



**ANDRÉ VAN LYSEBETH**

# **PRÁNÁJÁMA**

**TECHNIKA DECHU**



## Obsah

Předmluva .....	9
Co je prána?.....	12
Co si o ní myslí věda?.....	12
<b>1. Prána .....</b>	<b>12</b>
Co je prána? .....	13
Vědomá kontrola prány.....	14
<b>2. Prána vzduchu.....</b>	<b>17</b>
JIN A JANG .....	18
Prána = záporné ionty .....	19
Zdroje malých, životodárných iontů .....	21
Látková přeměna elektrické energie .....	22
Podporujme elektrickou látkovou přeměnu .....	23
Sauna a prána .....	25
Shrnutí.....	25
<b>3. Prána a klima.....</b>	<b>26</b>
Elektrické pole atmosféry .....	27
Místní obměny.....	29
Příliš rychlé přechody .....	29
Syntéza .....	30
<b>4. Prána v organismu.....</b>	<b>31</b>
<b>5. Prána a kosmonauti .....</b>	<b>38</b>
Klimatizace .....	40
Několik závěrů.....	46
Záporná elektrická pole.....	47
<b>6. Orgány k přijímání prány.....</b>	<b>48</b>
Kůže .....	50
Jazyk .....	50
Nos .....	52
Plicní sklípky.....	54
Prána je podřízena mysli.....	54
<b>7. Nasávejme vzduch .....</b>	<b>55</b>
<b>8. Čichová oblast .....</b>	<b>59</b>
Pránájáma... Základy a praxe .....	62
<b>9. Délka dechu.....</b>	<b>62</b>

<b>10. Džalanéti.....</b>	<b>66</b>
<b>nosní sprcha .....</b>	<b>66</b>
Technika .....	66
Vysoušení nosních dírek.....	67
<b>11. Máme pránické tělo? .....</b>	<b>70</b>
<b>12. Nádíšódhana .....</b>	<b>74</b>
<b>pročišťující dech .....</b>	<b>74</b>
Nádí.....	74
Ida a pingala .....	75
Soustředění.....	78
Vhodný okamžik.....	79
Trvání.....	79
Poměr mezi výdechem a nádechem.....	79
Shrnutí.....	79
<b>13. Kumbhaka.....</b>	<b>81</b>
<b>Zadržetí dechu .....</b>	<b>81</b>
Cíle kumbhaky .....	85
Povzbuzení vnitrobuněčného dýchání.....	85
Odstupňování.....	86
Ovládání „životního uzlu“.....	89
Klíč od organické kontroly.....	90
Povzbuzení pneumogastrického nervu .....	91
<b>14. Jak zadržovat dech? .....</b>	<b>92</b>
Poznámka.....	96
<b>15. Anulómavilóma.....</b>	<b>97</b>
<b>16. Rytmus .....</b>	<b>97</b>
Rytmické dýchání.....	100
Úplné rytmičké dýchání.....	101
Střídavé rytmičké dýchání.....	102
<b>17. Vilómapránájáma.....</b>	<b>103</b>
Technika .....	103
Cyklus A – postupný nádech .....	103
Cyklus B – postupný výdech .....	104
Zdokonalujeme cvičení .....	104
Vilómapránájáma s múlabandhou.....	104
Výhody.....	105

Zdravotní výhody .....	106
Další zdokonalení .....	106
V posteli .....	106
Vilómapránájáma za chůze.....	106
<b>18. Pránamudra neboli šántimudra .....</b>	<b>108</b>
Technika .....	110
Výchozí pozice:.....	110
Vlastní cvičení.....	110
První etapa (s prázdnými plícemi) .....	111
Druhá etapa (začátek nádechu) Brániční fáze:.....	111
Třetí etapa Žeberní fáze: .....	111
Čtvrtá etapa Klavikulární fáze:.....	112
Pátá etapa (zadržení s plnými plícemi) .....	112
Šestá etapa (výdech) .....	112
Soustředění.....	112
Soustředění při výdechu.....	114
„Óm“ .....	114
Blahodárné účinky .....	115
<b>19. Kontrola břišní stěny .....</b>	<b>117</b>
A. Situace na konci výdechu bez kontroly břišní stěny. ....	122
B. Bránice na konci nádechu bez kontroly břišní stěny. ....	122
C. Úplný výdech s kontrolovanou břišní stěnou.....	124
D. Jógový nádech s kontrolou břišní stěny.....	124
Fyziologické odezvy .....	126
Při cvičení jógy .....	129
Jak se učit sám? .....	130
Vliv na hrudní a klavikulární nádech.....	131
Zadržení dechu s plnými plícemi .....	131
A běžné dýchání?.....	132
Kontrola ano! Křečovitě stažení ne!.....	132
Dýchání s uvolněnou břišní stěnou.....	133
<b>20. Pránické nabíjení .....</b>	<b>137</b>
Technika .....	137
Nádech (púraka) – přijímací část.....	137
Zadržení dechu (kumbhaka) – ukládající část .....	138
Výdech (réčaka) – rozvodná část.....	139

Opakování .....	139
Kontraindikace .....	140
Psychické účinky .....	140
<b>21. Samavrttipránájama – čtvercová pránájama .....</b>	<b>141</b>
Správný postoj.....	141
Vlastní cvičení.....	142
Rytmus.....	142
Úplné cvičení.....	143
Soustředění.....	144
Varianta: .....	145
Doba trvání .....	145
Výhody čtvercové pránájamy .....	146
<b>22. Džalandharabandha .....</b>	<b>148</b>
Etymologie .....	148
Technika .....	149
Jak postupovat.....	149
Proč džalandhara? .....	150
Džalandharabandha a sarvángásana s halásanou .....	153
<b>23. Co jsou nádí? .....</b>	<b>155</b>
Shrnutí.....	160
<b>24. Hlavní nádí.....</b>	<b>161</b>
<b>25. Kapálabhāti .....</b>	<b>166</b>
Etymologie .....	166
Technika .....	167
Stručný popis cvičení a předběžné poznámky.....	167
Pozice:.....	167
Hrudník .....	167
Břišní stěna.....	168
Rytmus.....	169
Chyba.....	169
Kontrola hlasivkové štěrbině .....	169
Postupný nácvik.....	170
Použití.....	170
Soustředění.....	171
Bandhy.....	171
Kontraindikace .....	171

Shrnutí.....	171
Varianta se střídavým dýcháním.....	172
Účinky kapálabháti.....	173
<b>26. Kapálabháti – účinky na mozek.....</b>	<b>176</b>
<b>27. Bhastrika – měch .....</b>	<b>179</b>
Technika .....	180
Varianta bhastriky .....	181
Fyziologické účinky.....	182
Pránické účinky.....	182
Opatření .....	183
<b>28. Udždžají.....</b>	<b>184</b>
Technika .....	185
Obvyklé udždžají .....	185
Kontraindikace .....	189
Účinky .....	189
Účinky na psychiku.....	190
Udždžají během ásan .....	191
<b>29. Džňánamudra – gesto zasvěceného .....</b>	<b>191</b>
Ukazováček.....	192
Spojení palce s ukazováčkem .....	192
<b>30. Sítkáří, sítálí, plávini .....</b>	<b>193</b>
Sítkáří-sítálí .....	193
Bhramarí.....	193
Plávini .....	193
Esoterická pránájáma Její základy a praxe .....	194
<b>31. Prána a apána .....</b>	<b>194</b>
<b>32. Súrjabhédakumbhaka .....</b>	<b>198</b>
Pozice .....	198
Účinky .....	199
Shrnutí.....	200
<b>33. Kundaliní.....</b>	<b>200</b>
Pól „jedince“ a pól „druhu“ .....	200
<b>34. Ašvinímudra .....</b>	<b>207</b>
Ašvinímudra .....	209
Etymologie .....	209
Na zádech .....	210

Ve spojení s ásanami.....	210
Dýchání.....	211
Zdravotní účinky: .....	211
<b>35. Múlabandha.....</b>	<b>212</b>
Význam pánevního parasymptiku .....	213
Technika .....	215
<b>36. Trajabandha.....</b>	<b>218</b>
Uddjána-bandha.....	218
<b>37. Koši a čakry .....</b>	<b>221</b>
Ánandamajakóša .....	222
Vidžňanamajakóša .....	223
Manómajakóša .....	224
Pránamajakóša a annamajakóša .....	225
Čakry .....	226
<b>38. Múladháračakra.....</b>	<b>231</b>
Shrnutí.....	234
<b>39. Sahasráračakra .....</b>	<b>235</b>
Uvědomit si sahasráračakru .....	235
Sušumna.....	236
<b>40. Jednotlivé čakry .....</b>	<b>238</b>
Svádhišthánačakra.....	239
Manipuračakra .....	240
Súrjačakra a čandračakra.....	241
Anáhatačakra .....	241
Višuddhičakra.....	242
Ádžňáčakra .....	242
Sahasráračakra.....	243
<b>41. Probuzení čaker.....</b>	<b>244</b>
Předběžné podmínky.....	244
V čem toto cvičení spočívá?.....	244
Probuzení múladháračakry.....	245
Svádhišthánačakra.....	246
Nábhičakra (neboli manipuračakra) .....	246
Súrjačakra a čandračakra.....	248
Anáhatačakra .....	248
Višuddhičakra.....	248



Ádžňáčakra .....	248
Sahasráračakra.....	249
Další pokyny.....	249
Doba trvání .....	250
<b>42. Pránuttana - výstup prány.....</b>	<b>250</b>
První část.....	251
Pránuttana .....	251
<b>43. Cvičme pozvolna .....</b>	<b>252</b>
Navrhované postupy.....	253
První etapa.....	254
Druhá etapa .....	255
Třetí etapa.....	255
Čtvrtá etapa .....	256
Pátá etapa.....	256
Šestá etapa .....	256
Neprovádějte.....	257
Sanskrtsko-český slovník .....	257

## Předmluva

*V posledním svazku své třídílné práce se známý odborník André Van Lysebeth odvážně pouští do tématu pránájámy, jež je právě tak obtížné jako ožehavé. <sup>1</sup> Západní autoři, kteří o této látce pojednávali před ním, prokázali pouze její povrchní znalosti a tím, co psali o možnostech praktického cvičení, vedli často čtenáře k počínání pro jejich fyzické i duševní zdraví velice nebezpečnému. Náležitě připravení indičtí hathajógini, již psali o tomto tématu, oslovovali indické čtenáře, kteří měli předběžné znalosti dané problematiky a*

---

<sup>1</sup> První kniha vyšla v českém jazyce pod názvem *Jóga*, Praha, 1972, *Učím se jógu*, Praha 1998; druhá *Cvičíme jógu*, Praha, 1988, *Zdokonaluji se v józe*, Praha 1999; pozn. překl.

žili v prostředí k provádění popisovaných cvičení vhodném; překlady jejich prací do evropských jazyků, dozajista neodpovídají pokynům, které by dávali osobám ze Západu, jež by přijali mezi své žáky. Ti, kdo psali přímo anglicky, se prozíravě omezili na všeobecné informace. A to nehovoříme o starých sanskrtských textech, z nichž vycházejí některé autentické nauky o pránájámě, protože zmíněné texty jsou záměrně formulovány nesrozumitelně, aby jim ostatní mohli porozumět a vycházet z nich v praxi jen za stálého přispění učitelů povolanych z hlediska technického i morálního.

V této práci pojednává André Van Lysebeth o teorii i praktickém cvičení pránájámy. V teoretické části popisuje v evropském jazyce náležitě, soustavně, srozumitelně a co nejuplněji, co je prána, a svůj výklad doplňuje nezbytnými údaji o nádích, čakrách atd.

Jak správně říká v předmluvě, pránu lze považovat za zdroj a úplný souhrn všech vesmírných energií. V indickém pojetí kosmogonie, v níž má také původ název prány, je prána protějškem ákáši, kterou lze rovněž považovat za zdroj a úplný souhrn veškeré vesmírné hmoty. Právě působením prvopočáteční prány neboli proto-energie na prvopočáteční ákášu neboli proto-hmotu vzniká svět mnočetnosti skutečností, v jehož vědomí žijeme. A protože mezi makrokosmem, tedy vesmírem, a mikrokosmem, člověkem, existuje podle indických představ totožnost kvalitativní i kvantitativní, je prána také souhrnem veškeré energie oživující člověka, energie, jejímž nejsnáze postřehnutelným projevem – a na nějž lze tedy nejjednodušeji působit – je dech, „dýchání“. Proto se hathajógin nejvíce spoléhá právě na dýchání, aby ovládal všechny potenciálně v něm existující energie a dosáhl tak dokonalé harmonie s vesmírem, v němž žije.

Protože moderní západní věda v současném stadiu svého vývoje má tendenci spatřovat ve všech formách energie projevy elektřiny či elektromagnetismu, nejllepším srovnáním, které lze v dnešní době mezi pranou a moderním západním pojetím učinit, je samozřejmě to, jež provádí André Van Lysebeth s elektřinou. Jako každé přirovnání může i toto být prospěšné a v této knize se objevuje často. Ať je však určité srovnání jakkoli pádné a přesvědčivé, nedokazuje ještě totožnost a bylo by nebezpečné nechat se jím zmást. Jak

poznamenává Šrí Rámakršna, když se o někom říká, že je tygr, neznamená to, že má tygří drápy a srst. [L' Enseignement de Rámakrishna, Paris 1949, str. 1280.] Podle mého názoru je pravděpodobné, že jak bude moderní západní věda stále rychlejším tempem činit další pokroky, dospěje jednoho dne k ještě širší představě energie, v níž bude elektřina jen jedním z více případů. A právě s touto novou koncepcí bude třeba srovnat pránu.

Toto přirovnání prány – či spíše jedné její stránky – k elektrické energii není nové dokonce ani v Indii. Už před více než sto lety velice ortodoxní Svámí Dajánanda Sarasvatí napsal, že bůh Indra – kterého Šrí Auróbindó považoval za duševní sílu vládnoucí silám ostatním –<sup>2</sup> je „všepřonikající elektřina“.<sup>3</sup>

Ke každému praktickému cvičení pránájámy uvádí André Van Lysebeth – stejně jako ve svých předchozích knihách – poučení s nezbytnými předpisy. Velice moudře a s potřebným důrazem uvádí podmínky, jež jako jediné umožňují dané cvičení bezpečně provádět. Přál bych si, aby žádný čtenář neopomíjel ve svém nadšení tato varování, protože ten, kdo by na ně zapomněl, by se vystavil stejnému nebezpečí jako ti, kdo chtěli s důvěrou provádět pránájámu podle méně spolehlivých knih.

Jean Herbert

---

<sup>2</sup> *On the Veda*, Pondichéry 1956, str. 302-312.

<sup>3</sup> Satyārtha Prakásh, Paris et Neuchátel 1940, str. 216.

# Co je prána?

## Co si o ní myslí věda?

### *1. Prána*

Prána znamená v józe totéž co elektřina v naší civilizaci. Představme si, že nás Wellsův stroj času přenese do doby dva tisíce let před naším letopočtem k nějakému jóginovi. Představme si, že bychom mu popisovali naši civilizaci s letadly, telefony, rozhlasem, televizí, vysavači, ledničkami, automobily, nezapomněli bychom ani na satelity a vesmírné rakety a pokračovali kapesními baterkami, elektronickými mozky, tramvajemi a mixéry, ale „zapomněli“ se mu zmínit o elektřině; asi by měl o naší civilizaci velice mylnou představu. Nepochopil by nic o jejím hnacím motoru, elektrické energii, na kterou kromě poruchy v dodávce proudu často zapomínáme.

Ignorovat či přehlížet existenci prány, její působení na lidský organismus, způsob, jak ji uchovávat a libovolně řídit, by také znamenalo nepoznat pravou jógu. Lze samozřejmě cvičit ásany a nezabývat se pranou, protože tyto pozice v určité míře téměř samočinně zabezpečují pránickou rovnováhu, a začátečník se o ni nemusí starat. Po určité době cvičení však dosáhne maxima. Chce-li pokročit, musí překonat etapu čistě mechanického a fyzického provádění ásan a ostatních cvičení jógy a přejít k pránájámě.

Napodobme proto indické filozofy, kteří začínají vždycky tím, že vymezí používané pojmy.

## Co je prána?

Co je tedy prána? Jde o okultní, tajuplnou sílu, zdroj zázračných schopností?

Svámí Šivánanda říká: „Prána je souhrn všech energií obsažených v tomto vesmíru.“ Jak obsáhlé! Podle jóginů se tento vesmír skládá z ákáši, kosmického éteru, a Prány, to jest z energie. Když Prána působí na ákášu, vznikají veškeré formy hmoty. Toto pojetí celkem vzato odpovídá představám jaderné fyziky, jež považuje hmotu za různě „upravenou“ energii. Věda pojem éteru neuznává (či už neuznává), alespoň prozatím!

Když píše Prána s velkým počátečním písmenem, mám na mysli tuto kosmickou energii chápanou v jejím celku, a prána s malým písmenem bude označovat její projevy. Proto je Prána nerozrůzněná kosmická energie a prána rozrůzněná energie projevující se nějakým způsobem. Magnetismus je projevem Prány stejně tak jako elektrická energie a gravitace. Všechno, co se v našem vesmíru pohybuje, je projevem Prány: díky práně vane vítr, vzniká zemětřesení, dopadá sekyra, vzlétá letadlo, exploduje hvězda a filozof uvažuje. Prána je univerzální. Žijeme v oceánu prány, v němž každá živá bytost je vír. Jóginí tvrdí, že charakteristickou vlastností života je přitahovat k sobě pránu, uchovávat ji a proměňovat, aby působila na vnitřní prostředí i ve vnějším světě.

Čtenář se může zeptat, proč raději používám slovo „prána“ než „energie“. Pro nás Západany „energie“ znamená něco příliš hmotného, něco omezenějšího. Pro jógina je i myšlenka jemnou formou prány, ale pro Západana je energie něco zcela odlišného. Naše „energie“ – jen to řekněme – je příliš průmyslová. Podle jóginů je prána přítomná ve vzduchu, a přesto není kyslíkem, dusíkem ani jiným chemickým prvkem tvořícím atmosféru. Prána existuje v potravě, ve vodě, ve sluneční energii, a přesto to nejsou vitamíny, teplo ani ultrafialové paprsky. Vzduch, voda, potrava, sluneční světlo šíří tuto pránu, na které závisí živočišný i rostlinný život. Prána prostupuje celým tělem i tam, kam nemůže vzduch. Prána je naší pravou potravou, protože bez prány není život možný. Tato životní dynamická síla je pouze zvláštní a jemnou formou prány, jež naplňuje celý vesmír. Celým kosmem by potom prostupoval latentní

život, a aby se projevil na hmotné úrovni, používala by duše k oživení těla a jeho orgánů pránu. Ještě stále se přidržujeme současných západních teorií! Nicméně jógini zacházejí při tvrzení o existenci této energie ještě dál, což by žádný jaderný fyzik neodmítl.

Ršiové prohlašují – což představuje samotný základ jógy –, že se prána může ukládat a shromažďovat v nervovém systému, zejména v solárním plexu. Kromě toho kladou důraz na hlavní a základní představu, že nám jóga nabízí schopnost libovolně řídit myslí proud prány. Jóga tak cílevědomě umožňuje přístup k samotným zdrojům života.

## Vědomá kontrola prány

Objevit existenci prány je pozoruhodné. Odhalit, že je možné ji ovládat a stanovit pravidla a techniky vhodné k tomuto účelu, je úžasné: jógini učinili obojí. Věda o kontrole prány se nazývá pránájáma (ajáma = omezit, ovládat). Veškerá jógová cvičení sledují tento cíl, a to nejen dechové techniky. Jeden příklad za všechny: ovládáním prány jógini zastavují srdeční tep.

Uvedeme si pokusy, které prováděla doktorka Thérèse Brossová v Indii se souběžným záznamem kardiografu a pneumografu (přístroj pro zkoumání plic, pozn. překl.). Byla tak objektivně konstatována zástava srdce. Zde je několik odstavců z lékařčiny zprávy:

*„Když jógin naznačuje, že ovládl srdce, na isoelektrické křivce lze pozorovat pouze nepatrné kmitání (fibrilaci), pouhou stopu po stazích srdce, které jsou téměř nezatelné. Při pohledu na tuto křivku bychom mohli co nejpřesněji odhadnout, zda v předchozích a následujících okamžicích byl elektrický obraz nejen normální, ale i zvýšený ve svém napětí podle jóginovy vůle.*

Pramáno záleží na tom, že naše hypotézy tyto jevy přičítají abnormální koncentraci kysličníku uhličitého v krvi, změně osy srdce či změně ionizace tkání, jejich kombinacím či dalším netušeným jevům, protože současný stav našich vědomostí nám ještě neumožňuje zaujmout nějaké stanovisko. Ať je tento mechanismus jakýkoli, přesto je ohromující, že extrémní pokles elektrického napětí nastává tehdy, když jógin naznačuje odnímání životní energie svému

srdci, a že návrat k normálnímu či zvýšenému elektrickému napětí nastává, když prohlašuje, že kontroluje správnou funkci srdce. Životní energie (prána) je pro jógina elektrickou energií, o níž tvrdí, že má stejnou povahu jako blesk. Na straně druhé právě jedinečnou vědou o dechu může jógin tuto životní energii řídit, alespoň tu, kterou čerpá z přírody. Nejnovější výzkumy zpřesnily úlohu plic, pokud se týče krevního elektrického náboje, kdy plicní sklípky z nadechnutého vzduchu získávají záporné ionty, jež poskytují koloidům životní energii.

Ocitáme se tak v přítomnosti praktiků s co nejdokonalejším ovládním různých lidských činností, kteří, ač nevědí zhola nic o uspořádání svých orgánů, jsou přesto pány jejich funkcí. Těší se ostatně úžasnému zdraví, jež by nemohli mít, kdyby během svých neobvyklých a dlouhých cvičení neustále porušovali zákony fyziologické činnosti. Jak jsme viděli, sama teorie, na níž jsou některá tato cvičení založena, se potvrzuje nejenom skutečnými výsledky, ale i novými objevy západní vědy.“

Překládat „pránájámu“ jako „dechová cvičení“ by bylo politováníhodným omezením dosahu těchto cvičení a přehlíželo by jejich pravý cíl, kterým je zachycovat, uchovávat a vědomě kontrolovat pránické životní energie v těle. Pránájáma je koneckonců také cílem ásan, bandh a muder; protože mezi psychikou a pranou existuje vzájemné působení, hathajóga se neomezuje jen na tělesnou stránku. Mezi duševní jógou neboli rádžajógou a hathajógou vlastně není podstatný rozdíl.

### **Shrnutí:**

Prána = souhrn všech vesmírných energií. Prána není magnetismem, gravitací ani elektrickou energií, ale tyto rozličné jevy jsou projevy univerzální Prány. Všude ve vesmíru, kde existuje pohyb, se projevuje Prána.

Sebenepatrnější pohyb, jako je pohyb elektronů okolo atomového jádra, svalová síla nebo rána pěstí od hrubého člověka, všechno je projevem univerzální Prány.

Život, „životní energie“ je rovněž jejím projevem. Na závěr první kapitoly uvádíme několik odstavců z Hufelandovy knihy *Umění*

*prodlužovat lidský život*, vydané na počátku 19. století, která obsahuje názory podivuhodně blízké k výše uvedeným představám jóginů:

*„Co je život? Co je životní energie? S mnoha takovými otázkami se při studiu přírody setkáváme na každém kroku. Jsou zdánlivě prosté, protože se týkají všedních jevů a událostí, jichž jsme svědky každý den, a přesto je velice obtížné na ně odpovědět. Jakmile filozof použije slova energie, můžeme si být jisti, že neví jak dál, protože vysvětluje něco slovem, které je samo o sobě záhadou. Přisuzovala se vůbec někdy tomuto výrazu nějaká jasná představa? Fyzika proto zavedla bezpočet energií, jako je gravitace, přitažlivost, elektrina, magnetismus atd., jež jsou ve své podstatě pouhým matematickým  $x$ , to jest velkou neznámou, kterou hledáme. Potřebujeme však nějaké znaky, abychom zachytili věci, jejichž existenci nemůžeme popřít, ale jejichž podstata je nepochopitelná. Proto použijí také slova energie, s tím, že nerozhodují, je-li to, co nazýváme životní energií, vlastní hmota nebo jen vlastnost hmoty.*

Tato životní energie je nesporně jednou z nejobecnějších, nejmocnějších a nejnepochopitelnějších sil přírody. Všechno prostupuje a vše pohání. Je pravděpodobně zdrojem všech ostatních energií tohoto fyzikálního a organického světa. Právě ona vše vytváří, udržuje a obnovuje a po tisíciletí se znovu s každým jarem projevuje novým tvořením, tak nádherně svěžím, jako by vyšlo z rukou Stvořitele. Je nevyčerpatelná a nekonečná jako skutečný božský dech. A konečně je to právě ona, energie zdokonalovaná a podněcovaná dokonalejším uspořádáním, co zažehuje samu podstatu myšlení a duše a dává rozumné bytosti nejen život, ale také vědomí života a požitek z něj, neboť jsem vyzozoroval, že toto vědomí ceny života a pocit štěstí z něho plynoucí bývají úměrné životní energii, a že tak jako určitá přemíra životní energie vytváří lepší předpoklady ke všem radostem a činnostem a dává životu ještě více kouzla, tak nedostatek životní energie vytváří nudu a znechucení životem, jímž se bohužel vyznačuje naše století. Při pozorném studiu projevů této životní energie v našem organizovaném světě lze vysledovat tyto vlastnosti a zákony: životní energie je nejjemnější, nejpronikavější a nejskrytější silou, již doposud v přírodě známe; předčí v tomto směru



světlo, elektrickou energii i magnetismus, jež jsou jí zjevně v každém ohledu nejbližší. Ačkoli prostupuje každou látku, existují určité formy hmoty, k nimž má očividně blíže než k jiným a svým způsobem se s nimi ztotožňuje. Tuto formu hmoty nazýváme „organickou strukturou“ či prostě uspořádáním a organickými nazýváme živé organismy, které jsou takto uspořádány, tj. rostliny a zvířata. Tuto organickou strukturu, jak se zdá, vytváří určité rozložení, určitá směsice nejjemnějších částic, a v tomto směru shledáváme zarážející podobu mezi životní energií a magnetismem. Tato životní síla může existovat ve volném či latentním stavu, a tak se velice podobá tepelné či elektrické energii.“

Upřesněme si, že tyto řádky jsou převzaty z francouzského překladu z roku 1838!

