice a 20% pohanky. V jídelníčku je účelné střídat tuto kaši – nejlépe večer – s Kollathovou snídaní, kterou jíme pochopitelně ráno. Kaši můžeme podávat i velmi malým dětem, v tom případě je vhodné obilí jemně umlít a kaši vařit déle (20 minut); tak dosáhneme lepší stravitelnosti.

Toto jídlo prospívá každému. A ještě jedna poznámka: přestože jde o kaši, musíme ji dobře žvýkat.

Na závěr

Tato kniha, jež je zdánlivě v rozporu se zásadou zasvěcení do jógy – přímého předávání zkušeností z mistra na žáka – nezahrnuje pochopitelně celou jógu. Nicméně umožňuje zájemcům naučit se – bez rizika – správné technice jógového dýchání, relaxace a hlavních ásan, jež přinášejí dynamické zdraví a radost ze života...

Je snad zbytečné obracet se na mistry, jsou snad překonáni? To jistě ne.

Jógová poučka „Je-li připraven žák, mistr se objeví“ je pravdivá dnes stejně jako před čtyřmi tisíci lety.

Adept se musí připravovat vlastní prací, aby účelně přijal poučení svého mistra, když nadejde chvíle setkání.

Naše kniha tuto přípravu umožňuje.

Jsou zbyteční profesori jógy? Autor – jenž vyučuje na svém ústavu v Bruselu – se naopak domnívá, že toto dílo ukazuje hodnotu skutečných učitelů, neboť ti nám dávají mnohem více: vedou své žáky na cestě integrální jógy, mnohem dále nežli jen k ásanám.

Na závěr citujme ještě výrok svámího Šivánandy: „Unce praxe má větší cenu než tuny teorie.“