## 2. Prána vzduchu

Nejdůležitějším zdrojem životodárné prány je atmosféra. Jógini několik tisíc let předtím, než věda objevila elektrickou energii, zjistili, že atmosféra je rozechvívána jemnou energií, která představuje hlavní zdroj všech energií působících v lidském těle. V této souvislosti jedním z nejdůležitějších tvrzení je to, které uvádí doktorka Thérèse Brossová, citovaná v předešlé kapitole, tvrzení jógina, podle něhož *„energie, která mu umožňuje ovládat srdce i jeho zástavu, má stejnou povahu jako blesk“*. To je překvapující tvrzení, když uvážíme, že pro přírodní národy blesk vždy byl a stále je hrůzostrašný, ale i nadpřirozený jev a že jsou daleko toho stanovovat povahovou shodu, ba dokonce jakýkoli vztah mezi bleskem a životodárnými energiemi, jež umožňují činnost jejich vlastního organismu!

Když porovnáme teorie jógy s pozorováními a objevy západní vědy, můžeme prohlásit, že pránu atmosféry tvoří ne-li úplně, tedy alespoň převážně zelektrizované částice, tj. negativní ionty; přitom v našem těle existuje opravdový metabolismus elektrické energie získávané z atmosféry. Západní prameny z této oblasti jsou důležité, ač je jich poskrovnu, protože naši vědci se mnohem více zajímají o

to, co se děje ve Van Allenově pásu, než o ionizaci atmosféry těsně nad zemí, o to, kde žijeme, o naše nejbližší životní prostředí! Abychom našli údaje o atmosférické elektrické energii a jejích biologických účincích, soustředil se náš výběr na dva badatele pracující v různých zemích. První je Fred Vles, profesor na štrasburské lékařské fakultě a ředitel Institutu pro biologickou fyziku, druhý je Rus Čiževskij z Kyjeva.

Čerpáme především z prací Freda Vlese, hlavně z jeho poutavé knihy *Biologické stavy vyvolané elektrickými vlastnostmi atmosféry*<sup>4</sup>, která mohla vyvolat převrat v biologii, ale neměla zasloužený ohlas.

## JIN A JANG

Zjištění, že se věda kromě několika vzácných výjimek až donedávna nezajímala o vliv atmosférické elektrické energie na člověka, je překvapivé. Geofyzikové nás učí, že zeměkoule je vodič, jehož povrch je nabit záporně, zatímco svrchní atmosféra je kladná. Atmosféra, naše životní prostředí, se nachází v elektrostatickém poli přibližně směřovaném odshora dolů s potenciálními rozdíly od sta do sto padesáti voltů na metr nadmořské výšky. O existenci takto směřovaného silového pole věděli v Číně od starověku.

Odbočení nás zavede ke zkoumání čínského pojetí jinu a jangu. Poslechněme si teď Soulié de Moranta, který po první světové válce v Evropě propagoval čínskou akupunkturu:

*„Jeden z nezáhadnějších momentů čínských znalostí je prvořadý význam, jaký je přisuzován vzájemné závislosti jinu a jangu. Tyto pojmy se používají v nejrůznějším smyslu a často badatele matou. Jang je to, co je nahoře, na rozdíl od toho, co je dole, jinu. Když byla objevena elektrická energie, okamžitě bylo kladné pole nazváno jang a záporné pole jin.*

*Pařížští lékaři E. a H. Biancinové uvedli ve velice zajímavém článku<sup>5</sup> několik poznatků o vztazích mezi kosmickou a atmosférickou*

---

<sup>4</sup> *Les conditions biologiques créées par les propriétés électriques de l'atmosphère*, Paris, Herman & Cie, 6, rue de la Sorbonnè.

*elektrínou a lidskou fyziologií. Je zajímavé porovnat tento článek s čínskými znalostmi.*

*Pokud jde o existenci a znaménka této energie, Beccaria už dávno prokázal, že normální znaménko projevů klidného nebe je kladné.*

*Číňané rozpoznávají kladnou energii jang a její původ přisuzují slunci a hvězdám; zdrojem záporné energie jin je země. Jedno čínské dílo pojednává o této otázce takto (I sio žu menn ze 17. století př. Kr., str. 38): Jang je to, co je lehké a čisté. Je to energie, která se vznáší nahore a je zní utvořeno nebe. Jin je hustý a těžký. Nabyl zřetelného tvaru a stal se konkrétním, aby stvořil zemi. Energie azurového nebe je vysoko, ale rostlinám přináší potravu!*

*Tyto pojmy jsou převzaty z děl z 28. století před Kristem, ale jak starší Číňané tyto síly objevili a rozlišili energii jang – kladnou atmosférickou energii – od energie jin, záporného náboje země, to nikdo neví.“*

Biologická klimatologie umožňuje vyvozovat důležité pojmy k pochopení jógy a našich reakcí v různých zeměpisných oblastech a klimatických podmínkách. Pro tuto chvíli si pouze zapamatujeme, že „potenciální gradient“ atmosféry se značně liší podle místa a období (denní a sezónní změny). Ovlivňují ho kosmické jevy: lunární fáze, sluneční aktivita atd. Mění se podle všech povětrnostních jevů a za určitých podmínek se může elektrické pole dočasně převrátit.

## **Prána = záporné ionty**

Pro tuto chvíli naši pozornost upoutá ionizace atmosféry. Jeden z jejích nejzjevnějších projevů je blesk. Jediný blesk vybíjí do vzduchu tolik elektrické energie, kolik spotřebuje velkoměsto, jako je například Paříž, za několik dní! Atmosférická elektrická energie je však důležitá neustále, i když se neprojevuje v pozoruhodné podobě blesku.

---

<sup>5</sup> *Atmosférická elektrína, její úloha v biologii a lidské fyziologii, Paris-Médical, 15. 4. 1900.*

Tato kapitola bude určitě trochu suchopárná, ale vzhledem k základnímu významu jejích závěrů ji nemůžeme vynechat.

Napřed si připomeneme, že iont je elektricky nabitý atom nebo část molekuly a že ionty jsou pravou hybnou silou života buňky; z valné části představují její životodárný, to znamená pránický potenciál.

V atmosféře se lze setkat se dvěma typy iontů:

1. s malými zápornými čili normálními ionty. Jsou to elektricky velice aktivní pranepatrné balíčky elektrické energie v téměř čistém stavu. Ve vzduchu, který vdechujeme, tvoří jeden či několik atomů kyslíku či dusíku nesoucí náboj odpovídající jednomu elektronu. Tyto malé záporné ionty dodávají organismu životodárnou energii a představují atmosférickou pránu v její aktivní podobě;
2. s velkými neboli pomalými ionty. Tvoří je polymolekulární, tedy mnohem těžší jádra, k nimž se připojil normální záporný iont, o němž by se spíše dalo říci, že byl tímto jádrem chycen do pastí.

Zapamatujeme si tedy, že malé, životodárné záporné ionty jsou rychlé a velice pohyblivé a že těžké a pomalé ionty jsou jako mucholapky, na něž se lepí malé ionty, jež přitahují a zachycují. Přítomnost početných těžkých pomalých iontů, jež lapají malé, rychlé ionty, snižuje vodivost vzduchu, k čemuž dochází zvláště tehdy, když je vzduch znečištěn prachem, kouřem a mlhou. Zhruba lze říci, že koncentrace malých iontů v atmosféře se snižuje, zvyšují se koncentrace velkých, a naopak, neboli že koncentrace prvních je nepřímo úměrná koncentraci druhých. Proto je ve znečištěné městské atmosféře přebytek těžkých iontů. Na venkově, kde je vzduch čistý, lze napočítat jeden, dva či tři malé ionty na jeden těžký; ve městě je tento poměr jeden ku dvěma stům sedmdesáti pěti těžkým a v některých případech dokonce i jeden ku šesti stům těžkým! Budeme-li považovat negativní ionty za „*hybnou sílu života uvnitř buňky*“ (doktor Goust), pochopíme, proč je městská atmosféra chudá na pránu, proč je tedy vysilující.

To vysvětluje a potvrzuje jógové teorie, jež tvrdí, že prána není kyslík, dusík ani žádná z chemických složek ovzduší, protože ve

městech stejně jako na venkově je obsah kyslíku ve skutečnosti stejný. Avšak převaha těžkých, pomalých iontů a nedostatek malých, záporných pohyblivých iontů činí vzduch ve velkoměstech méně osvěžujícím a posilujícím než na venkově. Prach je tudíž stejně škodlivý, ne-li škodlivější než výfukové plyny z automobilů a průmyslové exhalace, protože snižuje a oslabuje atmosférickou pránu. Z toho ovšem nevyplývá, že stačí mít doma klimatizaci a pohlcovač prachu, abychom ji dýchali. Klimatizace neobnovuje malé záporné ionty. Jediné řešení je zabránit, aby se prach dostal do atmosféry a odstranil z ní malé životodárné ionty. Kouř stejně jako mlha mají podobný účinek. Ve velkoměstech se často všechny tyto tři prvky spojují. Je proto s podivem, že například Londýňané<sup>6</sup> jsou v zimě tak skleslí? K tomuto bodu se vrátím v příští kapitole.

## **Zdroje malých, životodárných iontů**

Ionizovat záporně atomy kyslíku znamená dodávat jim elektrickou energii. Děje se tak působením silných energetických zdrojů. Kterých? Důležitým faktorem ionizace vzduchu je telurické záření, tj. přirozené radioaktivní záření země, jež je na rozdíl od mnohem silnější umělé radioaktivity tak slabé, že není pro nás nikterak škodlivé. (Některé skály vyzařují paprsky gama.) Nicméně hlavním zdrojem malých životodárných iontů je elektromagnetické záření krátké vlnové délky, vycházející ze Slunce, nevyčerpatelného energetického generátoru.

Další zdroj, kosmické záření, je velice důležitý, protože sluneční záření je nepravidelné (střídání dne a noci, oblačnost); kosmické záření však působí ve dne v noci; proniká i nejhustší vrstvou mraků, a přesto nic neztrácí na své energii; lze je zachytit i pod zemí.

Značné množství životodárných iontů vzniká pohybem velkých vodních ploch či vypařováním; proto je na mořském pobřeží vzduch

---

<sup>6</sup> Musí se však uznat, že londýnský vzduch je v současné době díky přijatým účinným opatřením méně znečištěn. V City opět hnízdí vlaštovky: to už něco znamená!

tak osvěžující; není to pouze přítomností jódu, dalo by se dokonce říci, že ten hraje podružnou úlohu. Pro maximální životodárnou ionizaci se u moře všechny tyto podmínky spojují: obrovská vodní masa v pohybu a její vypařování, činnost větru z širého moře, nepřítomnost prachu, nejmocnější ionizace sluncem a kosmickým zářením. Na mořském břehu i na širém moři se utápíme v množství prány, pro některé nadměru citlivé organismy někdy i příliš intenzivní, takže nejsou schopny tento zvýšený příliv energie přijmout a zpracovat. Některé děti jsou proto neklidné a předrážděné a dospělí zase nemohou spát. Jógové techniky pránájámy mají mimo jiné za cíl umožnit nám zachycovat zvýšené množství prány, uchovávat a rozdělovat ji v organismu a vést ji tam, kde je ji citelně zapotřebí.

Jak asi tušíte, tyto teoretické úvahy brzy vyústí v praxi: „Unce praxe má větší hodnotu než tuny teorie“ (Svámi Šivánanda).

## **Látková přeměna elektrické energie**

Výraz látková přeměna (metabolismus) je vám dobře znám. Obvykle označuje veškeré procesy, kterými naše tělo proměňuje potravu na molekuly, buď aby vytvořilo buňky, nebo aby uvolnilo životodárnou energii. Víme také, že existuje látková přeměna vody, která v těle slouží jako děvče pro všechno. Postupně vytváří vnitrobuněčnou i mimobuněčnou kapalinu, je součástí tvorby krve a lymfy atd.; rozpouští toxické látky, jež odcházejí vyměšovacími orgány (kůží, plícemi, střevy, ledvinami). Málokdo však ví, že existuje látková přeměna elektrické energie: je obrovskou zásluhou Freda Vlese, že ji zkoumal. Každý tvor – včetně člověka – se záporně nabíjí přijímáním malých negativních iontů. Složitými cestami putují organismem, v němž se podílejí na oxidoredukci.<sup>7</sup> Veškeré tyto životně důležité jevy doprovázejí oxidace a redukce, a to ani nemluvíme o mnohem složitějších funkcích a působení uvnitř každé buňky, zvláště nervové. Ostatní druhy metabolismu na této elektrické

---

<sup>7</sup> Přijetí elektronu odpovídá redukci, odnětí oxidaci.

látkové přeměně tak říkajíc závisí. Každý savec žijící v přírodě tyto záporné náboje přijímá vázané s nadechnutým kyslíkem a jejich přebytek většinou vylučuje kůží. Musíme se náležitě „nabít“ jako baterie vašeho vozu, abychom se naplnili zápornou elektrickou energií a pak mohli kůží její případný přebytek vyloučit. Fred Vles zjistil, že u myši nabitých stejným potenciálem se mrtvá myš vybíjí velice pomalu, zatímco živá vykazuje silný úbytek záporné energie, což svědčí o velké životodárné elektrické činnosti; znamená to též, že organismus je dostatečně zásobován malými, životodárnými zápornými ionty. Tím se západní věda zcela shoduje s jógovými teoriemi o práně a potvrzuje je.

Fred Vles zjistil, že teplokrevná zvířata, tedy savci, mají úbytek elektrické energie větší než studenokrevná (například žáby), u nichž je téměř nulový. U savců, kteří získali tepelnou regulaci, je proto režim elektrických výměn s atmosférou velice důležitý. Žáby jsou závislé na vzdušné práně méně než my. Změřitelná a naměřená látková přeměna elektrické energie objasňuje mnohé. Zapamatujme si, že přijímání záporných iontů je velice důležité k tomu, aby se živý organismus udržoval v maximální činnosti, tedy abychom plně nabili své blokované akumulátory, poněvadž musíme zajistit odsun použitých iontů, neboť organismus se potřebuje pořádku účinně dobíjet. Z hlediska elektřiny je zdravý organismus srovnatelný s horským jezerem neustále napájeným čerstvou vodou, která okamžitě odtéká bystřinou; zesláblý a nemocný je bažinou, v níž voda pouze stojí a zahnívá. Vše probíhá tak, jako by úbytek iontů byl stejně důležitý jako jejich příjem, jako by ho podmiňoval, stejně tak jako výdech ovlivňuje nádech.

## **Podporujeme elektrickou látkovou přeměnu**

Fred Vles ukázal, že tento elektrický úbytek podporuje fotochemické působení ultrafialového záření pocházejícího zejména ze slunečních paprsků. Opalování dodává životní energii a podporuje elektrickou látkovou přeměnu. To vysvětluje, proč nesmí být organismus elektricky izolován a proč má být uzemněn, neboť je tak předmětem stálého úniku elektrické energie. Podle Fabrova

obrazného vyjádření jsou všechna zvířata v přírodě „podrobena neustálé elektroléčbě“ a nemohou se jí vyhnout. Srst udržuje vzduch mezi chlupy, což představuje nejlepší tepelnou izolační látku, a přitom nebrání odvádění elektrické energie. Chlupy naopak slouží jako obrácené hromosvody. Jistě jste si všimli elektrických vlastností kočičí srsti: když hladíme kočku, může se vytvořit elektrostatické praskání. Tlapami jsou zvířata v přímém spojení se zemí. To je podle Freda Vlese natolik podstatné, že se ptá, není-li nutné znovu přehodnotit řadu výzkumů týkajících se metabolismu savců, prováděných se zvířaty v klecích, kdy se nepřihlíželo k elektrickým podmínkám. U člověka tvoří oděv izolační vrstvu, jež brání normálnímu odvádění elektrické energie kůží a omezuje elektrickou výměnu s atmosférou. Kromě toho zachycuje ultrafialové paprsky. Boty nás v tomto smyslu také izolují a přispívají ke snižování naší životní energie. Národy žijící téměř nahé měly vždycky mnohem víc životní energie, ale jakmile se oblékly po vzoru bělochů, jejich životní energie se snížila. Západní společenský oblek, do něhož se s komickým efektem strojí černí Afričané, aby napodobili bělochy, je absurdností vedoucí k vážným důsledkům pro jejich zdraví.

Představa prány jako atmosférické elektrické energie stejně tak jako nutnost její neustálé obnovy rozhodně objasňuje mnohé.

Vysvětluje, proč chodit bos v přírodě vyvolává zvláštní pocit povznesené nálady, který není pociťován doma na podlaze, protože organismus není „uzemněn“. S. Kneipp, člověk s obrovskou intuicí, to vytušil, a proto doporučoval brouzdat se trávou zvlhlou ranní rosou. Rosa umožňuje organismu lépe se „uzemnit“. Procházet se bos řekou nebo potokem má účinky nedosažitelné při koupeli doma ve vaně. Když zvážíme pránickou stránku některých jevů, mnoho tajuplných a nevysvětlitelných věcí se nejenom vyjasní, ale též zavdává podnět k jejímu praktickému využívání v našem chování vůbec a především k jógovému dýchání.



## Sauna a prána

Nečekaný pohled na celý problém nám teď skýtá sauna.

Fred Vles totiž připouští, že jakékoli zvíře, které se negativně nabíjí tím, že přijímá záporné ionty dýcháním, toho může také dosáhnout vylučováním kladných iontů odpařováním vody. Jestliže existuje nějaké místo, kde se člověk vydatně potí, pak je to jistě sauna!

Po dobré sauně se člověk cítí tak oživený a „nabitý“ jako po dlouhé procházce přírodou, což může být jediné důsledkem vyloučení toxinů. Otevření vlásečnic a zrychlení krevního oběhu v těle vede k celkovému posílení, jež může vysvětlit valnou část účinků sauny. Ale pocit „nabití“ a „dynamičnosti“ může také vyplývat ze zvýšení elektrického náboje organismu.

## Shrnutí

Prána je souhrn všech vesmírných energií. Prána s malým „p“ je jednou z jejích zvláštních forem; v atmosféře ji tvoří hlavně malé, záporné ionty.

Obsah atmosférické prány závisí na důležitých sezónních a zeměpisných změnách.

Těžké pomalé ionty, pokud jde o pránu, jsou z pránického hlediska bezvýznamné; jako past na malé ionty jsou dokonce nepříznivé. Prach, kouř a mlha snižují pránu vzduchu.

Slunce, kosmické záření a ohromné vodní plochy v pohybu a jejich vypařování jsou hlavními zdroji ionizace a nabíjejí vzduch pranou.

Existuje látková přeměna elektrické energie. Organismus přijímá atmosférickou elektrickou energii, využívá ji a zbavuje se jí kůží; čím je tato látková výměna aktivnější při přijímání záporných iontů a vylučování přebytečné elektrické energie, tím je živá bytost „čipernější“ a těší se dobrému zdraví.

### 3. Prána a klima

Chemicky je vzduch jednoduchou směsí plynů, složenou z jednadvaceti procent kyslíku, osmasedmdesáti procent dusíku a jednoho procenta argonu a vzácných plynů. Zatímco na povrchu zeměkoule je jeho složení fyzikálně pozoruhodně stálé, elektricky je naopak neuvěřitelně proměnné. Každým okamžikem, od místa k místu se jeho charakteristiky značně mění, občas jsou zcela opačné.

V této kapitole se budeme zabývat zeměpisnými proměnami. Mají podstatný význam, protože mohou ovlivnit některá naše rozhodnutí, počínaje volbou místa, kde strávíme příští dovolenou, až po výběr místa, na němž si postavíme dům.

Atmosféra, ten oceán prostoupený pranou, není pranou prostoupena všude stejně. Má své klidné a neklidné oblasti, proudy a jezera, viditelné i nepostřehnutelné bouře, jako jsou bouře magnetické, o něž se člověk zajímá spíše proto, že ruší jeho rádiové spojení, než proto, že mají vliv na jeho zdraví! Jakmile studujeme tyto jemné pránické jevy, úvahy o barometrickém tlaku, srážkách (děšť, sníh), síle a směru větru, hydrometrickém stupni vzduchu, to vše z hlediska životní síly ustupuje do pozadí.

Mezi různými zeměpisnými oblastmi existují značné rozdíly a člověk nečekal na 20. století, aby poznal, jaký má podnebí některých míst (mořský břeh, vysoké hory) vliv na jeho život, přesněji na jeho životní energii a zdraví. Dlouho hledal vysvětlení v ryze chemických vlastnostech atmosféry. Životodárné účinky, například při pobytu u atlantského pobřeží, byly přisuzovány tomu, že z mořské vody se odpařuje jód a bróm, slanému vzduchu, přítomnosti kysličníku křemičitého na písčitých plážích. Všechny tyto činitele samozřejmě působí, a když k nim připojíme ještě přítomnost stopových prvků, jejichž význam ze zdravotního a léčebného hlediska se v současné době začíná teprve rýsovat, otevírají se široké možnosti.

Jak postupuje moderní vědecké bádání, tak vlastně roste význam **fyzikálních vlastností** vzduchu. Fyziologické změny zapříčiněné podnebí se často projevují už během prvních hodin pobytu, dokonce i během několika minut. Stačí, když obyvatel velkoměsta přijede k moři, aby buď okamžitě usnul, anebo byl naopak

předrážděn natolik, že trpí nespavostí! Lví podíl na tom mají právě fyzikální vlastnosti vzduchu.

## **Elektrické pole atmosféry**

Elektrické pole atmosféry – nezaměňovat s ionizací – znali až donedávna pouze meteorologové: biologové se o ně nezajímali. „Elektrické pole“ se nesmí zaměňovat se „zápornými ionty“, probranými výše. Teď si prostudujeme potenciálový rozdíl na metr nadmořské výšky: nazývá se „potenciálový gradient“.

Zeměkoule je zelektrizovaná koule, jejíž napětí se značně mění podle nadmořské výšky na jeden metr výškového rozdílu až o sto a více voltů! Někdy tento potenciálový gradient vystoupí na několik tisíc voltů! A protože člověk je většinou menší než dva metry, může být hlava vystavena mnohem vyššímu napětí než dolní části těla. Podle těchto potenciálových rozdílů lze rozdělit klima do čtyř hlavních typů, ale biofyzika zmiňuje a studuje pouze tři:

### ***1. Oblasti velkého klimatu***

Jsou to oblasti, kde je atmosférické elektrické pole velmi vysoké a kde napětí stoupá nejméně o sto voltů na metr. Tyto oblasti odpovídají tomu, co nazýváme „místa s velice zdravým vzduchem“; jsou fyziologicky povzbudivá.

### ***2. Oblasti středního klimatu***

V těchto oblastech se mění elektrický potenciál mezi třiceti až sto volty na metr.

Tato „místa se zdravým vzduchem“ dodávají životní energii, ale nepovzbuzují a neposilují tolik jako ta předešlá.

### ***3. Oblasti malého klimatu***

Rozdíl potenciálu zde klesá pod třicet voltů. Tyto oblasti dodávají životní energie mnohem méně než předcházející a na nervózní osoby mají utišující účinek.

#### ***4. Oblasti s nulovým klimatem***

Musíme bohužel přidat čtvrté klima, které je dílem člověka, klima obytných prostor, v nichž tráví tři sta dní v roce a jejichž potenciál se blíží nule.

Městský člověk žijící obvykle v znečištěné atmosféře úradů a bytů by měl chodit nabývat nových sil a obnovovat svou životní energii do oblastí s vyšším klimatem, aby v nich nabil své nervové baterie, za předpokladu, že je snese! Aby si vybral místo pro dovolenou, musí být schopen rozpoznat různá klimata. Musí se proto procházet s voltmetrem v kapse (očekává už, že bude muset nosit všude Geigerův počítač), aby si změřil potenciálový rozdíl místa, kde se rozhodne usadit? To samozřejmě ne. Podle určitých rozlišovacích znaků lze tyto oblasti snadno rozpoznat především podle vzhledu krajiny, dále podle typu vegetace, jež závisí jak na typu klimatu, tak i na složení půdy. Humus byl koneckonců „vyroben“ jak samotnými rostlinami, tak minerálním půdním podložím!

##### ***1. Oblasti velkého klimatu***

Téměř vždycky to jsou rozlehlé planiny a roviny s širokým obzorem, kde nic nebrání větru, aby je profukoval; jejich ideálním příkladem je pobřeží Severního moře či Atlantiku. Vegetace v nich není bujná; chybějí vysoké opadavé listnáče. Jehličnany, zejména borovice, se zde mohou cítit dobře. Totéž platí i pro vyšší nadmořskou výšku.

##### ***2. Oblasti středního klimatu***

Jsou to chráněnější krajinné oblasti blízko skal či v údolích, poblíž lesů a hájů, na planinách, v hlubokých příbřežních zátokách, chráněných před větrem z moře.

Vegetace už je tu hojnější než v oblastech velkého klimatu, přesto však nijak bujná. Je zde mnoho opadavých listnáčů, ale nikoli hustých, hojně pastvin, topolů.

##### ***3. Oblasti malého klimatu***

Mimo jiné jde o hluboká a křovinatá údolí, břehy řek protékajících kaňony. Vegetace je zde neobyčejně bujná, bohatá na

drnovité rostliny, jaké rostou podél zdí. Četné jsou kapradiny i listnatci.

Tedy: jehličnany bez kapradin = velké klima;

jehličnany s kapradinami = malé klima.

Ke čtvrtému klimatu není popis nutný...

## **Místní obměny**

Nenechme se tím mýlit! Tyto oblasti nebývají příliš rozsáhlé. V oblasti s velkým klimatem se lze setkat s uzavřenými místy, v nichž klesá potenciál pod sto, ba dokonce pod třicet voltů! Na takové pláži u Severního moře bude potenciál vyšší než tisíc voltů; o padesát metrů dále, v prohlubni písečných dun, už vládne střední klima; před hotelem za písečnými dunami klesne potenciál na malé klima. V hotelovém pokoji se zavřenými okny se sníží na nulu! Na několika stovkách metrů čtyři typy klimatu!

Města jsou zdraví škodlivá nejen pro téměř naprostý nedostatek malých, aktivních záporných iontů (rovněž v oblastech velkého klimatu přetvářejí několikaposchod'ové domy ulice v kaňony s malým klimatem), ale také pro hromadění výfukových plynů a bakterie přenášené prachem zvýšeným projíždějícími automobily. Tyto znalosti vám umožní vybrat si přímo v dané lokalitě místa odpovídající tomu, co hledáte, a vyvarovat se omylu, že stačí bydlet v nějakém přímořském městě, abyste tak získali veškeré výhody velkého klimatu.

## **Příliš rychlé přechody**

Upozorněme na další pravidlo: slabý organismus se nesmí vystavovat příliš rychlému sledu závažných klimatických změn. Při obyčejné projížďce na kole širokým údolím projíždíme oblastí středního klimatu; údolí se zužuje a jedeme po lesních cestách, to jest oblastí malého klimatu. Když vyšplháme na svah, abychom se pokochali krajinou, jsme v oblasti velkého klimatu. Všichni používáme dopravních prostředků, a tak sami můžeme posoudit, jak rychle probíhají změny klimatu. Jedině naprosto zdravý organismus si může dovolit přejít naráz z jednoho klimatického typu do druhého.

Příroda vybavila člověka párem nohou, které mu umožňují se přemísťovat, ale jen omezenou rychlostí. Automobil, jenž je ve skutečnosti pojízdnou Faradayovou klecí, naštěstí člověka chrání před okolním elektrickým polem i před následky příliš náhlých atmosférických změn, jimž by byl vystaven, kdyby během jediného dne pod širým nebem prošel Francií od severu k jihu.

Když si uvědomíte, jak reagujete na různá atmosférická prostředí, dospějete k zajímavým zjištěním a poznáte, která vám vyhovují nejlépe. Je to v každém ohledu natolik závažné, že kdybychom studovali případy mimořádné dlouhověkosti a jejího zeměpisného rozmístění, zjistili bychom, že takové případy se objevují zejména u horalů. Balkán je oblastí stoletých a nejstarší občan někdejšího SSSR, který stále jezdí na koni, nikdy neopustil rodné hory. Nezávisle na jiných činitelích žijí Hunzové na malém území v Himálaji. Ukazuje se také, že se mezi zemí, klimatem, rostlinstvem a ostatními živými organismy včetně člověka vytváří určitá rovnováha. Tato rovnováha se nemá často porušovat. Staří a statní venkované žili padesát i více let na stejném místě, na půdě svého statku, a nikdy neopustili svou ves.

Naproti tomu je jisté, že radikální, ale dočasná změna klimatu může velice prospět. Je vhodné pravidelně navštěvovat oblasti velkého klimatu a strávit tam nezbytnou dobu, aby se mu organismus přizpůsobil, pránicky nabil a posílil. Taková klimatická změna je „výbojem“, který může být povzbuzující.

## Syntéza

Člověk je tak trvale podřízen energiím z kosmu, které jej zaplavují přívalem prány. Jejich nejbližším zdrojem je slunce a kosmické záření má na živé bytosti zatím ne zcela prozkoumaný, ale určitě zásadní vliv. Druhý pól představuje země, jež tyto energie pohlcuje a shromažďuje. Lidský organismus, jakožto vibrující elektrická soustava, je dějištěm neustálých výměn kosmických i telurických energií, jež ho obklopují. Neměl by se proto před nimi nevráživě izolovat zdmi, okny, oděvem a obuví. Plíce a kůže jsou pro nás územím, kde dochází k výměně s vnějším prostředím.

Vyměňujeme pránu svou kůží a plícemi, jež jsou skutečnými elektrickými houbami, a veďme tuto pránu až k buňkám.

Ve svém každodenním chování bychom měli přihlédnout k tomu, co předcházelo; bylo by vážným nedorozuměním to podceňovat. Pránájána nám nabízí psychofyziologické techniky potřebné ke kontrole a vědomému používání těchto energií pro náš fyzický a psychický rozvoj.

## **4. Prána v organismu**

*„Když z hlediska biologické fyziky uvažujeme o organickém životě, zjišťujeme, že základem buněčného života jsou elektrické jevy, a dospíváme k představě, že podstatou všeho je elektrický náboj.“*

**Dr. J. BELOT.**

Zkoumání bioelektrických, tj. pránických jevů, jejichž dějištěm je náš organismus, má neobyčejný význam, uvažujeme-li o jejich praktickém využití, jehož cílem je shromažďovat a „ovládat“ pránu, protože je nutné pochopit, jak a proč prostřednictvím těchto jemných energií působí pránájána na naše tělo. Proto uvedeme práce několika západních vědců, kteří tezi jóginů podpírají západní vědeckou přesností a umožňují porozumět mechanismům působení čínské akupunktury, empirické medicíny na energetickém, jinými slovy pránickém základě.

Předchozí kapitoly ukázaly, že moderní fyzika potvrdila jógové pojetí prány. Teď přistupme k otázce, jež je pro nás nanejvýš důležitá, k otázce prány v lidském těle; uvidíme, že se i tyto představy jóginů shodují s předvojem vědy.

Uvažujme nejprve o buňce, základním kameni lidského těla. Pro jóginy je v nekonečném pránickém oceánu, který představuje hmotný svět, všechno živé, od nejskromnější buňky po nejvyvinutější živou bytost, uspořádaný energetický vír. Prána je základní energie, jež oživuje všechny formy života. Prána není takzvanou „hrubou

hmotou“, ale spíše energií uvádějící ji do pohybu. Doprovází život od jeho počátku, udržuje ho a pečuje o něj. Každá buňka sama o sobě je sídlem důležitých pránických projevů (jóginí vytušili existenci buněk, „nejmenších živých bytostí“) a celý organismus je kontrolován touto pranou. Podívejme se na to podrobně.

Dr. René Allendy píše: *„Dlouhou dobu odváděl lékaře od zkoumání nedostižitelných jevů určitý skepticismus, reakce na starověký mysticismus, přehnaný sklon k hmatatelné věčnosti, zrůdné to úchylce platného vědeckého ducha. Přesto mají tyto životně důležité mechanismy svůj počátek právě na úrovni toho nejnepatrnějšího a nejnehmatatelnějšího, ať už jde o normální jevy či chorobné projevy, o patologické změny či uzdravení. Mnoho těchto nepostižitelných jevů se už stalo součástí vědy; lékařské bádání by se mělo ubírat především tímto směrem.*

*Buňka se dlouho považovala za počáteční prvek života a uvažování na její úrovni vedlo k tomu, že se z hlediska medicíny jevila jako nejvyšší stupeň zevšeobecnění. Bylo to období histologie a patologické anatomie. Zdálo se, že nižší stupeň života už neexistuje. Dnes se nám buňka naopak jeví jako neobyčejně složitý organismus.*

*Zdá se, že tyto životně důležité mechanismy, zejména asimilace a disimilace, jež společně zakládají výživu, jsou vázány nejenom na atomové, ale také elektronové změny na koncích dlouhých řetězců vazeb těsně obepínajících organickou molekulu. Zcela nepatrná iontová, atomová či elektronová změna váže na tomto konci nový atom (absorpce), nebo naopak tento řetěz přerušuje (eliminace). Molekula se sama o sobě udržuje ve stavu poměrné rovnováhy či zachovalosti neustálými změnami tohoto druhu. Robert Tournaire ve svém pozoruhodném díle Zrození života (La Naissance de la Vie, Paris 1938, str. 136) říká: Abychom odhalili podstatu těchto procesů, metabolismus života, musíme proniknout do uspořádání molekul a atomů, do jejich podstaty, jejich elektronové úrovně a jejich kvant. Dříve spatřovala medicína a biologie v životu pouhou chemickou reakci, to jest zcela mechanickou atomovou a molekulovou výměnu. Třebaže tato představa platí nadále, dnes směřuje k přesnějšímu výkladu, protože nyní chápeme, že tyto změny závisí na elektrickém potenciálu, z čehož vyplývá, že podstata daného*



*jevu se přesouvá z atomu na elektron. Výživa, stejně tak jako veškerá výměna plynů v plicích, je koneckonců jev elektrický. Profesor Pech z Montpellieru (Siccle Médical, červen-listopad 1927) definuje vyživovací index jako rozdíl elektrického potenciálu buď mezi dvěma tkáněmi živého tvora, nebo mezi tkání živého tvora a chemicky určenou či neurčenou látkou, se kterou je ve styku, či mezi tkání živého tvora a vnitřním či vnějším prostředím, ze kterého se vyživuje. Tento index je vůči tkáni zvoleného živého tvora kladný či záporný; mořská voda tak má pro člověka záporný index, ale uměle osolená kladný. Otázka výživy se proto přesunuje z chemie do fyziky a souvisí s nejjemnějšími vlivy, jaké můžeme poznat. Stejně tak srážení koloidních roztoků, kterým Auguste Lumiere přisuzuje stárnutí a mnoho nemocí, by způsobovalo to, že micely ztrácejí svůj elektrický náboj.“*

K shrnutí cituji dr. Gousta: „*Ionizace má v buňkách zásadní význam. Elektrolyty jsou biologicky činné ionizací. V organismu jsou ionty hybnou silou buněk a tkání.*“

Každou buňku lze proto považovat za dynamo svého druhu a lidské tělo jako celek za obrovskou bioelektrickou syntézu.

Z prvního dojmu bychom mohli usuzovat, že dějištěm elektrických projevů je pouze nervový systém. Jeho vlákna a uspořádání připomínají telefonní a elektrickou síť a mozek připomíná počítač, který má sladit jejich chod. Veškeré životně důležité jevy jsou na všech úrovních řízeny jevy bioelektrickými. Právě změny elektrického – tedy pránického – potenciálu se šíří nervovými vlákny a vytvářejí „nervové vzruchy“, ale toto proudění a předávání biologické energie se neomezuje pouze na nervový systém. Fred Vles ukázal, že lidský organismus je místem skutečné látkové přeměny elektrické energie, protože tělo přijímá kosmickou energii, využívá ji k zabezpečení všech vnitřních životně důležitých pochodů a pak se určité části zbavuje stálým úbytkem elektronů. Připomeňme si, že Wilhelm Reich pomocí měřicích přístrojů, jež měl k dispozici, prokázal, že šíření bioenergie se nemůže omezovat jen na nervový systém. Spíše lze připustit, že se šíří všemi tělesnými membránami a tekutinami. Tato domněnka dokazuje správnost teorie Fr. Krause z Berlína, jenž zjistil, že tělo „řídí elektrické pochody“. Tělo tvoří

nesčetné „mezní plochy“ mezi membránami a elektrolytickými tekutinami různé hustoty a složení. Podle dobře známého fyzikálního zákona se na hranici mezi vodivými kapalinami a membránami vytváří elektrické napětí. Rozdíly hustoty a struktury membrán se projevují napětím a mezními povrchy, a tudíž vedou k rozdílným potenciálům. Naše tělo se skládá z bezpočtu vnitřních ploch s různým energetickým potenciálem. Bioelektrická energie je v lidském organismu v neustálém pohybu, proudí z potenciálně vyššího místa k potenciálně nižšímu a snaží se o určitou rovnováhu, jíž nikdy nedosahuje. Tyto ustavičně se vyrovnávající elektrické náboje přenášejí částice tělesných tekutin, ionty, to jest atomy nesoucí určitý elektrický náboj. Podle toho, zda se pohybují k zápornému či kladnému pólu, nazývají se „kationty“ či „anionty“. Obrovský význam tohoto základního poznatku pochopíme během další četby, uvidíme, že podle teorií jóginů je tělo schopno tuto energii shromažďovat a **libovolně ji ovládat**. Prána podle jóginů prostupuje celým tělem, které lze považovat za skutečný akumulátor a transformátor. Životní energie vlastně závisí na dostatečném přijímání prány a jejím správném využívání. Ještě budeme mít příležitost citovat některé západní prameny, jež nám umožní dát jógovým teoriím pevné vědecké základy.

Poslechněme si nejprve dr. Bianciniho: *„V biologii mají elektrické jevy zásadní význam. Výživa a pohyb vytvářejí elektrickou energii. Vyživovací činnosti odpovídá stálý proud, jenž se nazývá klidový; funkce orgánů je spojena se střídavým proudem, jenž se nazývá činný.*

*Klidové proudy (vyživovací činnost) tedy zřejmě vznikají z chemických reakcí, které probíhají uvnitř protoplazmy; z tohoto zorného úhlu by se živé tkáně daly přirovnat k nekonečnému množství dílčích elektrických článků.*

*Činné proudy, jež lze jasně objasnit na úrovni svalů, žláz a blán (tegumentů) se vysvětlují vztahy, jež spojují elektrické jevy s činností vlásečnic. Změny elektrického potenciálu vyvolávají změny povrchového napětí a jevů osmózy, podobně jako změny povrchového napětí a jevů osmózy způsobují změny elektrického potenciálu.*

*Avšak změny povrchového napětí a mechanické deformace v živé tkáni probíhají neustále, a tak umožňují nepřetržitou tvorbu elektrické energie. Tyto skutečnosti ukazují, že potenciální rozdíly v organismu jsou závislé na životních projevech. Oblasti nejméně aktivní jsou vzhledem k oblastem neaktivnějším elektronegativní.*

*Před několika lety jsme s dnes již zesnulým elektrologem doktorem Dimierem prováděli výzkum týkající se existence lidské elektrické energie a jejího měření; k jejímu měření jsme použili velice citlivý galvanometr a zjistili jsme, že čínské akupunkturní body měly neobyčejně silnou emisní schopnost. Když jsme na nohou stejného jedince propojili dva body cu-san-li měděným drátkem, bylo dokonce možné vlnovým šumem zesilovače zjistit mezi oběma stranami těla přítomnost stálého proudu. Po mnoha pozorováních jsme se mohli přesvědčit, že u normálně zdravých lidí dosahoval elektrický náboj průměrné hodnoty osmi tisícin miliampéru (mikroampéru); zatímco u unavených lidí tato hodnota dosahovala sotva jeden až dva mikroampéry; u lidí podrážděných či křečovitě stažených až patnáct mikroampéru.*

*Můžeme se tedy ptát, zda to, co se nazývá životní energie, není především tento elektrický potenciál, a když si stěžujeme na únavu, nemáme-li výrazy ‚jsem vyčerpán‘, ‚jsem vyřízen‘ brát téměř doslova. Životní energie a zdraví – aniž je chceme redukovat na elektrickou energii – se projevují přítomností značného bioelektrického náboje, iontovými výměnami, napětím potenciálu a vyvážeností těchto funkcí; to znamená, že zdraví mnohem více závisí na rozvedení a harmonickém šíření těchto ‚proudů, než se obvykle myslí. Hodnoty nad patnáct mikroampéru u předrážděných osob ukazují, že doopravdy žijí ve stálém zkratu‘ a vybíjejí své akumulátory.“* Wilhelm Reich napsal tato hlubokomyslná a mnohodůsažná slova, jež stojí za zamyšlení: o nichž je třeba medítovat: „Před námi se jako základní rozdělení organismu otevírá nový přístup k pochopení organických nemocí. Neurózy se nyní jeví ve zcela odlišném světle, než jak je chápou psychoanalytici. Nejsou pouze důsledkem nevyřešených psychických konfliktů či infantilních fixací, tyto fixace a konflikty spíše vyvolávají podstatné poruchy v hospodaření s

*živočišnou elektřinou a tímto způsobem se v těle ustalují. Proto se domníváme, že psychické pochody nelze oddělovat od somatických.“*

Je tedy jasné, že člověk, který by byl schopen tuto bioelektrickou energii shromažďovat, ovládat ji a libovolně ji v organismu rozvádět, by měl klíč k fyzickému a duševnímu zdraví. To je ostatně původní cíl pránájámy.

Z uvedeného lze lépe pochopit, jak na tělo působí čínská akupunktura. Kdyby vědci neobjevili, jak se tato elektrická energie v tělesných kapalinách a tkáních vytváří, jak je přijímána, jak obíhá i jak je uspořádána do proudů, nepochopili bychom, jak působí akupunktura.

Soulié de Morant napsal: *„Podle názoru několika elektrologů akupunkturní jehly vyvolávaly elektrický výboj z těla do vzduchu. Často jsem zjistil, že zesilovač na stříbrné jehle, zavedené do předepsaného bodu staženého svalu, zaznamenal rychlou přívalovou vlnu; v určitých případech ji bylo možné vnímat prstem a cítit v tomto okamžiku opravdový výboj, jak stoupá dlaní a paží a činí je topornými.*

*Mezi naším záporně nabitým tělem a obvykle kladným nábojem vzduchu se vytvářejí stálosměrné proudy, jejichž vnitřní účinky jsou málo známé, ale které zjevně vyvolávají buzení periferního a centrálního nervového systému a sekundárně celého organismu. Tento elektrický potenciál atmosféry však v temže bodu, a to i za krásného počasí a bez jakékoli příčiny, jež by je mohla předem vysvětlit, podléhá zejména během dne neustálým a často neobyčejně výrazným změnám (dosahují čtvrtiny až třetiny jeho hodnoty). Tyto nepředvídatelné změny se značně liší od místa k místu, ba i k místu sousednímu. Jsou mnohem citelnější při zvětšené oblačnosti, bouřce, dešti, sněhu či mlze a mohou dosáhnout tří tisíc až pěti tisíc voltů<sup>8</sup> a v průběhu necelé minuty se z tisíce kladných voltů změnit na stejnou*

---

<sup>8</sup> Tyto hodnoty se mohou zdát nadnesené, ale tak tomu doopravdy je. Musíme ovšem vzít v úvahu neobyčejně slabou intenzitu elektrického proudu, díky níž můžeme tato zvýšená napětí snášet a bez úhony je přežít, třebaže výrazně působí na naši biologickou rovnováhu.

hodnotu zápornou. Tento potenciál klesá také silným větrem, někdy až po změnu znaménka.

Povzbudit a rozptýlit jsou slova, která většinou Evropanů nic určitého neřeknou, ale jsou naopak velice srozumitelná tomu, kdo tuto energetiku zná. Povzbudit znamená použít energii z opačné části jinu a jangu pro kterou část organismu. Tato energie se šíří krví a povzbudí ji, vesměs dochází k lepšímu prokrvování, zvyšuje se trofika a probouzí se životní energie. Rozptýlit znamená odvést energetický přebytek soustředěný v nějaké části organismu do opačné části jinu a jangu; ztlumit přemíru životní energie a krve, odkrýt, utišit bolest.

Prostředky užívané k povzbuzení a rozptýlení životní energie závisí na jinu a jangu. V Nei-čing (28. století př. Kr.) se na jednom místě vypráví, jak si lidé ve 30. století př. Kr. ještě před objevem mědi a tenkých jehel a před používáním kamenných hrotů povšimli, že vpichy vyvolávají strach a vysilují, a že požehování povzbuzuje životní pochody. Tím se dospělo k objevu, jak rozptýlit energii nejprve kamennými hroty a pak tenkými měděnými jehlami, a jak ji povzbudit nejprve rozžhavenými oharky a potom fiou, které nazýváme moxa: z japonského slova (moguša), jež se k nám dostalo z holandštiny. V této době se domnívali, že jehly mohou pouze rozptylovat či alespoň snadno rozptylovat a že moxa vždycky povzbuzuje, a lépe než jehly.

Poměrně rychle si však zkoumavý čínský duch povšiml, že vpichy a požehování v určitých bodech těla nemají pouze všeobecné účinky, ale že mají také vliv na určité orgány. Později, bezpochyby před 18. stoletím př. Kr. Číňané zjistili, že některé body mají vždy povzbudivé účinky a jiné zase utišující. Od této doby jsou známy téměř všechny body. Pak objevili ‚meridiány\ dráhy, na kterých se tyto body nalézají; každý orgán měl řadu rezonančních a budivých bodů a svou dráhu. Současně poznali, že se tyto dráhy na koncích vzájemně propojují. Mnoho nemocných také poukazovalo na to, že při vpichu cítili ‚něco‘ proběhnout podél dané dráhy, a uváděli, že toto něco se vždycky šířilo stejným směrem na dané dráze a pak přešlo do další. Tak byl objeven energetický oběh, v němž se střídá jin s jangem.

Dráhy tohoto energetického oběhu nevedou známými systémy: tepenným, nervovým atd. Číňané se domnívají, že tento oběh je ve

*spojení s kosmickou energií jang v nejvyšším bodě (čchien-ťmg) a s pozemskou energií jin v nejnižším bodě (jung-čchuan). Organismus by tímto způsobem fungoval jako akumulátor a transformátor jinu a jangu.“*

## **5. Prána a kosmonauti**

Když vyučuji jógu a její techniky, snažím se... nic si nevymýšlet a co nejpřesněji se držet ducha a litery jógy. Čerpám z nejměrohodnějších pramenů, k nimž mám přístup, a přidávám k nim výsledky své vlastní pětadvacetileté zkušenosti. Přispívám zejména do oblasti „kuchyně“: jóga mi poskytuje základní suroviny, které přizpůsobuji západním chutím a potřebám tak, aby byla přitažlivá. To je vše.

Jeden z osobních přínosů tkví podle mého v tom, že jsem byl první, kdo prokázal souvztažnost mezi některými vědeckými objevy a jógovou teorií o práně. Protože se opírám o západní výzkumy, provedené bez jakékoli vazby k józe, jsem přesvědčen, že jednu z forem atmosférické prány, ne-li tu základní, tvoří volné záporné ionty, pranepatrné balíčky elektrické energie přenášené vzdušnými atomy kyslíku, a že lidský organismus tuto energii přijímá.<sup>9</sup> Jeden autor se domnívá, že lze pránu ztotožnit s ozónem, dokonce i s vzácnými plyny (neonem, argonem atd.). Tento názor nesdílím, protože tyto plyny jsou stejně jako kyslík a dusík *chemickými* složkami vzduchu; jógické texty jsou však jasné: prána je jemná energie „stejně povahy jako blesk“, ale liší se od samotného vzduchu. Teď bych rád doplnil předchozí výklad, neboť jde o základní pojem pránájámy, dokonce i celé jógy.

Následující stránky naznačují, jak západní věda potvrzuje geniální intuici starověkých indických *ršů* a mudrců, a objasňují

---

<sup>9</sup> Články k tomuto tématu jsem uveřejnil v měsíčníku *Yoga*, který vydávám od roku 1965.

**obrovský význam „prány“** v biologii člověka. Jsem přesvědčen, že budoucí medicína bude „pránická“.

Na prvním místě uvádím článek uveřejněný v deníku *Le Monde* 24.-25. března 1968 pod názvem *Účinky atmosférické elektrické energie na zdraví studované specialisty v Briançonu* v rubrice *Lékařské a vědecké aktuality*:

*„Briançon, březen. – Briançon, jenž je svým zařízením a vybavením významným klimatickým střediskem, uvítal účastníky jednodenního kolokvia o atmosférické ionizaci, pořádaného Briančanským centrem bioklimatického výzkumu.*

Ze závěrů kongresu vyplývá nutnost začít s náležitým výzkumem atmosférické elektrické energie. Přednesené, občas rozporuplné práce jasně ukázaly potřebu užší spolupráce fyziků s lékaři. Vystala potřeba provádět měření na rozmanitých místech, stanovit metodologii výzkumu a získávat solidní informace z centrálního zdroje, aby se předešlo často příliš osamocené práci v oblasti studia kvantitativního i kvalitativního dopadu atmosférických elektricky nabitých částic na živé organismy.

Pozornost účastníků kolokvia, jemuž předsedal profesor Bricart z pařížské fakulty přírodních věd, upoutaly práce Toulonské laboratoře pro podmořský výzkum, přednesené dr. Vogtem. Pokusy toulonské laboratoře se týkají hlavně vlivů přemíry atmosférických iontů. Z jejich studie vyplývá, že působení záporných iontů vyvolává změny dechových konstant (zvýšení parciálního sklípkového tlaku kyslíku a snížení parciálního sklípkového tlaku kysličníku uhličitého) a že působení kladných iontů vytváří jev opačný.“

Poslední odstavec má klíčový význam: vyplývá z něj, že záporné ionty podporují v plicích průchod kyslíku jemnou sklípkovou membránou, jíž se kyslík lépe váže na krev. A naopak, pomáhají vylučování CO<sub>2</sub>. Výsledek: větší vázání kyslíku a snadnější a úplnější vylučování přebytečného kysličníku uhličitého. Pokračujeme: *„Na straně druhé přemíra kladných iontů vede ke snižování vitální kapacity plic a maximálního výdechového obsahu. Oběhové ústrojí, jak se zdá, vážné poruchy nevykazuje, ale další testy dokazují, že kladné ionty mohou postupně snižovat psychofyziologický výkon.“*

Předchozí kapitoly věnované atmosférické práně jasně ukázaly, že průmysl chrlí do městského ovzduší tisíce tun prachu a že každé prachové zrníčko je na životodárné záporné ionty past. Z toho vyplývá katastrofální nedostatek volných záporných iontů zachycovaných prachem a alarmující zvyšování zdraví škodlivých kladných iontů. To nečekaným způsobem vysvětluje atmosférické znečištění. Domníváme se, že znečištění městského vzduchu způsobují zejména škodlivé plyny a škodliviny (kysličník uhelnatý, siřičitý, dusičitý atd., jež chrlí továrny, výtopny a automobily), ale že prach je neškodný. Tyto toxické plyny nepochybně narušují dýchací cesty a intoxikují organismus, ale téměř naprosté odstranění záporných iontů prachem a zvýšení počtu kladných iontů, které přímo podkopávají životní energii, záludně postihuje naše životní síly. Vyměšovací orgány (ledviny, játra atd.) mohou v určité míře přijaté toxiny neutralizovat a vyloučit je kromě kysličníku uhelnatého, který nenávratně poškozuje hemoglobin. Naproti tomu **nic** nenahradí ztrátu životní energie, kterou jsou postiženi obyvatelé měst, nucení dýchat vzduch bez prány. Tento úbytek životní energie podkopává přirozenou imunitu vůči choroboplodným zárodkům, jež, jak tvrdí Claude Bernard, působí škodlivě jen v oslabeném těle. Boj proti znečištění by se měl proto zaměřit na prach stejně jako na ostatní znečišťující látky.

## Klimatizace

Na Západě si zakládáme na tom, že jsme „vylepšili“ vzduch, který dýcháme. Naši specialisté podle teoreticky „ideálních“ norem stanovili stupeň jeho vlhkosti, teplotu atd. a četné veřejné i soukromé budovy byly s velkými náklady vybaveny klimatizací, která má být z hlediska životního pohodlí a zdraví největší vymožeností.

Nicméně tito „vyvolení“, kteří se – často proti své vůli – těší tomuto zařízení, bývají mnohem méně nadšeni než vynálezci (a prodejci) těchto klimatizačních systémů. Občas se lidem, kteří musí trávit čas v kancelářích s klimatizací, stýská po starých budovách: „Mohli jsme si alespoň otevřít okno.“



To vše se dá vysvětlit vzdušnou pranou: vzduch po průchodu klimatizačním zařízením, které záporné, oživující ionty polapí, se stává netečným plynem bez životodárných účinků. Když se lidé, kteří jsou přinuceni dýchat tento vzduch, večer vrátí domů, cítí se vyčerpaní, často trpí migrénami, jejich pracovní výkonnost je nevalná a snižuje se i jejich duševní schopnost soustředit se na práci. Vzduch se stal nesnesitelným a lidé, kteří tento vzduch zbavený prány dýchají, žijí ze svých rezerv a jiných, ojedinělých zdrojů prány (např. potravy), což také velmi narušuje jejich celkové zdraví. Současná klimatizace je klimatizací naruby!

Kdo však by dnes popřál podobným tvrzením sluchu? Pravda však pozvolna vychází najevo. Přečtěme si toto: *Umělá ionizace a klimatizace*

*O otázce klimatizace, jež zjevně bývá poněkud zanedbávána, pojednal André Langevin, inženýr z pařížské fakulty přírodních věd. Současná klimatizace se svou stálou teplotou, čtyřiceti až sedmdesáti stupni vlhkosti a nově zavedeným odprašovačem se musí v současné době považovat za nedokonalou. Aby se stala funkční, Langevin ji navrhuje doplnit o zařízení k tvorbě umělých atmosférických iontů.*

*Další významné práce ukázaly, že tyto ionty zasahují do všech životně důležitých funkcí. Ukazuje se, že je např. velice vhodné zevrubněji zkoumat účinky záporných iontů kyslíku na organismus, aby se zjistilo, zda tyto ionty mohou působit jako skutečné katalyzátory během oxidace krve.*

*Prozatím však Langevin doporučuje, aby byli uživatelé klimatizace upozorněni, že je užitečné opatřit ji spolehlivou ionizací, což je faktor doposud prakticky opomíjený. Praktické využívání umělé ionizace by mělo zlepšit abnormální životní podmínky, v nichž obvykle žijí obyvatelé měst.“*

Tyto věty tedy odmítají klimatizaci takovou, jak je chápána v současné době.

Někdo by mohl namítnout, že klimatizace s odprašovačem je významný pozitivní krok. Ano, vzduch se musí zbavit prachu, ale hlavně se musí zabránit „vypouštění prachu“ tak, aby se zachycoval už ve výrobních továrnách; když je opustí, je příliš pozdě, už se stalo. Těmto pastím na ionty se musí zabránit, aby zcela nezničily vzduch,

ježž dýcháme, a nepřipustit, aby unikaly do vzduchu: všechno ostatní je iluzorní.

Předchozí odstavce také potvrzují, že „tyto ionty zasahují do **všech životně důležitých funkcí**. Ta věta by se měla vytisknout v milionovém nákladu a rozeslat všem odpovědným politikům a činitelům. „**Záporné ionty zasahují do všech životně důležitých funkcí**. Jsou to skutečné katalyzátory při oxidaci krve.“ Jakmile se tyto záporné ionty odstraní, naruší se tím všechny životně důležité funkce, a tudíž zdraví všech obyvatel.

Langevin se zmínil o umělé ionizaci. Ta je v současné době předmětem intenzivních výzkumů v několika zemích. Proč a nač?

K těmto výzkumům dal podnět především kosmický výzkum a biofyzika aplikovaná pro budoucí meziplanetární lety. Kosmonauti jsou určitě muži, kteří procházejí velmi přísným výběrem! Představují výkvět člověčenstva po fyzické, psychologické i duševní stránce. Kosmonaut musí být dokonale zdravý, urostlý, odolat zátěži při startu, letu na oběžné dráze a návratu kosmické kabiny na zem a mít nezbytnou odvahu a psychickou energii, aby překonal strašlivou zkoušku nervů při čekání na start v nepatrné kabině, pocit odloučenosti od světa, nedostatek prostoru a zatuchlý vzduch. Kromě toho se od něj vyžaduje – a tento požadavek v budoucnu ještě vzroste –, aby byl současně fyzikem, matematikem, astronomem, inženýrem, mechanikem a bůhví čím ještě, protože se bude moci spoléhat pouze sám na sebe, aby opravil přístroje při dlouhých meziplanetárních letech, na které se už dnes pomýšlí. Zjistilo se však, že tito vybraní muži s ocelovými svaly, rychlými a jistými reflexy, vyrovnanou nervovou soustavou, dobře trénovaní a živení, se v kosmické kabině neobyčejně rychle unaví. Velice rychle se snižuje jejich schopnost soustředění, reflexy ztrácejí na pohotovosti a přesnosti a kosmonauti si stěžují na blíže neurčitý pocit vyčerpání. Mohlo by se to přičítat stavu beztlíže, kdyby se tyto reakce neobjevovaly i při tréninku, kdy byla kabina prostě na zemi. Byla to záhada.

Jediného biofyzika by samozřejmě nenapadlo poradit se s nějakým jóginem, a přesto by to nebyl špatný nápad! Jógin by okamžitě uhodil hřebík na hlavičku. „V kosmické kabině není prána,“ řekl by, „a protože člověk není propojen s velkým

kosmickým dynamem, s nevyčerpatelnou zásobárnou univerzální prány, žije ze svých rezerv, které se velice rychle vyčerpají, pokud se průběžně neobnovují.“ Je nutno přiznat, že výzkum se poměrně brzy zaměřil na elektrické vlastnosti vzduchu a v současné době už existují přístroje, jež v kosmických kabinách umožňují vytvořit elektromagnetické podmínky, jaké jsou pod širým nebem. Výzkum byl dlouho „top secret“. Ve Spojených státech byl veden jako „Titre 35 – Code U. S. – 1952. Section 181-188“. Dnes už je odtajněn, protože se ukázalo, že ruská „konkurence“ se potýkala se stejnými problémy a vyřešila je.

Za následující informace vděčíme americké firmě, která tyto generátory záporných iontů vyrábí:

*„Kýlo nesporně zjištěno, že mezi zemí a atmosférou existuje elektrické pole. Toto elektrické pole je (vůči zemi) obvykle kladné a jeho intenzita má řádově několik stovek voltů na jeden metr.“*

Navrhujeme čtenáři, aby si znovu přečetl třetí kapitolu o potenciálovém gradientu. V této kapitole jsme si pro zjednodušení nepřipomněli pojem elektrické pole, naši pozornost upoutaly především záporné ionty. Jaké je poslání tohoto kladného pole? Záporné ionty se takříkajíc vznášejí volně ve vyšší nadmořské výšce, kde vznikají zejména ionizací slunečního záření. Zůstaly by tam neomezeně, protože země je nabitá záporně. Těsně u země však existuje kladné elektrické pole. „Elektrické pole“ nelze zaměňovat s „ionty“. Toto pole má určitý směr, je to vektorová veličina; nezhmotňuje se v podobě iontů. *Ionty* jsou nositeli elektrické energie a *elektrické pole* působí jako síla, která těmito ionty pohybuje, přitahuje je nebo je odpuzuje. Ionty se chovají jako železné piliny přitahované magnetickým polem magnetu. Tok záporných iontů proto klesá až k zemi, jen když je přitahuje kladné elektrické pole. Po tomto upřesnění lépe rozumíme dalšímu textu:

*„V domech, které jsou izolovány a mají vlastnosti Faradayovy klece, neexistuje elektrické pole. O tom jsem se ostatně zmínil, když jsem napsal, že v některých bytech je nulový potenciálový gradient.“*

*Elektrické pole země je přirozená elektrická síla, jež blahodárně působí na živé organismy a jíž se člověk přizpůsobil už před několika tisíci lety. Není nejmenších pochyb o tom, že vývoj s tímto faktorem*

počítal. Uskutečněné pokusy ukazují, že toto elektrické pole v samém nitru těla vytváří elektrický proud, jenž povzbuzuje celý organismus a jeho nervový systém, což na oplátku zase zvyšuje činnost mozku...“

Ale vraťme se rychle k důvěrně známým záporným iontům: „Blahodárné účinky přisuzované tomuto elektrickému poli vyvolává společná činnost kladného elektrického pole a záporných iontů pohybujících se volně atmosférou; činnost, jejíž počáteční hybnou silou je elektrické pole, ale v níž jsou ionty nositeli elektrického náboje.“ To je dokonale jasné. „Tímto způsobem probíhá atmosférou a celým lidským tělem stálý elektrický proud. Za normálních atmosférických podmínek probíhá tento stálý elektrický proud kolem deseti až dvanácti ampérů za vteřinu celým tělem, což je přibližně deset až šestnáct ampérů za sekundu a centimetr čtvereční.“

Tyto proudy jsou neobyčejně slabé, ale životně důležité. Například přitažlivost Měsíce na kapku vody je absolutně zanedbatelná. U oceánu však vyvolává na povrchu naší zeměkoule jeden z nejvýznamnějších kosmických jevů, příliv a odliv, kdy se pohybují miliardy tun vody.

„Protože ionty volně se pohybující vzduchem existují vždycky (poznámka: množství se mění v obrovském rozsahu a v některých případech lze říci, že tyto příznivé záporné ionty téměř neexistují), je kladné elektrické pole se svou intenzitou nejvýznamnějším faktorem při vzniku stálého elektrického proudu v lidském těle, a je tudíž příčinou vytvářených blahodárných fyziologických účinků. Bez přítomnosti tohoto elektrického pole jako hybné síly by tyto ionty zůstaly nehybné a neprobíhal by proud, fyziologické účinky by tedy nenastaly [...].“

Elektrický proud vyvolaný tímto elektrickým polem prochází všemi buňkami, orgány a nervovým systémem, povzbuzuje metabolismus stejně jako ostatní fyziologické funkce živých organismů.

Jestliže organismus setrvává na nějakém místě či v prostoru, v němž toto kladné elektrické pole neexistuje (ve Faradayově kleci), či je-li toto pole příliš slabé, projevuje se únava, netečnost a nedostatek životní energie. To je hlavní příčina únavy a otupělosti v automobilech, letadlech, tancích, ponorkách, vlacích a dnes také v

*kosmických kabinách. Ve všech těchto případech pokusy ukázaly, že vytváření řízeného umělého elektrického pole je jediným účinným, úplně spolehlivým a neškodným prostředkem, jenž může značně oddálit vznik únavy, vyčerpání a ospalosti. Fyziologické účinky umělého elektrického pole jsou stejné jako u přirozeného.“*

Znovu připomínáme, že význam tohoto faktoru odhalily především mimořádné podmínky převládající v kosmické kabině; citovaná zpráva upřesňuje:

*„Protože každá kosmická kabina je kovová, představuje naprosto ideální Faradayovu klec, v níž i nejlépe trénovaný kosmonaut rychle jeví známky fyziologických poruch (např. kardiovaskulární činnosti, metabolismu, elektrolytické rovnováhy atd.) a zvláště předčasné únavy a vyčerpání. Tyto fyziologické poruchy byly nade vše pochybnost zjištěny během amerických orbitálních letů a zcela otevřeně je přiznali i Rusové. Glenn stejně jako Carpenter se velice rychle unavili. U kosmonauta Titova byla únava, vyčerpání a fyziologické poruchy takové, že mu již po šesti obletech země bylo vyloženo špatně. Tyto nepříjemné jevy se objevovaly už od počátku kosmického výzkumu a hovořilo se o nich během symposia v houstonském Středisku kosmických letů 21. 9. 1962.*

*Nicméně během společného letu v srpnu 1962 ruští kosmonaute Nikolajev a Popov známky únavy překvapivě nejevili, třebaže jejich let trval devadesát šest a sedmdesát dvě hodiny. Oba piloti prokázali neobyčejnou vitalitu, což je nepopíratelné. Vysvětlovat jejich mimořádnou vitalitu předchozím tréninkem by bylo naprostým omylem. Tím méně lze tvrdit, že značnou vitalitu obou ruských kosmonautů způsobily drogy. Jediným možným a věrohodným vysvětlením této pozoruhodné vitality je připustit, že Rusové už v této době úspěšně použili stejnou techniku, kterou Američané pokřtili na „antiúnávné pohlazení“.*

Výzkumy v této oblasti se v USA prováděly s vědeckou přesností, které vás ušetřím, neboť zajímavé jsou především jejich výsledky. Výzkum těchto elektrických (přeložte si „pránických“) proudů ovlivnil také medicínu.

*„Dr. Daniel zjistil, že dlouhotrvající záchvaty kašle se značně zkracují u pacientů léčených elektrickým polem. To lze*

*elektrofyzilogicky vysvětlit a objasnit ve světle nejnovějších výzkumů týkajících se přeměny kyslíku přijímaného a vázaného tělesnými buňkami, jež ho zpracovávají, zejména buňkami srdečními.*

*Význam tohoto principu a jeho využití v neobyčejně mnohostranných oblastech je patrný i ve spojitosti s posledními objevy německého profesora Wartburga týkajícími se rakovinných buněk. Když se zdravé buňky dostanou do prostředí, v němž nemohou normálně dýchat, přecházejí do stadia ‚fermentace‘ a stávají se pak opravdovými rakovinnými buňkami.*

*Energie potřebná k asimilaci trávením se získává prostřednictvím atmosférického vzduchu neobyčejně složitými elektrickými pochody. Během těchto pochodů je nositelem této energie kyselina tri-fosforamidová, která je neobyčejně energeticky nabitá. V přírodě toto elektrostatické pole významně ovlivňuje řetězec ‚dýchání-fosforizace‘ při němž se na odpovídajícím stupni stane ‚aktivním‘ atmosférický kyslík.*

*Používání elektrostatického pole se proto skutečně stalo součástí léčby srdeční neprůchodnosti (infarktů) a anginy pectoris. Danielovi pacienti, kteří prošli touto terapií, nepopíratelně získali.“*

## **Několik závěrů**

Titíž autoři upozorňují na důsledky vyplývající z nepřítomnosti elektrického pole a proudu:

*„Nepřítomnost elektrického proudu je **vždycky** nepříznivá, má na životní energií člověka **vždycky** negativní účinky a může i nebezpečně ovlivnit jeho plodnost:*

- *dlouhověkost civilizovaného člověka závisí na vysokém stupni tohoto stálého a dostatečně intenzivního elektrického pole;*
- *nejdůležitější fyziologické funkce – srdeční a dechová činnost, trávení, metabolismus atd. – toto elektrické pole povzbuzuje a příznivě ovlivňuje;*
- *mnoho domnělých ‚moderních nemocí‘ souvisí s chybějící či příliš slabou intenzitou elektrického pole ve velkoměstech;*
- *lidé nucení žít v domech či v prostorech, jež jsou elektricky odizolované, a tudíž mají fyzikální vlastnosti Faradayovy klece, v*

*níž elektrické pole nemůže existovat, se rychle unaví a vyčerpají.“*

Naštěstí má nedostatek prány vliv na produktivitu člověka, protože v naší výrobně-konzumní civilizaci je zdraví méně důležité než produktivita!

Vše, co tuto produktivitu snižuje, je *ipso facto* podstatné! Je tedy naděje, že ve jménu produktivity bude výzkum i měření pokračovat, aby zabezpečily či obnovily přirozené elektrické (pránické) pole tam, kde je ho třeba!

## **Záporná elektrická pole**

Viděli jsme, že v přírodě je záporný iont, částička nesoucí aktivní elektrickou energii, přitahován k zemi tím, že na úrovni země a dolních vrstev atmosféry existuje kladné elektrické pole. Tím se mezi vyššími záporně ionizovanými vrstvami atmosféry a kladným elektrickým polem, v němž člověk žije a pohybuje se, když je v přírodě, vytváří stálý proud odshora dolů. Viděli jsme tragické důsledky, jež s sebou nese zrušení tohoto elektrického pole v atmosféře a pohlcování záporných iontů prachem, kouřem atd., zejména nad velkými průmyslovými celky.

Podívejme se teď, co nastává v případě inverze nábojů, tedy když se toto elektrické pole stane záporným a ionty kladnými.

V americkém časopise *Pwduct Engineering* z 13. února 1967 se dočteme zvláště toto:

*„Záporná pole: Některé prostory z umělé hmoty, jako jsou automobilové karosérie, mohou dokonce vytvářet záporné elektrické pole (poznámka: které odpuzuje záporné ionty, ale kladné přitahuje). Nábytek z umělé hmoty stejně jako umělohmotné potahy křesel a nástěnné obklady urychlují u majitelů těchto výrobků či vozidel duševní únavu.“*

Například polyetylénové předměty a obložení vytvářejí záporné elektrické pole od pěti tisíc do deseti tisíc voltů na metr: v naprosto uzavřeném prostoru s polyetylénem může dosáhnout toto záporné pole až sto tisíc voltů na metr.“

To dokazuje, že každý by měl být velmi opatrný i při výběru materiálů, jež jej obklopují, dokonce i oděvů. Kdo na sobě neměl prádlo (pánské košile atd.), které se lepí na kůži a při svlékám se přisává k tělu? Občas přeskakují i jiskry z chloupků, jež se při svlékání košile naježí. Článek v *Aeroespace Medecine* z ledna 1964 jasně říká:

*„Z téhož důvodu je důležitý i oděv. Některé umělé tkaniny vytvářejí záporný elektrostatický náboj, jenž odpuzuje záporné ionty od osoby, která je nosí.“*

Takže i když se pohybujeme ve správně ionizované atmosféře, takový oděv může částečně narušit blahodárné účinky proudu záporných, zdraví prospěšných iontů. Naštěstí můžeme získávat pránu přímo nosní sliznicí a přijímat ji bezprostředně. Doporučují se bavlněné oděvy, protože nemění elektrické pole ani proud iontů. Pohybujeme se proto co nejčastěji v přírodě, daleko od měst, abychom znovu naplnili své pránické baterie. Protože jsme však po valnou část svého života nuceni žít v nepříznivých pránických podmínkách, budou pro nás techniky jógy k získávání prány o to užitečnější!

## **6. Orgány k přijímání prány**

*„základním cílem jógy je kontrola životodárné energie neboli prány (nazývá se tak, protože životní dech, prána, je nejdůležitější a nejbezprostředněji kontrolovatelný ze všech životně důležitých rytmů). k tomu musíme především zabezpečit vědomou kontrolu všech životních a emočních reakcí, pohroužení vědomí do těchto vnitřních energií nám dodá sílu, kterou se vědomí může povznést do oblasti nadvědomí.*

...

*Cvičením a činností, které umožňují kontrolu těla a energií, se říká hathajóga, třebaže jsou pouze jedním z prostředků jógy, představují základní průpravu na cestě k jednotě, výchozí bod k dalšímu rozvoji.“*

*Alain Danielou. Méthode de réintégration, str. 21 a 30.*



V předešlých kapitolách jsme se pro ozřejmění dovolávali moderní vědy. Prána ani techniky pránájámy se však o vědu opírat nepotřebují. Pro jóginy je podstatné, že tento systém funguje a přináší předpokládané výsledky. V této oblasti jsou nejméně o čtyři až pět tisíc let zkušeností před námi. U čistě logicky uvažujících čtenářů určitě vzbudí důvěru zjištění, že se západní věda pranou zabývá a že teorie jógy o práně potvrzuje a posvěcuje. Co přesně slovo „pránájáma“ znamená?

Slovo pránájáma se skládá ze slova „prána“ a „ajama“, které znamená délka, rozšíření, zadržení, ale také kontrola. „Pránájáma“ je tedy učení jógy o kontrole prány člověka. Povšimněte si, že jsme nenapsali v „lidském těle“, protože pránájáma se netýká jen tělesné stránky. Pránájáma je životně nejdůležitější učení, protože veškeré energie projevující se v podobě života jsou pránické: každá živá bytost od zrození až do smrti vědomě používá pránu, a přesto nemusí cvičit pránájámu. Cílem jógy je tento pránický metabolismus **vědomě** zintenzívnit a kontrolovat, aby zesateronásobila tělesnou, duševní a psychickou energii každého žáka. Překládat pránájámu jako „dechové cvičení“ či „kontrola dechu“ by vyvolávalo omezenou představu, protože kontrolovat dech není cíl, ale pouze neobyčejně účinný prostředek k tomu, jak dosáhnout kontroly životně důležité energie a jak ji rozvádět.

Náš organismus je v trvalém spojení s kosmem prostoupeným energetickými, pránickými vibracemi. Základní rozdíl mezi neživým předmětem – ať je to židle či nejdokonalejší robot – a živou bytostí, od améby po člověka, spočívá v tom, že první je pasivně podřízen působení kosmických sil, zatímco živá bytost se prány zmocňuje, přetváří ji a využívá k vlastním cílům. Existujeme pouze proto, že neustále čerpáme pránu z kosmu, a toto čerpání zajišťují zvláštní orgány. Podle jóginů jsou hlavní místa k přijímání prány tato:

1. Nervová zakončení nosních dutin,
2. plicní sklípky,
3. jazyk,
4. kůže.

Postupně o nich pohovoříme, přičemž začneme u těch, které jsou nejméně důležité.

## Kůže

Nemusíme asi připomínat, že kůže je víc než pouhý obal: je to jeden z nejdůležitějších a nejobjemnějších tělesných orgánů. Bez ní nelze žít, jak to dokazují velké popáleniny. Obecně známá je především její vyměšovací funkce, její poslání jako orgánu k přijímání životní energie však už známo není.

Póry se vylučují toxiny, jež by se jinak hromadily v organismu. Mnohem méně známa, o to však pro nás zajímavější, je pránická úloha kůže. Je – či měla by být – ve styku s energeticky vibrujícím vzduchem, protože může, jak to potvrzují teorie jógy, přímo přijímat značné množství sluneční prány. To ovšem staví opalování do poněkud jiného světla. U jóginů slunit se neznamena pouze nechat se osmahnout, protože v Indii nikdo netouží po tom být opálen do hnědá, žádoucí je naopak mít světlé zbarvení kůže. Pro jóginy vystavovat kůži slunci znamená přijímat zářivou sluneční energii. Na Západě se domníváme, že kůže na sluneční paprsky reaguje automaticky. To je pravda, ale jógini prohlašují, že toto přijímání energie lze ovlivňovat, zvyšovat a cílevědomě kontrolovat. Třebaže hlavní úlohou kůže je přijímat pránu, je rovněž orgánem jejího vylučování: v předchozích kapitolách jsme se dozvěděli, že také zajišťuje pro život důležité vyzařování elektrické energie. Poznat zákony kontroly prány, jež vysvětlíme dále, povede k aktivnímu slunění a zvýší hodnotu stráveného času na vzduchu a na slunci. Bude to pro nás o to cennější, oč jsou tyto příležitosti vzácnější. Kdy vůbec budeme mít oděv, který nás ochrání před nepohodou, a přitom nás nebude izolovat od kosmické prány? Proto své tělo vystavujme slunci a vzduchu, kdykoli se k tomu naskytne příležitost.

## Jazyk

„Jsi, co jíš!“ Jsme zahuštěné slunce! Není obilné zrnko, list salátu či jablko koncentrovaná sluneční energie?

Pro jóginy je jazyk důležitý orgán k přijímání prány. Podstatná část tělesné energie se získává potravou. Člověku se zdravým

rozumem, žijícím na Západě, se dokonce zdá, že je jediným zdrojem energie, a představuje pro něj pravou „pohonnou směs“. Budeme-li tělo považovat za jednoduchý tepelný stroj a při tom zůstaneme, zdál by se tento názor oprávněný a nepopře význam dietetiky (srov. *Učím se jógu*, str. 259 a násl.).

To ale platí pouze o hutných a tuhých částicích těla. Jakmile přistoupíme k oblasti jemných, životodárných, tedy „pránických“ energií, stávají se tyto hmotné složky méně podstatnými. Jde-li o pránu, je více vázána jazykem než žaludkem a tenkým střevem.

Jógini spojují pránu s chutí: vydává-li potrava chuť, lze z ní ještě načerpat pránu. (Abychom si rozuměli: chuť není prána, svědčí však o její přítomnosti.) Jógini proto žvýkají potravu tak dlouho, až je bez chuti; potom – po přijetí jemné prány – ji polykají a trávicí systém ji může zpracovat na materiál ke stavbě těla. Na žvýkání se tak už nepohlíží jen jako na prostředek k usnadnění trávení v žaludku a střevech. Nežvýkáme-li potravu tak dlouho, až je bez chuti – protože podle jógy v trávicí trubici neexistují další orgány k přijímání prány –, může potrava bezpochyby obnovit naše fyzické tělo, ale nenabíjí se plně naše pránické, energetické baterie. Po zralé úvaze můžeme tyto jógové teorie uznat. Jsme-li vyčerpaní a unaveni a najíme se, téměř okamžitě se cítíme posilněni, máme dojem, že se nám životní síla obnovila a že jsme připraveni pustit se opět do práce. Fyziologicky se tento posilující účinek projeví nejdříve za dvě až tři hodiny po požití potravy, protože trávení ještě ani nezačalo! Než potrava uvolní energii, je třeba ji naopak vynaložit, protože velice složitý proces trávení vyžaduje až sedmdesát procent použitelné nervové energie.

Jógová teorie potravy to vše vysvětluje, připustíme-li, že pránická energie se přijímá jazykem, a nikoli trávením. Rádi bychom připomněli, že homeopatie doporučuje ponechat léky co nejdéle pod jazykem. Není homeopatie vlastně více pránická než chemická, ne-li výlučně pránická léčebná metoda?

## Nos

Ať má kůže a jazyk jakkoli významnou úlohu, hlavní orgán k přijímání prány je pro jóginy nos. Vzduch je naší hlavní potravou: jeho odnětí znamená odebrat se během několika minut na věčnost, jeho nedostatek vyvolává vážné fyziologické poruchy. Úměrně k osmnácti nádechům jednoho litru vzduchu za minutu projde nosem průměrně asi třináct tisíc litrů vzduchu za dvacet čtyři hodin v obou směrech! Dva litry tekutin a jeden kilogram tuhé potravy jsou ve srovnání s tímto objemem směšné!

Jelikož je vzduch naší hlavní potravou, je průchod tohoto životodárného prvku pečlivě střežen; proto je v nosních dírkách mnoho citlivých nervových receptorů, jež mohou rozpoznat všechny kvalitativní změny vzduchu.

Nos se tedy neomezuje jen na úpravu vzduchu, který zbavuje prachu, ohřívá jej a zvlhčuje, ale také posuzuje jeho jemné vlastnosti. Zápach okamžitě spouští důležité fyziologické mechanismy: tělo je ve stavu pohotovosti, protože každý zápach ihned podezírá ze škodlivosti. Citlivost čichových nervových receptorů je neuvěřitelná. Představte si na okamžik všechno, co se děje, když přivoníte k růži. Množství vydávané vůně je tak nepatrné a zředěné – téměř atomické –, že by ji mohly zaznamenat a změřit pouze dokonalé měřicí přístroje jaderné fyziky, a naše čichové ústrojí na ni přesto okamžitě reaguje, takže ji vnímáme.

A nestačí nám ji jen vnímat, přesně ji určíme: ihned rozpoznáme vůni růže, konvalinky či lilie, naplňující ovzduší.

Dovolme si malé odbočení. Lidé vždycky přisuzovali vůním důležité poslání: už ve starověku uměl člověk z rostlin a květů získávat utišující **ionizované a ionizující** látky. Přírodní vůně jsou nositeli prány, bioelektrické energie. Vůně je v životě rostlin hlavní – a nejobojnější prvek.

Její role je dvojitá: na jedné straně přitahuje blanokřídý hmyz sbírající nektar a zajišťující oplodnění; na straně druhé působí negativně, to znamená, že odpuzuje, ba i hubí, často na velkou vzdálenost, některé mikroorganismy či cizopasný hmyz. Příjemná vůně nás podněcuje zhluboka se nadechnout, protože organismus „ví“, že je to pro nás prospěšné. Vdechovat vůni květin znamená být

ve vnitřním spojení s přírodou. Kdo, byť jenom jednou v životě, ucítil korsickou macchii, mě pochopí! Aromaterapie, to jest léčba některých nemocí balzamickými vůněmi, prožívá v současné době opět oblibu. Je to svým způsobem superhomeopatie! Jestli si dobře vzpomínáme, Hahnemann, zakladatel homeopatie, používal na sklonku svého života stále vzácnějších roztoků: dospěl až k tomu, že nemocné nutil své výtvořiny čichat. Připomínám, že jsou účinné jediné přírodní balzamické látky, umělé nemají takovou působnost. Podle autorů aromaterapie se účinky přírodní rostlinné látky rychle šíří celým organismem díky své jemnosti a elektrické životní energii (uvádím slova, která používají zastánci této terapie).

*„Ionizovaná, rostlinná aromatická látka se dostává do krevního oběhu, prostupuje sebnepatrnější organická zákoutí, naplňuje je, vydatně oživuje polarizované a vybité buňky, vyrovnává nedostatek elektronů nabíjením bioelektromagnetických akumulátorů, vibrační rezonancí zabraňuje srážení koloidních roztoků buněčné galaxie, rozkládá zákeřné a choroboplodné látky tělesných šťáv. Okysličuje toxický odpad metabolismu, zvyšuje **energetickou bilanci**, povzbuzuje činnost organické oxidace a autoregulace a dospívá tak do plic a ledvin, jež ji vydechují či vyměšují **bez jediné stopy**. Protože tyto silné elektrolytické náboje promývají každou buňku, obnovují indukci její vibrační vlnění a zajišťují elektrokrevní výměny uvnitř tkáně i mimo ni.“* (Dr. Jean Valnet, revue *VHôpital*, Paris 1961).

Aromaterapie se zakládá na vstřebávání těkavých, ionizovaných a pránizovaných látek nosní sliznicí. Protože navíc působí na nervová zakončení nosu, jež jsou reflexně ve spojení s nervovými centry v míše (zejména v prodloužené míše), mohou vyvolat hluboké a bezprostřední reakce ve všech funkcích organismu.

Objasní nám to důvěrně známý příklad: co učiníte, když někdo upadne do bezvědomí? Okamžitě vyhledáte spásnou lahvičku se čpavkem a necháte k ní „přičichnout“ osobu, jež omdlela. Protože je ve skutečnosti v bezvědomí, prakticky nedýchá. Na jaké úrovni tento dráždivý plyn působí? V plicích? Nikoli, protože až do plicních sklípků se dostane nepatrný zlomek! Čpavek působí právě na nervová zakončení nosní skořepky. Záhy začíná postižená osoba opět

dýchat, srdce buší rychleji, zsinalá tvář se zabarvuje do růžová, otevírají se oči a zcela překvapena se ptá, co se s ní stalo. To nám ukazuje, jak je nos ve spojení s životně důležitými nervovými centry.<sup>10</sup> Rádi bychom ještě upozornili na endonazální reflexoterapii, léčebnou techniku, která vzbuzovala velké naděje, ale pro praktické obtíže se neujala. Jemné dráždění přesných bodů v nosní dutině vyvolává reflexní reakce ve vzdálených vnitřních orgánech: žaludku, játrech, ledvinách, slezině atd. Léčebné využití tohoto jevu dalo podnět k endonazální reflexoterapii. Má to ale jeden háček. Odpovídající oblast daného orgánu je velice nepatrná a přesná poloha je u každého jedince jiná, neboť jako neexistují dva totožné otisky prstů, tak je také „jedinečná“ nervová „geografie“ nosní skořepy každého jedince. Před léčbou se proto musí pečlivě a trpělivě nakreslit osobní nosní „mapa“. Tato léčba se navíc dá používat pouze v případě začínajících funkčních poruch, a nikoli organických poškození. Pro své praktické nevýhody se tato metoda nerozšířila. Přesto potvrzuje, že nosní skořepa je reflexně spojena s nervovým systémem, jenž řídí tělesné funkce. Tyto závěry jsou velice důležité k pochopení zákonů o uchovávání pránické energie, jak je stanovili jóginí.

## **Plicní sklípky**

Je-li nosní skořepa hlavním orgánem přijímání prány, jsou i plíce důležitým místem pránických projevů. Předávání vzdušného kyslíku v plicních sklípcích do krve bezprostředně závisí na fyzikálních, to jest bioelektrických vlastnostech krve.

## **Prána je podřízena mysli**

Jedním z nejpozoruhodnějších objevů jóginů, který by sám o sobě odůvodňoval cvičení a studium jógy, je to, že **prána je podřízena**

---

<sup>10</sup> „Odkazuji čtenáře na 24. kapitolu na str. 192 a násl.

**mysli.** Jinými slovy, soustředěnou myslí lze přijímat větší množství prány.

Hathajóga, k níž jsou cvičení pránájámy jedním z hlavních klíčů – spolu s ásanami a relaxací –, se v tomto bodě spojuje s rádžajógou – s jógou duševní kontroly –, protože duševní činnost může cílevědomě ovládat přijímání, soustředování a rozdělování prány v lidském těle.

Zapamatujte si toto pravidlo: příjem a shromažďování prány je pod kontrolou mysli, protože právě ona řídí cvičení pránájámy.

## ***7. Nasávejme vzduch***

I nejvdědnější slovní obraty – stejně jako lidová pořekadla a přísloví – skrývají neobyčejnou moudrost pro ty, kdo je používají. Řekne-li někdo, „půjdu se nalokat vzduchu“, znamená to jen tolik, že se půjde někam ven nadýchat čerstvého vzduchu, protože v obytných místnostech je vzduch zatuchlý. Tento obrat by se měl chápat doslova, protože bychom opravdu měli **nasávat** vzduch místo téměř pasivního dýchání, jaké je vesměs běžné u druhu „homo domesticus“, jímž jsme (znáte tolik homo sapiens?).

Když se my, usedlí civilizovaní lidé, ocitneme na čistém venkovském vzduchu a dýcháme či se snažíme dýchat jako jógini, jinými slovy plným dechem, i tehdy vzduch jen **nadechujeme**, ale **nenasáváme** ho.

Jaký je mezi tím rozdíl?

Pro zvíře volně žijící v přírodě i pro přírodního člověka je okolní vzduch jako pro nás prostředím nezbytným pro život a kromě toho přináší mnoho informací a poznatků o vnějším světě. Lidský čich je ve srovnání se zvířaty zakrnělý. Zvířatům vzduch předává spoustu vjemů a informací, a to ani nehovoříme o policejních psech, jejichž čich nás vždycky naplňoval úžasem. Ve vzduchu se to hemží pachy: pachem kořisti skryté ve vysoké trávě savany či nepřítele na číhané. Asijský či afričtí lovci dobře vědí, že vítr nese jejich pach ke zvěři a varuje ji; aby se přiblížili ke kořisti, přihlížejí ke směru větru.

Co se týče nás, náš čich už slouží pouze k vnímání vůní jídla či umělých voňavek, výjimečně květin.

Namítnete, že v metru je lepší raději nic necítit: Souhlasím. Ale vraťme se k „**nasávání** vzduchu“. Při nádechu vtahuje zvíře do sebe vzduch nozdrami, jež jsou často velice pohyblivé. Povšimněte si v zoologické zahradě chřípí nosorožce nebo obyčejného domácího králíka: nadechují se aktivně. Některé kmeny žijící v sepětí s přírodou (například v Africe) dokazují, že také „přírodní“ člověk **zachycuje a ohmatává** vzduch nozdrami, a to velice aktivně.

Chřípí obsahuje nepatrné svaly, které u nás zůstávají nečinné, ale u takzvaných divochů mají značnou pohyblivost. Při každém nádechu se jejich nosní dírky rozšiřují, aby vzduch opravdu **uchopily**.

Vyzkoušejme si takový nádech. Nejprve dýchejme normálně, ať už obyčejným či úplným jógovým dechem. Nozdry zůstávají prakticky nehybné. Potom se zhluboka a energicky nadechneme s uvolněným nosním chřípím; zjistíme, že sání při nádechu chce k sobě nosní chřípí přiblížit a zmenšit tím průchod nosních dírek při vstupu vzduchu. Dokonce se stává, že se jedna dírka při tomto nasávání zcela ucpe.

Zkusme si teď vzduch „nasát“.

Nadechujme a roztahujme chřípí stažením svalů k tomu určených (při výdechu se musí uvolnit).

Když se několikrát tímto způsobem nadechnete, zjistíte, že vzduch vstupuje mnohem snadněji, vydatněji a stejnoměrněji (tedy **oběma** nosními dírkami, což je z hlediska přijímání prány neobyčejně důležité, srov. ida a pingala, 24. kapitola, str. 192 a násl). Nasávat vzduch roztažením chřípí napomáhá nejen zvýšenému přísunu vzduchu, ale aktivně řídí proud vzduchu, jenž proniká do nosní skořepy, k oblastem protkaným nejcitlivějšími nervovými zakončeními.

Třebaže nervová zakončení našeho chřípí se schopností zkoumat a zjišťovat pachy jsou ve srovnání se zvířetem žijícím ve světě různých čichových vjemů zakrnělá, navzdory všemu mají překvapující citlivost. V předešlé kapitole jsme ostatně hovořili o aromaterapii.



Náš nos je opravdová pránická anténa. Roztažením nosních dírek se mění tvar nálevky tvořící vnitřní část nosního přívěsku a vede nadechnutý vzduch k nosním dutinám, v nichž jsou nesčetná nervová zakončení, a kde je podle jóginů hlavní přijímač prány.

Zdá se, že tato zvláštní schopnost nozder reflexně vyvolává určitou změnu postupně v celém dechovém ústrojí od nosních dírek až snad k průduškám, a není vyloučeno, že ovlivňuje i plicní sklípky.

Dechové ústrojí, vnitřně úzce propojené s nervovým systémem, představuje v tomto ohledu organický **celek**. Je to, jako když se zakousnete do ovoce: jako zakousnutí vyvolá v ústech sliny a pozvolna uvede do pohybu reakce v celé trávicí trubici, dokonce i tam, kam se potrava ještě přímo nedostala,<sup>11</sup> tak i aktivní přivádění vzduchu uvádí v činnost nervové mechanismy, jež ovlivňují přijímání vzduchu na všech úrovních dýchacího ústrojí: proto odporový zápach okamžitě zablokuje dechové mechanismy.

Protože nemáme po ruce nové a přesné vědecké poznatky o postupných reakcích nosních dutin, uvádím na podporu tohoto tvrzení dobře známý příklad: kýchání. Celkem vzato nepatrné podráždění nervových zakončení nosních dutin (prach, dráždivý plyn) reflexně vyvolá celkovou odpověď dýchacího ústrojí. Když se tento nervový mechanismus spustí, nic ho nemůže zastavit. Tato reakce zahrnuje prudké stažení bránice a některých obličejových svalů: abyste se o tom přesvědčili, stačí pozorovat grimasy někoho, kdo právě kýchá. To dokazuje, že velice slabý podnět stačí k tomu, aby postupně vyvolal celkovou reakci dýchacího ústrojí, jež je tomuto podnětu neúměrná. V případě alergie může být podnět ke kýchání ještě nepatrnější (například pyl některých květů). Při aktivním nasávání čistého vzduchu nosními dírkami nejde o prudkou reakci, ale naopak o euforický pocit otevřenosti k vnějšímu světu, k němuž dochází přijímáním životodárného prvku vytvářeného okolním vzduchem, který představuje naše pravé životní prostředí; příliš často na to zapomínáme, což je politováníhodné!

---

<sup>11</sup> Učení o podmíněných reflexech pavlovovské školy, jejíž pokusy se psy jsou každému známy, ukázalo, že žaludeční šťávy jsou vyměšovány současně se slinami.

Vše probíhá tak, jako by při nádechu roztažení nosních dírek ovlivňovalo vnímavost celého dýchacího systému. Během dechových cvičení a provádění pránájámy se proto snažte aktivně rozevírat chřípí. Toto doporučení platí pro **všechna** cvičení pránájámy včetně střídavého dýchání: v tomto případě se k průchodu vzduchu roztahuje pouze nosní dírka nestlačená prstem.

Vnímání průchodu čerstvého vzduchu v nosních dírkách se tak stává mnohem lepším a nepopíratelně napomáhá nezbytnému soustředění mysli na přijímání vzduchu a prány.

Dýchat tímto způsobem není samozřejmě možné celý den; ale pravidelné **nasávání** vzduchu vede k tomu, že nosní dírky znovu získají svou pohyblivost. Časem se tento zvyk zděděný po předcích, ale ztracený s nástupem usedlého života, kterému okázale říkáme „civilizace“, alespoň částečně ve dne, ale někdy i v noci obnoví.

Třebaže je tato změna neznatelná, může zvýšit – a to nechceme být příliš optimističtí – až o deset procent množství vdechovaného vzduchu. Úměrně k osmnácti nádechům za minutu by to za rok představovalo pět set tisíc litrů vzduchu, jež by plíce přijaly navíc a dodaly energii buňkám.<sup>12</sup> Vyzkoušejte si opak a střídejte normální nádech s aktivním zachycováním vzduchu, a okamžitě se přesvědčíte o účinnosti tohoto dýchání.

Povšimnete si také, že jedině toto aktivní zachycování vzduchu vede k přirozenému, harmonickému a rovnovážnému dýchání, což je žádoucí za všech okolností, zejména ale během cvičení pránájámy.

Jestliže nás příroda těmito svaly obdařila, tak určitě proto, abychom je používali.

Cvičením jógy tak lze posilovat nosní svaly, ale lze i říci: „Předýchal jsem se, mám unavený nos!“

---

<sup>12</sup> I při velice povrchním nádechu (pět set kubických centimetrů na jeden nádech) je to nějakých pět milionů litrů, které se dostanou do plic.

## 8. Čichová oblast

V této kapitole se oním podceňovaným orgánem, nosem, a zejména čichem, jehož je sídlem, budeme zabývat poněkud více.

Úlohu nosu při přijímání prány jsme už připomněli, ale nezabíhali jsme do podrobností. Teď je vhodná příležitost přistoupit k této otázce z jiného zorného úhlu, a tak vyjdeme od čichu.

Čich je velice zvláštní smysl! U člověka se zdá, že má pouze druhořadý význam, především srovnáme-li jej s čichem u zvířat.

Smyslový život mravence, a tudíž obsah jeho psychiky, tvoří téměř výlučně čichové vjemy. Jeho tykadla, zaměřená na vnímání rozličných pachů, mu umožňují sledovat různé stopy; cestu mu vyznačují pachy. Podle pachu rovněž rozeznává přátele, zjišťuje nepřátele, cítí vajíčka a rozpoznává své mravenišťe. Mravenčí mozek je samozřejmě jednoduchý, ale u mnoha savců, z nichž někteří jsou nám velice blízcí, je čich značně vyvinutý. Okamžitě se vám vybaví pes; máte pravdu: pes je „čičač“!

Význam čichových vjemů zvířete závisí na vnímavém povrchu určeném těmito vjemům. Čichová sliznice psa pokrývá prakticky celý složitý labyrint jeho čenichu, jehož rozvinutá plocha by odpovídala téměř polovině plochy jeho srsti! U člověka je naopak tato oblast nepatrná: sotva o rozměru poštovní známky!

Úloha čichu u civilizovaného člověka se zjevně stále zmenšuje. Vypadá to tak, že jak se člověk stává stále intelektuálnějším a civilizuje se, nabývá u něho stále víc na významu zrak a sluch ke škodě ostatních smyslů, a čichu obzvláště. Význam slovesa „cítit“ je o to nápadnější: slovo „cítit“ označuje jak vědomé vnímání nějakého pachu, tak prožívání ostatních vjemů. „Cítit“ se vztahuje k pocitům, ale i vnitřním vjemům: „Cítím se dobře.“ Uvidíme, že mozková centra odpovídající čichovému smyslu mají vnitřní odezvy a ovlivňují chování i psychiku. Sloveso „cítit“ se spojuje s tušením: „Cítím, že to špatně dopadne.“ Neříká se o člověku, který má intuici, že má „nos“ či „čich“? Nebo „ten člověk ať mi neleze pod nos“. Zvíře čichem vyhledává kořist, větrí nepřítel a spouští se jím u něho sexuální reflex. Pach vydávaný samičkami některých motýlů přivábí samečka i na několikakilometrovou vzdálenost. Až taková může být

čichová citlivost některých živočišných druhů. Ačkoli význam čichu u člověka slábne, je s ním pevně spjat, neboť tato propojení jsou součástí samotné struktury našeho mozku. Proto je k tomu v tomto pojednání a praxi technik pránájámy nutné přihlédnout.

Náš mozek se během vývoje zvětšoval jako postupně se rozrůstající město. Má historický střed, v němž jsou starobylé čtvrti (paleocortex), a nové město (neocortex). Citlivá nervová zakončení, jež pokrývají poměrně omezenou oblast čichového ústrojí v nose, jsou v přímém spojení s „historickým centrem“, s mozkovými strukturami zděděnými od nejbližších předků. Reflexně navazujeme spojení s „vnitřním mozkem“ a odtud s orgány, jako je srdce, krevní oběh, močový měchýř, střeva, žlučník, oční panenky atd.; jiným propojením ovlivňujeme hypofýzu a tím hormonálně celý endokrinní systém, náš „chemický nervový systém“.

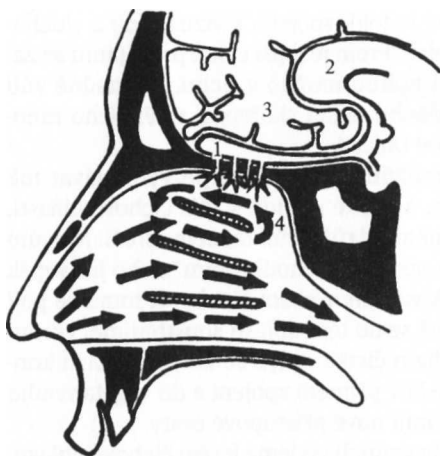
Abychom při pránájámě správně dýchali, musíme znát „aerodynamické“ zvláštnosti svého nosu.

Proud vzduchu vstupující do nosu se v každé nosní dírce rozděluje do tří „chodbiček“ (viz ilustrace). V čichové oblasti na vrcholu nosní klenby mění vzduch směr svého toku a přichází do styku s oblastí schopnou vnímat pachy. Při běžném nádechu se této čichové oblasti dotkne jenom pranepatrná část nadechnutého vzduchu. Vůlí je možné vědomě řídit značný proud vzduchu k této citlivé čichové oblasti. Aby se zachytilo co nejvíc prány a zvýšila účinnost cvičení pránájámy, musí se vzduch k této oblasti vědomě vést.

Známe již cvičení, při němž si během nádechu představujeme, že voníme k růži: proud vzduchu se automaticky zpomaluje a směřuje k této velice citlivé oblasti.

K tomu také dochází při cvičení pránájámy se zpomaleným dýcháním.

Existuje však ještě jeden prostředek, jak tento vzdušný tok, a tu –



1. Čichová stopka
2. Nervová tkáň (corpus callosum)
3. Mozek
4. Čichová vlákna

Šipky označují směr proudu vdechovaného vzduchu, rozděleného do tří směrů. Pověšimněte si také, že směr proudu vzduchu se v oblasti protkané čichovými vlákny obrací. Všimněte si rovněž „přímého spojení“ těchto vláken s mozkem.

díž přijímání prány a účinnost pránájámy, zintenzívnit. Co dělá čenichající pes? Ohrnuje nos! Krátkými postupnými nádechy vede daleko větší tok vzduchu s pachy k oblasti, v níž pachy zachycují nervové buňky (jež mají zakončení v podobě kartáčků či nepatrných tykadel).

Kapálabhāti a bhastrika mají podobný účinek. Rychlé obrácení proudu a zvýšení dechového výkonu vyvolává v této strategické oblasti zvýšené víření, které posiluje a povzbuzuje „vnitřní mozek“. Vzduch je však třeba v hlasivkové štěrbině zpomalit, aby do ní nevstupoval prudce, ba dokonce vědomě jej řídit; ostatně vytváří v ní charakteristický zvuk. Tím lépe porozumíme významu střídavého dýchání určeného k povzbuzení této části jak v levé nosní dírce (idě), tak v pravé nosní dírce (pingale).

Čich otevírá bránu k nejhlubším psychickým vrstvám a bude užitečné se teď zmínit o používání některých vůní k vyvolání „stavů duše“. Aby ženy byly přitažlivé, už tisíce let používají parfémy. V Indii hoří ve všech chrámech vonné tyčinky ze santalového dřeva (dhúpů) a doprovázejí nezbytně meditaci a pránájámu.

Jeden z nejlepších způsobů, jak povzbudit idu a pingalu, je používat vonné tyčinky či jednoduše provádět střídavé dýchání

vdechováním vůně skutečné květiny, růže či konvalinky. Stačí se soustředit na vůni, aby se mysl zcela ponořila do dechové činnosti.

Rozumové uvažování, které je tolik spojeno s vizuálními a sluchovými vjemy, se tak „odpojuje“. Proto je lepší cvičit pránájámu se zavřenýma očima, v klidu, a pokud možno v tichu. Je snadné vůlí změnit podíl proudění vzduchu nosní skořepou a vést jeho mnohem větší část k této čichové oblasti.

Poloha nosních dírek umožňuje nejenom lépe vyrovnávat tok vzduchu v nosních dírkách, ale také jej řídit k této čichové oblasti, k akumulátoru prány. Vezměme si růži: vůlí můžeme snížit její vůni řízením proudu vzduchu k spodním „chodbičkám“ nebo ji naopak zvýšit, když ji přivedeme k vrcholku nosní klenby. K tomu se pojí další věc: koncentrace. Když se do této oblasti soustředíme, vhroužíme, vnímáme vůně mnohem čistěji. Když se do této oblasti koncentrujeme, je s ní vědomé já v přímém spojení a do vegetativního nervového systému se otevírají nové přístupové cesty.

Tento způsob dýchání, kdy vzduch vedeme k této čichové oblasti, lze provádět při relaxaci. Během uvolňování na levém boku se soustřeďte do pravé nosní dírkou a přiveďte do ní co nejvíc vzduchu. Totéž proveďte na pravém boku s levou nosní dírkou.

## **Pránájáma... Základy a praxe**

### ***9. Délka dechu***

Každé naší činnosti odpovídá určitý typ dýchání. Nemusíme být jóginí, abychom věděli, že při běhu dýcháme jinak, než jsme-li pohodlně usazeni v křesle, a že náš dechový rytmus v bdělém stavu se liší od rytmu, který nastoupí ve spánku.

Jóginí však dýchání zkoumali podrobněji a vymezili vzájemné vztahy mezi dechem a všemi lidskými činnostmi, nejenom tělesnými, ale také duševními a emočními v nejširším slova smyslu. Rozhněvaný člověk dýchá jinak než úzkostlivý; dýchání spokojeného

smíška je zcela odlišné od dýchání člověka nervózního. Jóginům stačí pozorně sledovat, jak někdo dýchá, aby rozpoznali jeho fyzický i psychický stav.

Starověcí indiští ršiové zkoumali možné způsoby dechu: délku, rytmus, trvání, rozsah, těžiště atd. Proto nás teď bude zajímat délka dechu. Jak se měří? Nejjednodušší metodou je navlhčit si dlaň a přiložit si ji k nosním dírčím. Při výdechu pocítíte na dlani proud vzduchu a odpařování vlhkosti vyvolá pocit chladu. Pomalu oddalujte dlaň, až nebudete proud vzduchu cítit. Když změříte vzdálenost dlaně od nosních dírek, dostanete přibližnou délku dechu. Větší přesnosti lze dosáhnout pomocí bavlněného klůcku na hedvábné niti, kterou držíte před nosními dírčkami a postupně ji oddalujete, až zůstane nehybná.

Tímto způsobem změřili jógini průměrnou délku dechu, vyjádřenou v „palcích“,<sup>13</sup> u nejrozmanitějších lidských činností, od běhu po samádhi.

V *Ghérandasamhitě*, klasickém pojednání jógy, rši Ghéranda říká (šlók 84-96): „Tělo měří devadesát šest palců (jeden metr osmdesát centimetrů). Obvyklý proud vzduchu při výdechu je dvanáct palců (což odpovídá devíti anglickým palcům či dvaceti centimetrům); když se zpívá, je jeho délka šestnáct palců; při chůzi dvacet čtyři palce; ve spánku třicet palců; při pohlavním aktu třicet šest; při namáhavé fyzické činnosti ještě větší. Když se postupně zkracuje přirozená délka proudu vydechovaného vzduchu, zvětšuje se životní energie; prodloužení dechu tuto životní energii snižuje.“ Kromě toho ršiové vyzorovali, že čím víc je mysl něčím plně zaujata, čím víc je soustředěna, tím víc se dech zkracuje; v samádhi se stává nepozorovatelným.

Abychom dosáhli maximálního soustředění, doporučuje nám jóga uvědomit si dýchání a postupně zkracovat jeho délku.

Usaďte se do své oblíbené polohy, páteř je rovná a kolmá, hlava v rovnovážné poloze. Uvolněte se a znehybnete jako socha. Uvědomte si dech; vteřinu po vteřině, bez rozptýlení sledujte jeho vstup a

---

<sup>13</sup> Nezaměňovat s anglickým palcem. Jejich „palec“ odpovídá asi dvěma centimetrům.

výstup. Při nádechu – musí být úplný a hluboký – sledujte co možná nejdéle, jak vzduch vstupuje do nosních dírek, nosního hltnu, hrdla, průdušek. Při výdechu zpomalte proud vzduchu z nosních dírek a zkracujte délku dechu. Dech se musí stávat stále tišším a jemnějším, stále pomalejším, ale zůstává hluboký. Při výdechu ani nádechu nesmí dojít k jedinému zadrhnutí. Za těchto podmínek nastávají nejlepší pránické a plynné výměny.

Soustředění je základní prvek: nenechte své starosti, aby vás rozptýlily! Namítnete po pravdě, že je to obtížné. Opakujte si proto nějakou mantru. Západanům doporučuji pranavu, to jest opakovat si v duchu slabiku *óm*. Na začátku ji můžete vyslovovat pětkrát nahlas s tím, že „ó...“ rozvibrujete v hrudníku a hrdle (polovina času výdechu) a „m...“ v hlavě (srv. *Učím se jógu*, str. 49); potom ji stále zeslabujte, až „vyvane“, to jest, až ji budete opakovat v duchu. Óm pronášené v duchu má pronikavější psychické a pránické účinky než vyslovované nahlas. Sledujte tak nějakou dobu zkracování dechu. Nebraňte mysli, dokonale soustředěné, aby se stále více upínala na niterné vyslovování slabiky *óm*; dovolte, aby dech, slabika *óm* a bdělé vědomí splynuly, smísily se, sjednotily. Mezi nádechem a výdechem dlouho neprodlévejte, snad jen tak na jednu vteřinu. Když budete toto cvičení provádět delší dobu, může se dostavit ospalost. Budete si moci zdřímnout, to je „technický nedostatek“ bez následků, ale je lepší se mu vyvarovat. Jedním z cílů tohoto cvičení je, aby kontrolované vyplavalo na povrch nevědomí. Vlastně se musíte dostat do stavu zdánlivého spánku, ale téměř nepozorovatelně a bez přerušování vědomí.

Někdy se objevují barvy a světelné víry. Ať vás nepřekvapí, ani nezneklidní: tyto „fosfeny“ vycházejí z nevědomí. Zůstaňte k nim neutrální, nevyhledávejte je, ani neodmítejte. Zmiňuji se o těchto jevech, ač výjimečných, proto, aby se osoby, u nichž se projeví, nemusely znepokojovat.

S prázdnými plícemi pokojně zastavte dech a svou soustředěnou pozornost veďte k dolní části páteře, ke křížové kosti. Při tomto zadržení dechu je snadné zaostřit vědomí v této oblasti. Možná v ní pocítíte nějaké vibrace.



V každém případě si představte, že do tohoto místa vedete proud prány v podobě světla a tepla. Po určité době v této oblasti zřetelně zažijete pocit tepla, dokonce i mravenčení. Jestliže nic zvláštního nevnímáte, neznamená to, že je cvičení neúčinné: jeho působení je naprosto spolehlivé. Vytrvale pokračujte ve cvičení!

Při nádechu veďte bdělé vědomí podél páteře vzhůru; představte si, že toto teplo stoupá páteří odspodu nahoru. Tím povedete pránu – jež se podřizuje mysli, jak už jsme předtím viděli – podél páteře.

Kromě zásahu vyšší moci toto cvičení náhle nepřerušujte. Provádějte je pokud možno na osamělém místě, kde vás nebude rušit.

Návrat k normálnímu bdělému vědomí probíhá tak, že cyklus absolvujeme v opačném směru; to znamená, že opět budeme vyslovovat slabiku óm v duchu, potom nahlas a nakonec budeme povolna prodlužovat dech. Toto cvičení je velmi účinné a není nebezpečné. Zadržení dechu s prázdnými plícemi nepředstavuje nebezpečí. Jeho účinky na psychiku jsou hluboké. Vědomé pohroužení mysli oslabuje logické uvažování a současně probouzí intuici.

Každodenní pravidelné pětiminutové cvičení, především při východu a západu slunce, zklidní psychiku a váš den prozáří nová pohoda; kromě toho pocítíte mnoho pránických účinků. Prána, uvolněná z dolní části páteře a vedená podél ní, dodává životodárnou energii životně důležitým nervovým centrům a neustále je aktivuje bez zpětných otřesů.

## 10. Džalanéti

### *nosní sprcha*

Néti, metoda k pročišťování nosních dírek nasáváním vody z prosté misky, má jistě nejbliže k původním technikám jógy. Jógini a staroindičtí ršiové žijící u vodních toků či pramenů velmi pravděpodobně nasávali čistou vodu do nosních dírek z dlaně. Potom používali misku, a proto zavedli techniku popsanou v knize *Učím se jógu* na str. 45 a 46. Jak se jóga postupně zdokonalovala, stávaly se její techniky propracovanějšími. Dá se předpokládat, že později k provádění džalanéti používali účelovou nádobku, pojmenovanou „lota“, která se podobala čajové konvici. Celý postup je sám o sobě velice snadný a příjemný.

### **Technika**

Lota se naplní osolenou vodou. Někteří jógini používají tak teplou vodu, jak snesou, jiní vodu pokojové teploty, ba i studenou. Každý postup má své výhody. Teplá voda lépe a rychleji uvolňuje hleny zachycené v nosních dírkách; studená voda povzbuzuje a otužuje: necht' si každý vybere podle libosti.

Soli je asi jedna kávová lžička (zarovnaná) na jednu lotu (půl litru).

Abyste provedli džalanéti, zaveďte si nástavec loty například do levé nosní dírky. Hlavu skloňte napravo a nechte vodu vtékat do nosu: sama vyteče druhou nosní dírkou. Aby špice nepropustně utěsnila nosní díрку, musí mít kuželovitý tvar.

Důležité: během celého postupu musí ústa zůstat otevřená, ať dýcháte nebo ne.



*Když asi polovina obsahu loty proteče levou nosní dírkou do pravé, opakujte stejný postup s druhou nosní dírkou.*

*Když nemáte lotu, můžete džalanéti provádět... s čajovou konvicí. V tomto případě se ale její špička nezavádí do nosní dírky, ale k jejímu otvoru. Je to sice méně praktické, ale funguje to také dobře. Vhodné je i kapátko.*

## **Vysoušení nosních dírek**

Po džalanéti je velice důležité nosní dírky a skořepu nosní vysušit. Nejprve skloňte hlavu a nechte zbytek vody sám z nosních dírek vytéci. Vysoušení se provádí tím, že se provětrají. Proto předkloňte trup a levou rukou uchopte za zády pravé zápěstí. Oběma nosními dírkami potom silně vydechněte a sklánějte hlavu dolů. Nadechněte se, okamžitě energicky vypuďte vzduch z obou nosních dírek, přitom zvedejte hlavu. Totéž proveďte s úklonem hlavy nalevo, pak napravo atd.



Úhel sklonění hlavy je pro zdar džalanéti důležitý.

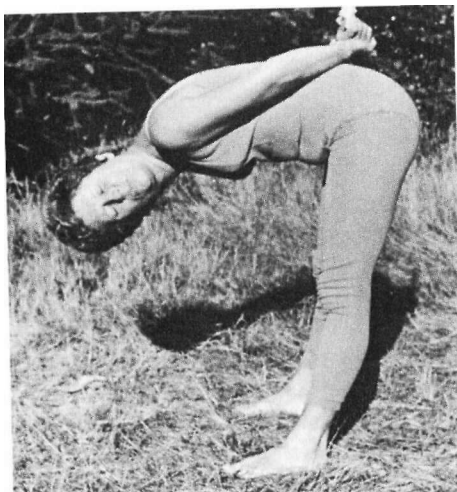
Dodržujte tento postup: hlavu sklonit, hlavu zvednout, naklonit nalevo, naklonit napravo. Pokračujte tak asi jednu až dvě minuty, dokud nejsou obě nosní dírky dokonale suché. Asi nemusíme dodávat, že toto vysoušení můžeme používat pro každou formu néti.



Vysušení nosních dírek je velice důležité: silně vypuďte vzduch, přitom zvedněte hlavu...

... pak ji skloňte...





potom vlevo (a grimasa  
nevadí!).



nakonec napravo a to vše opakujte alespoň po dobu jedné minuty.

## 11. Máme pránické tělo?

Máme jemné neboli pránické tělo?

V esoterické literatuře či literatuře jógy se často setkáváme s výrazy jako „astrální tělo“, „éterické tělo“ a dalšími hermetickými výrazy, nad kterými tone nezasvěcený čtenář v rozpacích, protože většinou nenajde jejich přesnou definici.

Dovolím si přesto podat jednu definici, ale vystříhám se výrazů, jako je „astrální tělo“, který je nepřesný a vyvolává představu jakéhosi přízraku zjevujícího se mezi hvězdami. „Fluidický dvojník“ není o nic lepší, protože pozitivistický a racionální čtenář nad těmito slovy vraští obočí a pohoršuje se. Domněnka, že by měl nějakého „dvojníka“, se mu nezamlouvá a spojení s „fluidickým“ či „éterickým“ mu nic neříká.

Dávám proto přednost výrazu „pránické tělo“, protože „tělo“ zahrnuje představu hmotného celku složeného z částí a „pránické“ nás odkazuje i k fyzikální stránce jevů. Výraz „pránické tělo“ není samozřejmě ideální, ale rozhodl jsem se pro něj, protože nevím o lepším.

Než přejdeme dále, v rychlosti si shrneme to nejpodstatnější z předešlých kapitol.

V práně se spojují veškeré energie projevující se ve vesmíru; „prána“ představuje jejich zvláštní a vymezené projevy. Odhalili jsme určité formy prány, zejména pránu vzduchu. Víme, že náš organismus je místem rozmanitých pránických projevů, hlavně nervové energie – elektrické povahy –, a že existují elektrické proudy, jež protékají tělem, ale nikoli po nervových dráhách.<sup>14</sup> Tyto energetické dráhy pravděpodobně odpovídají akupunkturním meridiánům, terapii, o jejíž účincích již není pochyb. Pránické tělo se

---

<sup>14</sup> Toto téma je podrobně rozebráno ve 23. kapitole na str. 183, věnované nádím.

skládá ze **všech** jemných energií utvářených, přijímaných a rozváděných v našem organismu. Podívejme se na to podrobně.

Napodobíme indické myslitele, kteří často používají přirovnání, aby málo srozumitelné pojmy upřesnili. Tato přirovnání ve skutečnosti probouzejí dostatečně přesnou intuitivní představu o určitých jevech, jež by jinak zůstaly málo pochopitelné.

Přirovnejme lidskou bytost k ponorce. Její ocelovou konstrukcí je naše pokožka; strojním vybavením orgány, velitelským stanovištěm mozek. Plavidlo jako elektrická síť prostupují nervy. Tím plavidlem je hmota a pevnost její oceli je nám zárukou její skutečnosti. Právě tak hutné fyzické tělo (jeho kosti, maso atd.) tvoří pevné, hmotné částice. Ponorka má ale také „pránické tělo“!

Omezí-li se toto obávané plavidlo na pevné části, představuje pouze netečnou, nehybnou masu hmoty. „Provozu schopným“ se stává, až když jím protéká energie a když od generátoru k motoru prochází elektrický proud, aby spustil lodní šroub, nebo aby se vnitřní telefonní sítí, jež spojuje různá stanoviště a části ponorky, předaly rozkazy či natočilo kormidlo. Všechny tyto energie (zde vesměs ryze elektrické), které ponorku „znásobují“, tvoří její „pránické tělo“, jež je téměř nehmotné. Tento „pránický dvojnák“ ponorky není totožný s jejím „hmotným tělem“, stejně jako elektrický proud nelze ztotožňovat s jeho vodiči, třebaže mezi nimi existuje vazba a vzájemně na sebe působí. Vodiče působí na proud, protože proud protéká vodiči; zatímco „hutného, fyzického těla“ tohoto obrněného plavidla se lze dotknout, spatřit je, zvážit je, „pránické tělo“ nelze vnímat smysly přímo: zviditelňuje se až svými projevy v podobě pohybu nebo na některých přístrojích (voltmetru, ampérmetru atd.). Toto „jemné“ neboli „pránické“ tělo skutečně řídí tělo „hmotné“, z něhož částečně vniklo, protože právě generátory (ty jsou velice „hmotné“) vytvářejí proud z mazutu – rovněž velice hmatatelného a viditelného.

Stejně je tomu v našem těle. Potrava se proměňuje v pránu, či spíše představuje jeden ze zdrojů prány, a všechny energie obíhající tělem tvoří jemné neboli pránické „tělo“, které doopravdy řídí tělo hmotné, někdy označované za „hrubé“. „Hrubé“ tělo není totožné s „pránickým“ tělem, ale prolínají se, navzájem na sebe působí.

Prostřednictvím „pránického těla“ je ponorka ve spojení s okolním světem. Radarem (našimi smyslovými orgány) se na obrazovce našeho vědomí objevují obrazy vnějšího světa: překážky, nepřátelská plavidla, spřátelená letadla, s nimiž se styčný důstojník (naše bdělé já) seznamuje; na základě těchto údajů určuje akce a protiakce ponorky. Rádiové přijímače a vysílače mu umožňují spojení s jinými plavidly a vrchním velením.

Někde je také na stráži kapitán plavidla, „naše hlubinné já“, nejvyšší instance naší osobnosti. Mohli bychom srovnávat dál, připomenout admirála a hlavu státu, pohovořit o „nejvyšším já“ atd.; ale to by nás zavedlo do houštin filozofování, kde nechceme zabloudit, zejména vycházíme-li od jednoduchého přirovnání.

Vědomé či bdělé já na příkaz hlubinného já a s jeho souhlasem řídí pohyb válečného plavidla a rozhoduje, že musí zůstat v přístavu, nebo že se má připravit k vyplutí a jakým směrem.

Právě tak se vzájemně prolíná naše pránické tělo s tělem fyzickým. První je skutečnou hybnou pákou, ale zůstává nástrojem ve službách našeho „já“, třeba jemným.

Vyvolává otázku:

Existují nemoci pránického původu? Existuje-li pránické tělo u ponorky, může toto tělo vykazovat nějaké poruchy? Prudký pokles elektrického potenciálu může značně snížit výkon motorů, vyřadit radar či rádiové přístroje. Příčiny mohou být fyzikálního původu: například zkrat, nevhodné palivo, které nedovoluje generátoru správný chod a výrobu nezbytného proudu (prány).

Stejně tak nedostatečná výživa, co do kvality i množství (výživa v nejširším slova smyslu, vzduch je jednou z jejích hlavních složek) může působit na naše „pránické tělo“ a narušit chod fyzického těla. Některé poruchy ale mohou být čistě pránické.

V takovém případě léky s fyzickými účinky nezapůsobí, jenom někdy nemoc odsunou. Kolik nemocí léčených chemickými léky se opět objevilo jinde v jiné podobě! Říkáme: to jsou „nervy“. Neměli bychom uvažovat o pránických poruchách a používat na ně pránické léky? Nemají vliv na pránické tělo akupunkturní jehly, jež „rozptylují“ a „posilují“ přebytek jangu a jinu a uzdravují potíže odolávající jiným lékům? Pránické poruchy mohou také vzniknout



omylem námořního důstojníka či špatného manévrování. Duševní poruchy mohou ovlivňovat tělesné zdraví a veškerá psychosomatika nám to potvrzuje. V každém případě, cíl pránájámy není léčebný!

Jejím skutečným cílem je zabezpečit celistvost pránického těla, jeho rovnováhu, zajistit mu v každém okamžiku potřebnou zásobu prány, kontrolovat ji a shromažďovat. A nakonec proměnit celek „hutné tělo-pránické tělo“ v nástroj sebeuskutečnění. Cvičení popsaná dříve měla tento cíl, ale jak vidíte, překračují – a dalece! – pouhé zdravotně dýchání, které má prostě zajistit dostatečné zásobování kyslíkem. Ale nad touto „energetickou“ rovnováhou jsou našemu já k dispozici všechny řídicí páky neobyčejně složitého mechanismu, jímž je živý organismus, od nejjednoduššího po nejsložitější, od měňavky po člověka. Prostřednictvím pránického či jemného těla musíme kontrolovat fyzické tělo a působit na ně nejen ve shodě s požadavky hlubinného já, ale také našeho malého já. U jógina se to děje vědomě a účinněji díky technikám pránájámy a koncentrace. Hluboká jednota jógy se projevuje zvážením pránických dopadů cvičení ásan, protože cvičení kontroly dechu nejsou jediná, která působí na pránické tělo! Také ásany ovlivňují pránické tělo, a když chce jógin ukázat rozdíl mezi gymnastikou či sportem a jógou, prostě řekne: „Gymnastikou se prána vydává, zatímco ásany pránu v lidském těle shromažďují a regulují její tok.“

A proto po správně provedených ásanách se **musíme** cítit odpočínutí, plní dynamismu a života, jinak je provádíme nesprávně. Postoje působí na pránické tělo přímo a to vysvětluje jejich mimořádnou účinnost, třebaže z vnějšího pohledu se neděje nic zvláštního, protože tělo vykonává jen pomalé pohyby, ba zůstává i nehybné. Proto cvičení pránájámy mají svůj význam a působnost pouze s cvičením ásan.

Když pránájáma vyvolala nějaké obtíže – naštěstí znám málo případů –, jednalo se o osoby, jež začaly cvičit pránájámu bez ásan a kromě toho přepínaly své schopnosti.

## **12. Nádíśódhana**

### **pročišťující dech**

V předešlé kapitole jsme upřesnili pojem „pránického těla“, utvářeného všemi jemnými energiemi (nervovými a dalšími) působícími v našem těle. Toto „energetické tělo“ zajišťuje soudržnost hutnějších hmotných částic našeho viditelného těla. Je to naše „životní síla“. Pokračujme ve srovnání s ponorkou. Víme, že elektrická energie v tomto válečném plavidle protéká hmotnými vodiči (elektrickou a telefonní sítí); obejde se dokonce i bez vodičů, například u přenosných vysílaček, radaru či palubního námořního rádia.

Podobně ani v našem těle neprotéká tato energie nahodile, ale přesně určenými dráhami, je řízena a vedena. Stejně jako se nesmí zaměňovat elektrické vedení (elektrická a telefonní síť) se samotnou elektrickou energií, nesmí se ztotožňovat energie obíhající naším tělem s jejími vodiči; nesmí se proto zaměňovat „prána“ a její dráhy, „nádí“.

### **Nádí**

Jaké jsou tyto vodiče?

Podle anatomie jógy je naše tělo prostoupeno složitou sítí 72 000 nádí – v sanskrtu doslova „trubicemi“ –, v nichž tato energie obíhá.

Někteří autoři tyto „nádí“ ztotožňují s nervovými dráhami, jiní tvrdí, že jsou velice jemné, smysly nevnímátné, ale přesto hmotné. Zastánci teorie „nádí – nervové dráhy“ připomínají, že stará klasická pojednání ršíů popisují tyto nádí jako kanálky se třemi vrstvami. Vnitřní vrstva se nazývá sira, prostřední damani a vnější nádí. Poslední pojmenování označuje také celé toto ústrojí. Elektrická síť a nervové dráhy mají ostatně podobnou strukturu: navrstvené pláště. Podrobněji o tom pohovoříme ve 24. kapitole.

Jóginí tvrdí, že u obyčejného člověka je mnoho těchto vodičů pro pránické energie neprůchodných, a že tato energie tudíž obíhá v

organismu nedostatečně. Protože prána je základní hybnou silou veškerého našeho fyzického a duševního života, vede takový nevyvážený stav k rozmanitým psychosomatickým poruchám.

Zajistit volný koloběh pránických energií na všech úrovních je jedním ze základních cílů jógy. Proto ršiové doporučovali vhodnou stravu, ásany, které uchovávají co nejvíc nádí otevřených, zdravý a prostý život v přírodě, jak to okolnosti dovolují. Cvičení jógy, jak je popsáno v knihách *Učím se jógu* a *Zdokonalujeme se v józe*, umožňuje také lidem na Západě, aby si zachovali propustnost dostatečného počtu nádí, zabezpečuje správný energetický metabolismus dostačující běžným potřebám. K dosažení dynamického zdraví na psychické i fyzické úrovni je ale pránájama nepostradatelná. První závazná podmínka je zaručit, aby tato rozvodná síť splňovala své poslání.

## Ida a pingala

Mezi těmito jemnými vodiči rozlišují jógini dva hlavní, jimž se nyní chci věnovat; nazývají se ida a pingala. Nebudeme zabíhat do podrobností. Stačí, abychom věděli, že ida je energetický vodič, jenž začíná v levé nosní dírce a pingala v pravé a že od nosních dírek tyto „vodiče“, tyto „nádi“ dospívají k páteři a vedou podél ní. Podle některých tradic se tyto nádi několikrát k dolní části páteře vzájemně kříží, když procházejí několika hlavními „čakrami“, jimiž se v tuto chvíli nemusíme zabývat. Každá nosní dírka má svou osobitou úlohu. Nejsou „vzájemně zaměnitelné“. Je nutné, aby obě byly otevřené a průchodné. Proto se musí před cvičením pránájamy provádět „něti“, nosní sprcha, jejíž technika je popsána v 10. kapitole.

Navzdory tomuto propláchnutí je běžné, že jedna dírka zůstává zavřená, což je vlastně přirozené. Jógini, jakožto bedliví pozorovatelé, si povšimli, že se neuzavře vždycky stejná dírka a že se uzavírání nosních dírek periodicky mění asi po dvou hodinách.

Tento jev naše medicína dobře zná pod názvem „houpací rýma“, protože jedna nosní dírka se zavírá, když se druhá otevírá. Střídání probíhá po celý den většinou podle stavu životní rovnováhy a zejména podle stavu jater. „Houpací rýma“ je proto pouze

chorobným rozšířením obvyklého jevu, který zpravidla zůstává nepovšimnut.

Téměř trvale je i bez tohoto „ucpání“ jedna dírka otevřenější než druhá. Abyste v určitém okamžiku poznali, která nosní dírka dýchá víc, použijte testu z 9. kapitoly, jíž se měří délka dechu: navlhčete si dlaň a přiložte si ji ve směru vydechovaného vzduchu k jedné a pak k druhé nosní dírce. Zřetelně ucítíte rozdíl intenzity proudu vzduchu. Další velice jednoduchý prostředek, jak **vidět** rozdíl obou proudů vzduchu vycházejících z nosních dírek, a to nejen za chladného počasí, kdy je vlhkost dechu viditelná, spočívá v tom, že přiblížíte zrcátko k nosu. Normálně vydechněte a pozorujte obě nepravidelné sraženiny par na zrcátku.

Jak postupovat s uvolňováním nosních dírek? Kromě mechanického ucpání, jako jsou hleny (které by néti měla odstranit), polypů či velkých výchytek nosní přepážky, existuje mnoho metod, jak jednu nosní dírku uvolnit (znám jich nejméně osm!). Prakticky stačí znát dvě či tři. První technika je sice pomalejší než ostatně dvě, jimiž se budeme zabývat níže, ale má tu výhodu, že je jednoduchá, snadná a naprosto spolehlivá. Je-li uzavřena levá nosní dírka, stačí, když si lehnete na pravý bok a uvolníte se. Po určité době, od jedné do tří minut, ucítíte, jak se tato nosní dírka uvolňuje a jak jí volně prochází vzduch; druhá se nezavírá. Když se na uzavřenou nosní dírku soustředíte, rychleji se uvolní. Připomínám, že ida je lunární, ochlazující nosní dírka, a pingala solární, oteplující nosní dírka. Tradice jógy doporučuje v noci dýchat pravou nosní dírkou (pingalou). Proto se má spát na levém boku. Mnoho lidí s tím váhá, obávají se, že by se stlačovalo srdce. Tato obava je neopodstatněná, protože srdce je asi ve střední části hrudníku. Svámí Šivánanda upřesnil, že na tomto boku se mnohem lépe tráví potrava; taková tvrzení by nešířil lékař jen tak, hledal by oporu ve fyziologii. Na levém boku je vskutku žaludek lépe podepřen a pracuje normálněji než na pravém. Druhá technika spočívá v tom, že si palcem stlačíte určitý bod na šíji, u krčních obratlů, u dolní části lebky. Po chvíli hledání ho může každý najít. Jemný, ale stálý tlak v tomto bodě bez obtíží otevírá nosní dírkou i při prvních příznacích rýmy, které vás cvičení pránájámy a džalanéti zbaví. Tato druhá technika má výhodu

ve své rychlosti, ale funguje samozřejmě jen tehdy, stlačíte-li nebo masírujete-li správný bod.

Třetí technika je ze všech nejrychlejší. V Indii patří k výbavě dokonalého jógina krátká berla zakončená vidlicí. Aby jógin uvolnil nějakou nosní díрку, podepře na několik vteřin touto vidlicí opačné podpaží. To stačí k otevření nosní dířky. Protože na Západě většinou podobný nástroj nemáme po ruce, můžeme toto podpaží (silněji) přitlačit k opěradlu židle. Přesné místo zjistíme snadno, protože je mnohem citlivější.

Nejúčinnější klasické cvičení k pročištění těchto dvou nádí se nazývá nádišódhana. Je to střídavé dýchání **bez** zadržení dechu, jehož cílem je vyvážit a vyrovnat pránický proud v obou nosních dírkách, ale hlavně pročistit síť nádí, jinak cvičení pránájámy mají omezenější působnost. Na začátku cvičení není nutné, aby proud vzduchu byl po obou stranách naprosto stejný. Jedině značné uzavření vám je – samozřejmě – zabrání provádět, a proto je v tomto případě třeba nejprve otevřít nosní dířku jednou z uvedených technik. Než popíšeme vlastní cvičení, musíte vědět, jak toto střídání dýchání řídit. Když jste se naučili, jak nosní dířky uvolňovat, k tomu, abyste se naučili střídavě dýchat, se je musíte naučit správně uzavírat! Začneme postavením prstů.

Rozevřete pravou dlaň a ohněte ukazováček a prostředník k dlani. Palec zůstává volný a bude uzavírat pravou nosní dířku. Prsteník a malíček se postarají o levou.

První fotografie ukazuje, jak si počínat (viz str. 97).

Musíte stlačit správné místo na nose, abyste danou nosní dířku uzavřeli: najdete je snadno. K tomu použijte prstů, jak bylo uvedeno; přiložte je k nosu téměř u obočí; potom s nimi pohybujte dolů podél nosní kosti, kterou cítíte pod kůží, v tomto místě tenkou. Když prsty dospějete k dolnímu konci nosní kosti, narazíte na měkkou tkáň chřípí, jež sebemenšímu tlaku prstů povoluje a uzavírá vstupní otvor vzduchu. Právě v tomto místě budete během cvičení střídavě stlačovat nos. Důležité doporučení: nosu se dotýkají pouze bříška prstů, nehty by nikdy neměly přijít s nosem do styku!

Teď může začít cvičení.

Postoj: jako obvykle: páteř bude rovná, držení těla uvolněné, přirozené. Soustřeďte se.

1. **Pomalů a zhluboka vydechněte**, nosní dírky neuzavíráte, ale buďte k tomu připraveni.
2. **Pomalů a tiše se nadechněte** levou nosní dírku, když jste pravou nosní dírku uzavřeli palcem.
3. **Na konci nádechu uzavřete obě nosní dírky**. Na dvě či tři vteřiny zadržte dech, ne na víc!
4. Levá nosní dírka zůstává uzavřená, **vydechněte pravou nosní dírku, co možná nejtíšiěji a zhluboka**.
5. Když jsou plíce prázdné, pomalů a tiše **se okamžitě nadechněte pravou nosní dírku**.
6. Uzavřete obě nosní dírky, vteřinu počkejte a pak uvolněte levou nosní dírku, kterou stále pomalů a zhluboka vydechujete.
7. Ihned se znovu nadechněte stejnou nosní dírku atd.

Shrnutí:

- výdech levou,
- nádech levou,
- výdech pravou,
- nádech pravou,
- výdech levou,
- nádech levou atd.

## Soustředění

Na začátku bude pozornost plně zaujata pohyby prstů, střídáním nosních dírek při uzavírání a uvolňování. Co se zdá na první pohled složité, se brzy stane jednoduchým a logickým. Až se nebudete muset zabývat prsty, soustřeďte se na průchod vzduchu v nosních dírkách, popřípadě si představte pránu, jak bylo popsáno dříve.

## Vhodný okamžik

Nejvhodnější je ráno i večer. Absolutní pravidlo: nikdy necvičit okamžitě po jídle, vyčkat alespoň půl hodiny.

## Trvání

Toto cvičení můžete cvičit libovolně dlouho, necítíte-li únavu. Neunaví se většinou plíce, ale ruka nebo psychika! Aby se paže příliš rychle neunavila, opřete si ji o hrudník. Záhy najdete nejlepší polohu, která vám umožní cvičit bez námahy. Když po dvou či třech minutách pocítíte na tvářích teplo, je to známka toho, že bylo povzbuzeno buněčné dýchání a že cvičení dosáhlo jednoho z cílů: nabít buněčné baterie čerstvou pranou. Pravidelné cvičení pročišťuje nádí během několika týdnů. Už po prvních vážných a správně provedených pokusech pocítíte blahodárné účinky tohoto cvičení, které je bez nebezpečí, je-li prováděno snadno, beze spěchu a v klidu.

## Poměr mezi výdechem a nádechem

Na počátku se poměrem výdechu a nádechu nezabývejte, dbejte pouze na to, aby se dýchání zpomalovalo. Po určité době, když si cvičení osvojíte, **vyrovnejte** délku výdechu a nádechu.

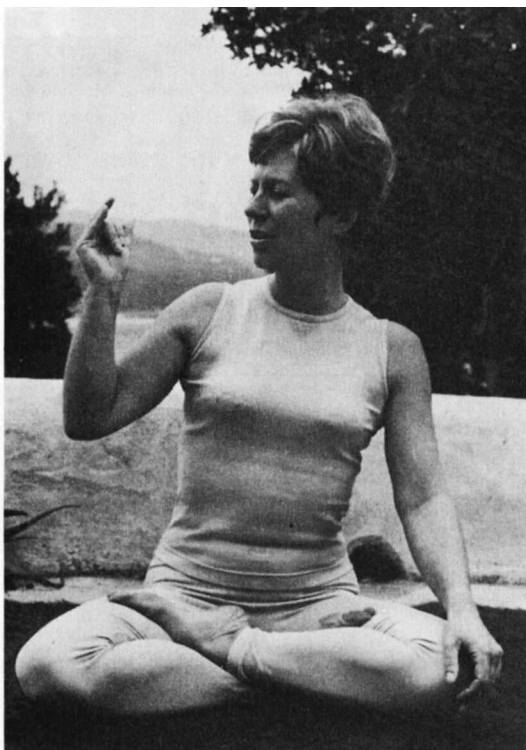
Provádějte toto cvičení vytrvale, až se rovnováha **nádechu** a **výdechu** stane automatickou a nenucenou, a teprve pak přejděte k důkladnějším cvičením.

## Shrnutí

Jde o cvičení bez zadržení dechu, jehož cílem je vyvážit dech tak, aby:

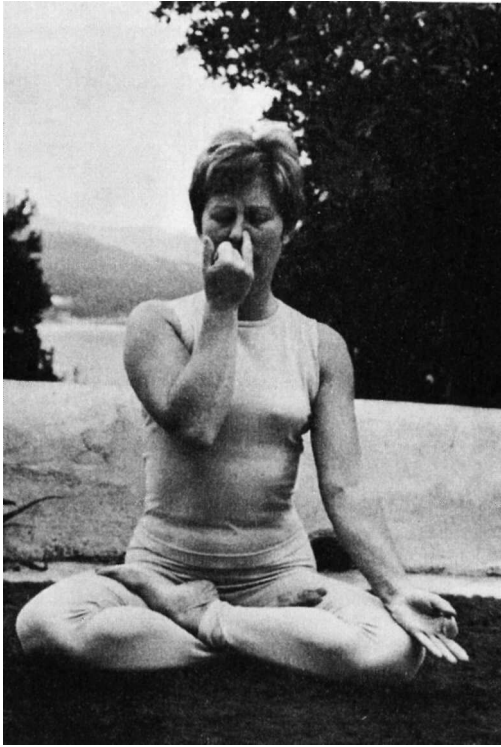
- se pročistily nádí a zajistila se působnost dalších cvičení pránájámy;
- se dosáhlo toho, že při střídavém uzavírání nosních dírek každou stranou prochází stejný proud vzduchy (tedy prány);
- došlo k rovnoměrnému rozdělení délky výdechu a nádechu.

Nestahujte křečovitě obličejové svaly, hlavně okolo očí, na čele, kolem rtů a brady; nesvírejte zuby, uvolněte čelisti, jazyk, hrdlo a krk. Rty, uvolněné a usmívající se, jsou u sebe. Během cvičení mějte zavřené oči.



*Při nácviu střídavého dýchání ohněte ukazováček a prostředník. Palec budete používat k uzavření pravé nosní dírky, prsteník a malíček k utěsnění levé.*





*Střídavé dýchání je základní cvičení pránájámy. Provádějte je každý den!*

## ***13. Kumbhaka***

### ***Zadržení dechu***

*„tasmin sári švása prašvása jór catir viččheda pránájáma – pránájáma je zastavení nádechu a výdechu a dosahuje se po ásaně.“*

*Pataňdžali, Jócasútra (II, 49).*

Tento citát natolik zdůrazňuje zásadní význam zadržení dechu v pránájámě, že tvoří samu její podstatu, ostatní techniky slouží k její

přípravě a doprovázejí ji. Tuto dlouhou a možná nezáživnou kapitolu věnujeme základním podmínkám zadržetí dechu.

Je-li třeba se důkladně seznámit s nějakou kapitolou, pak je to tato; budeme-li se zabývat důsledky, jež zadržetí dechu vyvolává, můžeme je bez nebezpečí začlenit do osobního cvičení a získat obrovské výhody jak po stránce fyzického zdraví, tak jeho psychické dynamiky.

Jógini mohou zadržet dech na dlouhé minuty (půl hodiny a více) bez osudných následků, ba právě naopak. Pro fyziologii je to nepochopitelná záhada. Jak si lze domyslet, jógini tyto kousky neprovádějí, aby ohromili fyziology, ale aby kontrolovali pránu a ovlivňovali svou psychiku. Jsou to techniky zaměřené tak trochu na „podívanou“, třebaže po tisíciletí sama jejich existence zůstávala utajena. Pro jóginy tedy pránájáma začíná zadržetím dechu nebo alespoň dechovými cvičeními s určitým zastavením dechu (nefkl jsem, že se s nimi „ztotožňuje“). To je také pro Zapadana okamžik, který mu brání v rozletu! K zadržetí dechu se musí důkladně připravit a cvičení z předešlých kapitol tvoří základ této přípravy. Vzhledem k závažným psychofyziologickým reakcím vyplývajícím ze zadržetí dechu (v sanskrtu kumbhaka) je tato opatrnost jistě nezbytná, ale člověk nesmí být ustrašený. Zejména bez kvalifikovaného učitele je nutné velice přesně vědět, co se během zadržetí dechu děje.

Podívejme se v první řadě na čistě fyziologické odezvy zadržetí dechu, a proto si napřed povšimněme vel mistrů schopných zadržet dýchání na třicet i více minut: tuleňů a mrožů. Jsou to zvířata ohromně zajímavá, protože navzdory rozdílům vnější podoby, životního způsobu atd. jde o savce, jejichž fyziologii lze srovnat s naší.

Jak je v takovém případě možné, že jsme schopni zadržet dech sotva na dvacet pět až sedmdesát pět vteřin, výjimečně trénovaní potápěči či lovci perel a mořských hub na tři až čtyři minuty, což je pouhých deset procent možností mrože? Mroži může konkurovat jediný savec: lenochod. Nemám na mysli velice zvláštní typ člověka – zdá se, že jsou pomalu na vyhynutí –, ale bezzubé zvíře brazilských pralesů, které má na každé tlapce dva prsty, žije zavěšeno na větvích

a vděčí za své pojmenování pomalosti pohybů. To vzbudilo zájem biologů, podnítilo jejich zvědavost a výzkumy, týkající se tzv. „ponorného reflexu“. Na pomoc jim přišel rypouš (neboli tuleň chobotnatý) a umožnil jim něco málo o těchto jevech objasnit. Toto zvíře, které může být dlouhé až šest metrů a vážit jednu tunu, patří mezi největší žijící savce na této planetě. Žije podél mexických břehů stejně jako v blízkosti Guadeloupu. Právě tam se skupina amerických vědců pustila do řešení tohoto problému. Jejimi členy byli slavný fyziolog Per Scholander ze Scripps Institution of Oceanography, jeho kolega Merrill Spencer a inženýr Marcos Intaglietta. V únoru 1964 se expedice vydala k pobřeží Guadeloupu, aby odchytila několik rypoušů. Během pokusů byla chycená zvířata pevně připoutána k zatíženým prkům a k jejich ploutevní tepně byly připevněny přístroje ke kontrole jejich fyziologických reakcí. Potom byli rypouši ponořeni do bazénů naplněných vodou.

Skupina zkoumala reakce dvanácti zvířat, samců i samic. Když střídali dobu jejich nuceného ponoření od deseti do dvaceti, ba i do třiceti minut, zjistili, že ponorný reflex se plně spustil až po několika ponorech. Podle všeho, jak řekl Spencer, potřebovali rypouši určitou dobu k tomu, aby pochopili, že se pokusy podobají skutečnému ponoření. Přístroje ukázaly, že se okamžitě po spuštění reflexu (od okamžiku, kdy se nos rypouše ponořil do vody) prudce zpo –



malil srdeční tep. Na souši byl obvykle osmdesát až devadesát úderů za minutu, ale ihned klesl na dvanáct úderů, což odpovídá náhlému útlumu krevního oběhu kvůli úspoře kyslíku přenášeného krví. Takový útlum krevního oběhu by mohl mít vážné následky na srdce, ale hlavně na mozek, pro nějž jakákoli delší nepřítomnost kyslíku způsobuje často smrtelné, vždy nevratné poškození. Výzkumy ukázaly, že v organismu rypouše se nade vši pochybnost uzavírají vlásečnice ocasu a ploutví, aby krev bohatá na kyslík proudila k orgánům, jež ji potřebují nejvíc: k srdci a mozku. Aby rypouš zásoboval ocas a ploutve kyslíkem, uvolňuje kyslík vázaný ve svalech, v nichž má obvykle jeho velkou rezervu. Další důležité zjištění: ponořený rypouš mění svůj metabolismus, jenž částečně rozkládá cukr, aby uvolnil energii a nemusel sahat k omezeným zásobám kyslíku. Západní věda zkoumá tento „ponorný reflex“ z hlediska využití pro člověka. V dnešní době to nejsou už jenom lovci perel a mořských hub, kteří myslí při přípravě na své povolání na omezenou zásobu kyslíku. Posádky ponorek, piloti nadzvukových a stratosférických letadel a kosmonauti se za určitých okolností vystavují nebezpečí náhlého přerušení přísunu kyslíku. Kdyby také člověk ovládal ponorný reflex, získal by v případě nepředvídatelné nehody drahocenné minuty, jež rozhodují o životě či smrti. Výzkumy totiž ukázaly, že u člověka rudimentární ponorný reflex existuje, snad zakrněl, protože není používán. A jelikož jej má každý, může se tréninkem posílit. Vědci požádali jednoho starého lovce perel, aby ponořil hlavu do vědra s vodou; také u něj klesl puls na dvanáct úderů za minutu tak rychle, že ho experimentátor zatahal za vlasy, aby hlavu vyndal a ujistil se, že je v pořádku! Když si potápěč pro změnu ucpal nosní dírky na suchu, bylo snížení počtu úderů mnohem menší. Badatelé z toho vyvodili, že ke spuštění tohoto reflexu hrají značnou úlohu psychologické okolnosti, protože i u rypouše se spouštěl, až když zvíře poznalo, že se má chovat jako při skutečném ponoření.

Ponechme na chvíli rypouše, aby se v klidu a míru ponořili – však se s nimi ještě shledáme –, a vraťme se k pránájámě. První závěr: dlouhé zadržetí dechu jóginů lze vysvětlit biologicky. Připomínáme, že zadržetí dechu spouští základní psychofyziologické

mechanismy, jež jsou u člověka v zakrnělém stavu a cvičením se mohou rozvinout.

Ted' je třeba se zeptat: Nač a proč?

## **Cíle kumbhaky**

Odpověď není jednoduchá, protože techniky pránájámy se týkají celé psychofyziologické oblasti. Abychom zjednodušili a zracionalizovali toto pojednání, podívejme se v první řadě na bezprostřední výsledky a cíle a pak se vraťme k jemnějším účinkům a cílům vznešenějším. U hathajógina vyvolává zadržetí dechu v těle především uvolnění energie, prány, a tu pak co nejlépe rozděluje do celého organismu. Jógini chce dosáhnout takové schopnosti, aby tuto energii libovolně řídil k jakékoli části těla, kam se rozhodne ji poslat.

## **Povzbuzení vnitrobuněčného dýchání**

Bezprostředním cílem různých cvičení pránájámy s kumbhakou je podpořit vnitřní dýchání. Rádi bychom připomněli, že existují dva typy dýchání:

1. Vnější neboli plicní dýchání, které se uskutečňuje v plicích. Zahrnuje všechny nervové a svalové mechanismy nutné ke vstupu vnějšího vzduchu do plic, výměně plynů v plicních sklípcích a odstranění použitého vzduchu. Obvyklé vnější dýchání obsahuje dvě fáze: nádech a výdech. Jógini k nim připojili další dvě a dýchání má potom čtyři části v tomto pořadí:

- rěčaka – výdech (nejdůležitější část);
- kumbhaka s prázdnými plicemi;
- púraka – nádech (jehož účinnost závisí na první fázi);
- kumbhaka s plnými plicemi.

Změnou každé fáze vznikají rozmanitá cvičení pránájámy. Z hlediska pránájámy jsou fáze se zadržetím dechu nejdůležitější jak fyziologicky, tak psychologicky, ostatní mají smysl jenom v závislosti na nich.

2. Vnitřní neboli buněčné dýchání, jediné *skutečné* dýchání – často nedoceňované –, protože představuje právě poslání vnějšího

dýchání, nastává v každé buňce. Kterákoli buňka ve styku s kyslíkem tento kyslík přijímá; oxidací některých buněčných prvků se uvolňuje energie tím, že se tvoří CO<sub>2</sub>, jehož se buňka zbavuje. Podpořit buněčné dýchání je prvotním cílem pránájámy, cílem, který doprovází zvýšená tvorba vnitřního tepla zaktivizovaného vnitrobuněčným spalováním. Cvičení by mělo vést až k silnému pocení. V našem mírném podnebí dochází k pocení mnohem pomaleji než v Indii; k jeho vyvolání je třeba jasného pocitu zvyšování tělesné teploty. Z toho vyplývá „magnetizace“ těla, oživení v nejširším slova smyslu, aktivizováním biologických pochodů vnitrobuněčného spalování. Tuto uvolněnou energii, tuto osvobozenou pránu lze použít k vyšším psychofyzilogickým cílům, o nichž ještě bude řeč. Sedavý Západan žijící v nehybném vzduchu bytu má málo příležitostí zaktivovat buněčné dýchání. Toto dýchání působí jako urychlovač, který povzbuzuje normální a životně důležité pochody ve všech buňkách organismu. Pravidelné cvičení zajišťuje správný fyziologický dynamismus, zlepšuje životní tonus a umožňuje odolávat stresu a strastem života. Nejde o náhlé vzrušení ani umělé povzbuzení, ale o hluboké nabití životní energií.

## Odstupňování

Účinky zadržetí dechu – stejně jako jeho úskalí – závisí na jeho trvání. Rozdělíme si proto **kumbhaku** s plnými plicemi na různé stupně a potom pohovoříme o jejich účincích:

### *Kumbhaka od tří do dvaceti vteřin.*

Hlavní účinek tohoto zadržetí, které je dostupné každému, umožňuje lépe využít, lépe „trávit“ nadechnutý vzduch. Když odebereme a analyzujeme vydechnutý vzduch (při běžném dýchání), zjistíme, že pouze šest procent z jednadvaceti procent kyslíku, jež nadechnutý vzduch obsahoval, organismus doopravdy přijal. Skutečnost, že vydechnutý vzduch obsahuje čtrnáct až patnáct procent kyslíku, právě dovoluje přivést k životu postiženého člověka „dýcháním z úst do úst“. Když se prodlouží doba styku vzduchu s plicní membránou, budou výměny probíhat za lepších podmínek:

přijímání kyslíku současně zlepšuje plnější uvolnění kysličníku uhličitého (CO<sub>2</sub>).

Takové dýchání se přibližuje optimálním podmínkám. Tato kumbhaka se může provádět kdykoli bez omezení a představuje nezbytnou přípravu k další etapě.

### ***Kumbhaka od dvaceti do devadesáti vteřin.***

Když zadržení dechu přesáhne dvacet vteřin, vznikají mnohem výraznější reakce. Není nebezpečné, provádí-li se za podmínek, které si podrobně popíšeme v oddílu „cvičení“. Západan by – v zásadě – neměl zadržení dechu prodlužovat, kromě výjimek a pod vedením kvalifikovaného učitele. Toto zadržení dechu lze zvládnout až do okamžiku, kdy reflexní mechanismy získají převahu nad vůlí a spustí výdech. Dech je zadržován až na snesitelnou hranici bez přehnaného úsilí a prudkých reakcí organismu. Pomalým a pravidelným postupem podporovaným každodenní praxí jsou tato cvičení ještě dostupná člověku žijícímu na Západě, dodržuje-li určitou opatrnost a počíná-li si se zdravým rozumem. Existují různá omezující pravidla: viz dále v textu.

### ***Kumbhaka od devadesáti vteřin do několika minut<sup>15</sup>.***

Tato kategorie přivádí jógina až ke kontrolovaným předkomatickým stavům, při nichž dochází k hlubokým fyziologickým reakcím vedoucím někdy až k naprostému nabití životní energií (bezpochyby v organismu podněcují tvorbu biostimulátorů objevených Filatovem). V roce 1933 se profesor Filatov, člen Lékařské akademie SSSR, odborník na transplantace očních rohovek, zabýval uchováváním očních rohovek ochlazováním. S překvapením zjistil, že transplantáty, jež byly vystaveny delším zmrazením, „přirostly lépe než čerstvé oční rohovky“. Tato nečekaná skutečnost byla výchozím bodem systematického bádání jevů, jež v živých tkáních nastávají jejich zmrazováním a reakcí organismu přijímajícího transplantát. Také zde

---

<sup>15</sup> Až do třiceti minut, podle tvrzení jóginů. Nicméně jsem nikdy neměl osobně příležitost takové zadržení dechu naměřit.

čekalo vědce překvapení: transplantáty měly podporující a omlazující účinky na **celý** organismus přijímající transplantát. Filatov předpokládá, že buňky transplantátu, vystaveny chladu a ohroženy smrtí, vytvářejí v boji za přežití nějakou stimulující látku. Po dlouhých výzkumech vyslovil slavnou teorii: *„Když se nějaká tkáň oddělena od organismu udržuje v podmínkách pro přežití nepříznivých, dle nikoli smrtících, její biochemická činnost se mění v tvorbu nespecifických biostimulátorů, tj. schopných povzbudit všechny životní reakce organismů, do nichž jsou transplantovány.“* Jestliže se celý organismus ocitne v těchto „nepříznivých, ale nikoli smrtících podmínkách“, začnou se tyto biostimulátory tvořit, aniž se dané tkáň oddělí od organismu? Tato domněnka je pravděpodobná. Přerušeni přísunu kyslíku jistě vede záhy k nepříznivým podmínkám, které při déle trvajícím působení mají za následek dušení (asfyxiu) a nakonec smrt. Filatovova teorie by vysvětlovala a pro logicky uvažující osoby učinila pravděpodobným tvrzení ršů, podle nichž je intenzivní pránájama zdrojem mládí! Jak se lze dovtípit, je tato intenzivní pránájama fyziologickou akrobacií, jež není bez nebezpečí a může se provádět pouze pod vedením povolovaných učitelů. Když indiští jóginí tvrdí, že pránájama je nebezpečná a nutno ji cvičit pod vedením guru, mají na mysli právě takové intenzivní cvičení. Mají samozřejmě pravdu. Tato výhrada se netýká zadržetí dechu nepřesahující dvě minuty. Soustředíme se proto na kumbhaku do devadesáti vteřin, pro nás Zapadany nejzajímavější.

### ***Fyziologické účinky kumbhaky do devadesáti vteřin***

Tato kumbhaka by měla vést k výše uvedenému ponornému reflexu a vyvolávat důležité změny krevního oběhu v končetinách. To vysvětluje, proč je toto cvičení nutné provádět v lotosové pozici, siddhásaně nebo alespoň v diamantové poloze: aby se zpomalil krevní oběh v dolních končetinách ve prospěch mozku a srdce. Dochází rovněž k závažným změnám metabolismu: částečné rozkládání cukru k přímému získávání kyslíku, jež nahrazuje přerušeni jeho vnějšího přísunu. Během zadržetí dechu se obsah krevního CO<sub>2</sub> zvyšuje. Plicní větrání hraje také úlohu tepelného chladiče, který odvádí teplo z vnitrobuněčného spalování. Bez



činnosti chladiče by se váš automobil přehřál. Stejně tak spalování živých motorů, buněk, vytváří teplo, které by organismus bez kůže, ale hlavně bez plic, jež mají chladicí úlohu, přehřálo. Při zadržení dechu je plicní chladič mimo provoz. Organismus proto žádá „kožní“ chladič, aby pracoval rychleji. To vysvětluje skutečný pocit tepla a případné pocení. Je pochopitelné, že jóginí mohou kontrolou dechu ovládat pocit zimy. V roce 1966 byl do SSSR pozván Svámí Dhíréndra Brahmačáří, guru Indíry Gándhíové, aby naučil kosmonauty technikám jógy, a v Moskvě uprostřed zimy vystoupil z letadla Air-India oděn do průsvitného mušelínu!

Sovětské představitelé, očekávající ho na letišti, zachumláni do kožichů, beranic a rukavic, byli ohromeni, když ho spatřili usměvavého v tomto oděvu za nejkřutější moskevské zimy.

Jeden z nich nabídl Dhíréndrovi Brahmačářímu svůj kožich, ten ale s úsměvem odmítl: „Když potřebuji teplo, vytvářím si ho uvnitř.“

## Ovládání „životního uzlu“

Hlavní účinky této kumbhaky však nastávají ve vegetativním nervovém systému, především na úrovni dýchacího centra v míše, ve vyboulenině v dolní části mozku, jež se nazývá „mozkomíšní bulbus“ a kde je „životní uzel“. Pouhý vpich jehly do tohoto místa zabíjí. Posláním tohoto dýchacího centra je přizpůsobovat dýchání jak vnějším, tak vnitřním okolnostem. Je to přesný a stálý rezonátor celkového psychofyziologického stavu. Soustřeďuje nepřeborné množství informací z celého těla: reaguje na sebemenší změny krevního pH, poměr CO<sub>2</sub>, obsah kyslíku stejně jako na krevní tlak v cévách, které ho obklopují. Toto dýchací centrum je součástí prodloužené míchy, což mu dává výsadní a jedinečné postavení, protože je tak v *přímém* spojení s celým nervovým systémem: je v bezprostředním propojení nejenom se všemi míšními centry, jež řídí dechovou činnost, ale také s bloudivým neboli pneumogastrickým nervem (viz dále) stejně jako s vyššími mozkovými centry. Každá změna z vnějšího světa zaznamenaná smysly, každá změna psychického jednání (vědomá mozková činnost, duševní činnost, emoce) se okamžitě odráží v tomto dýchacím centru, aby danému

stavu přizpůsobilo dýchání. Zejména každá emoce mění dechový rytmus a vyvolává změny obsahu  $\text{CO}_2$ . Dýchací centrum také působí na krevní oběh a opačně. Sebenepatrnější pohyb svalů zasahuje do složení krve a ovlivňuje dýchací centrum.

Zvláštností tohoto dýchacího centra je, že jako ostatní vegetativní centra obvykle pracuje autonomně, ale má jedinečnou výsadu, že je může řídit vědomé já, že s ním může spolupracovat. Během této kumbhaky potlačuje vědomé já reflexní činnost dýchacího centra a podržuje je své vůli. „Technické“ přirovnání: dýchací centrum ve všedním životě jedná jako automatický pilot osobního dopravního letadla, který řídí všechny jeho reakce. Lidský pilot dohlíží pouze na směr letu. Podle libosti však může automatického pilota odpojit a převzít řízení do svých rukou. Jakmile vědomé já zasahuje do dechové činnosti, aby ji zpomalilo, zrychlilo či spíše zastavilo, usedá za řízení.

## **Klíč od organické kontroly**

Dýchání je nejdůležitější hraniční funkcí, která z fyziologického hlediska odděluje dvě zcela odlišné oblasti: na jedné straně je to nevědomá a reflexní organická činnost a na straně druhé činnost vědomá, volní. Jestliže nelze přímo ovládat játra, žaludek či slezinu, je kdykoli možné řídit dýchání. Co se stane, když nevědomé dýchání přejde k vědomému? Vědomé já je v tomto okamžiku v přímém spojení s dýcháním. Během kumbhaky se vědomé já přímo propojuje s dýchacím centrem a přebírá do rukou strategické řízení celého organismu, a to ještě pevněji než při vědomém zpomalování dýchání. Po několika vteřinách kumbhaky nastane souboj dýchacího centra s vůlí vědomého já, která znemožňuje dýchací pohyby. Už po několika vteřinách zadržení dechu zaznamenává dýchací centrum změny ve složení krve: objem  $\text{CO}_2$  narůstá, zatímco klesá obsah kyslíku. Předrážděné dýchací centrum se snaží znovu spustit dechové pohyby, ale vědomé já mu v tom brání. Čím déle vydrží, tím víc ovlivní dýchací centrum ovládající nádechový reflex. Povzbuzení tohoto dýchacího centra působí potom na bloudivý (neboli pneumogastrický) nerv.

## Povzbuzení pneumogastrického nervu

Připomínáme, že nervový systém vegetativního života se skládá ze sympatického nervového systému, který se táhne podél páteře a jehož nervové uzliny jsou roztroušeny podél obratlů. Je to systém akce: mobilizuje a uvolňuje rezervy organismu a využívá je k jednání ve vnějším světě. Na druhé straně existuje bloudivý neboli pneumogastrický nerv, jenž vychází z bulbu dýchacího centra, inervuje hltan, hrtan, průdušnice, plíce, aortu, srdce, jícen, žaludek, tenké střevo, slinivku břišní, játra, slezinu, ledviny, tlusté střevo, vnitřní cévy, zkrátka všechny orgány stejně jako jeho antagonist, sympatikus. Oba systémy jsou protichůdné: první má urychlující úlohu, druhý zpomalovací, třebaže se v některých případech jejich úlohy převrací. Pneumogastrický nerv kontroluje organické zabezpečení. Rádi bychom připomněli, že průměrný civilizovaný člověk je hlavně pod vlivem sympatiku; jinými slovy, jeho vegetativní nervový systém se vyznačuje neustálou předrážděností sympatiku. Toto narušení rovnováhy je počátkem mnoha projevů, které snadno rozpoznáte. Člověk s převládajícím sympatikem má rozšířené zorničky a chladné oči místo jiskrných. Má sucho v ústech, studený pot, najednou bledne. Právě sympatikus staví vlasy na hlavě, vyvolává chvění (bušení), příliš rychlý tep srdce. Předráždění sympatiku zpomaluje peristaltiku trávicí trubice, snižuje vyměšování trávicích šťáv, vede často ke křečovitě zácpě, pomalému a obtížnému trávení. Nadprodukce adrenalinu pak navíc způsobuje, že člověk je stále „předrážděný“. To je klasický příznak – samozřejmě v různém stupni – reakcí obyvatele velkoměsta chyceného ve víru rozmanitých záležitostí, zavaleného odpovědností, to znamená samými starostmi. Špatně spí, je silně popudlivý, úzkostlivý i agresivní.

Kumbhaka povzbuzuje právě jeho antagonistu, bloudivý nerv, toho, kdo „přináší vodu k ústům“, kdo nechá kůži vyschnout a obnoví její normální hebkost, kdo zklidní srdce, zpomalí puls, zlepší peristaltiku střev, vyléčí zácpu a podpoří vyměšování trávicích žláz.

Prodloužené zadržetí dechu povzbuzující bloudivý nerv obnovuje neurovegetativní rovnováhu. Lidem s převládajícím sympatikem se proto více než komukoli druhému doporučuje dýchat během dne co možná nejpomaleji, zhluboka a úplně, aby postřehli,

jak postupně mizí všechny projevy obrovského předráždění sympatiku. Tato kumbhaka je pro ně prvotřídním vyvažovacím prostředkem.

## **14. Jak zadržovat dech?**

Zadržení dechu podporuje buněčné dýchání, zintenzivňuje bioenergetickou tvorbu a pránické výměny v celém těle mocným působením na neurovegetativní systém. Těchto výhod lze dosáhnout bez nebezpečí, nicméně při dodržování následujících pravidel:

1. Pravidelně cvičit klasické ásany (například popsané v knize *Učím se jógu*), aby se udržovala ohebná páteř po celé délce. Nikoli bezdůvodně se stará pojednání (zejména *Aštánángajóga* od Pataňdžaliho) zmiňují o ásanách jako o předstupni k pránájámě. Ásany v celém těle povzbuzují krevní oběh, rozevírají vlasečnice a umožňují práně uvolněné během zadržení dechu dokonale prostoupit celý organismus a dynamizovat ho bez „zkratů“. V těle neuvolněném ásanami (jež se vyznačuje zejména ztuhlou páteří) mohou delší zadržení dechu vyvolat pránické poruchy, nicméně bez vážných následků, protože stačí vzdát se cvičení pránájámy, aby se všechno opět vrátilo do pořádku. Cvičení pránájámy se zadržením dechu delším než čtyřicet vteřin se doporučuje provádět po ásanách.
2. Během cvičení pránájámy s kumbhakou musí být páteř co možná nejrovnější a nejsvislejší. Pánev musí být přesto mírně předkloněna. Nesmí se cvičit vleže.
3. Během zadržení dechu je třeba provádět múlbandhu (srov. 35. kapitulu, str. 255), to znamená stáhnout a zvednout anus, což ovlivňuje celé perineum. Představte si páteř jako sloupec na sobě položených mincích se středovým otvorem, uprostřed něhož je zavěšena nit. Páteřní obratle jsou těmito mincemi; nit míchou. Protože míchou budou probíhat značné pránické proudy, ať si je uvědomíte nebo ne, musí mícha v páteři „viset“ volně.

4. Je nezbytné cvičit nalačno. Jestliže se cvičení vědomého a pomalého dýchání bez zadržení dechu mohou provádět kdykoli během dne, u pránájámy s kumbhakou tomu tak není. Čas, jenž musí uplynout mezi posledním jídlem a cvičením pránájámy, se samozřejmě mění podle množství a povahy jídla a podle osobních dispozic. Některé osoby tráví rychle, jiné mají trávení pomalé, zejména lidé s převahou sympatiku, kterým však tato cvičení prospějí nejvíc. Když se pránájáma provádí po ásanách, nevzniká žádný problém, protože také před nimi musí být žaludek prázdný. Pro informaci, tato doba se může měnit od jedné a půl hodiny do pěti hodin! V každém případě, nejde-li o dočasné trávicí potíže, není třeba se obávat vážných následků.
5. S nácvikem nutno postupovat pomalu.
6. Poslední bod bychom chtěli zvlášť zdůraznit, neboť zadržet dech je poměrně snadné a tato jednoduchost může osoby nepřipravené ásanami svádět k neuváženému zadržování dechu, z něhož vyplývá určitá euforie, která po cvičení přetrvává. Tento příjemný pocit může vést k prodlužování doby zadržení dechu a jeho častějšímu opakování. To může občas vést k horečce, jež postiženým nahání hrůzu. Já osobně jsem jeden poznal. Jednalo se o mladíka, který pro vážné deformace páteře (hrb) nemohl cvičit ásany. Nadšen jógou, věnoval asi hodinu denně hlavně duševní koncentraci a meditaci. V jedné knize objevil různá cvičení pránájámy se zadržením dechu a od prvního dne se do nich vehementně pustil. Prožil pocit neobyčejné euforie, ale druhý den měl třicet devět stupňů horečky! Zatelefonoval mi, aby mě požádal o radu; obával se, že horečku způsobila pránájáma. Mohl jsem mu pomoci pouze tímto ujištěním: horečka poklesne, když přestane cvičit. Což se také stalo. Stav jeho páteře neumožňoval správné rozvádění prány a byl příčinou jeho potíží. Jak jsme viděli, pocit tepla je normální, ale nemůže přetrvávat hodiny; musí se po skončení cvičení dosti rychle rozplynout. Takový záchvat horečky nevede k vážným následkům: je spíše varováním, výstrahou. Lidé postižení těmito neobyčejnými, ale velice neškodnými jevy jsou z nich často tak vyděšeni, že se už

neodvažují zdržovat dech! Těmto potížím se lze vyvarovat postupně prodlužovaným a opakovaným cvičením.

7. Jaký je nejběžnější omyl, jehož se dopouštějí nezkušení začátečníci, když chtějí zdržet dech? Prostě se „důkladně nafukují“, neboť předpokládají, že uzavřením co největšího množství vzduchu v plicích „vydrží“ déle. Pro zdržení dechu není rozhodující *poslední* nádech, neboť vzdušný kyslík uzavřený v plicích představuje bezvýznamné množství ve srovnání s kyslíkem přenášeným krví, jehož nasycení závisí na předchozím dýchání. Proto zdržení dechu musí předcházet úplné, pomalé a hluboké dýchání, alespoň cvičení hyperventilace plic, jako je kapálabhāti a bhasrika (viz 25. kapitola, str. 201, 27. kapitola, str. 216). Cvičení s prohloubeným dýcháním – tedy plicní hyperventilací – vyvolávají mohutný odsun  $\text{CO}_2$ , a proto po nich **musí** nutně následovat zdržení dechu, aby byla obnovena normální hladina obsahu  $\text{CO}_2$  v krvi. Je omylem se domnívat, že  $\text{CO}_2$  je sám o sobě škodlivý: jeho přítomnost ve správně stanoveném množství je nezbytná pro chemickou rovnováhu krve, v níž tvoří hlavní složku. Aby byl dech správně zdržen, musíme v první řadě provést alespoň pět úplných hlubokých jógových nádechů a výdechů, aniž se poslední přežene, a potom plynule zdržet dech. Ke konci se nádech zpomaluje, aby se téměř nepozorovatelně proměnil v úplné zastavení dechu. Během zdržení dechu, ještě víc než při cvičení s hlubokým dýcháním, je třeba veškerou pozornost soustředit na to, co se děje v těle, především v hrudníku, a poslechnout si, jak bije srdce.
8. Při zdrženém dechu je vše v nejlepším pořádku, jestliže se po několika vteřinách srdeční tep zpomalí a srdce bije klidně a mocně. Pak dojde k tomu, že si náhle uvědomíme krevní oběh v podobě pulzace, jež jakoby rytmicky otřásá celým hrudníkem. Je-li tomu tak, je to skvělé: tyto reakce jsou normální. Po určité době, která je různá u každého jedince, se organismus dožaduje vzduchu. Začátečník se nesmí této potřebě příliš dlouho vzpírat a nechá výdech sám od sebe téměř nepozorovatelně rozběhnout. Někteří jóginí doporučují se nadechnout několika centimetrů

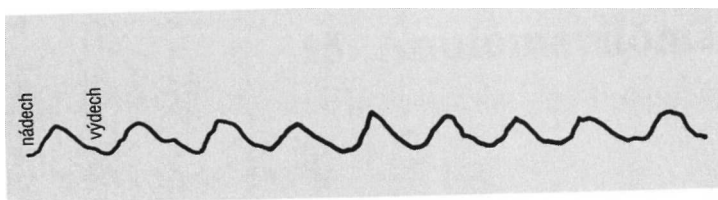
krychlových čerstvého vzduchu těsně před výdechem kvůli usnadnění kontroly výdechu.

Výdech musí být pomalý, plynulý a úplný. Na závěr musíte rychle vypudit poslední zbytky vzduchu stažením mezižeberních a břišních svalů. Na konci tohoto rychlého výdechu na dvě až tři vteřiny zadržíte dech a pak obnovíte nádech. Vyvarujte se toho, abyste dech násilně zadrželi či ho náhle uvolnili. Musí nastat pozvolný přechod bez násilného a trhavého vypuzování či zastavování zadržovaného dechu. Svě možnosti přesáhnete, jestliže nejste schopni kontrolovat výdech, to znamená, zadržíte-li dech, až máte pocit, že prasknete, a musíte-li chvatně vyprázdnit plíce, abyste se co nejrychleji nadechli čerstvého vzduchu. Musíte kontrolovat všechny fáze včetně výdechu a následného nádechu. Jestli vás delší zadržení dechu přinutí po spěšném výdechu příliš rychle se nadechnout, nedělejte si starosti: žádné důsledky z toho nevyvozuje, je to jen znamení, že musíte začít znovu a zkrátit dobu zadržení dechu. Na začátku nemůžete udělat žádnou vážnou chybu. Po určité přípravě můžete zadržení dechu dohnat tak daleko, že dochází k určité konfrontaci mezi dechem a vámi. Dech můžete postupně zadržovat tak dlouho, až budete mít pocit únavy, ale ne dušení, a až se začnete potit – či spíše vlhnout. V tom okamžiku v organismu dochází k velice zvláštní vibraci: *„Žák musí cvičit kumbhaku, až pocítí, že prána prostupuje celým tělem, od vrcholu hlavu po prsty u nohou. Potom musí pomalu vydechovat pravou nosní dírkou“* (Hathajógapradípika II. 49). Je vhodné provést sérii pěti či šesti pránájám se zadržením dechu, několik minut si odpočinout a pak znovu začít nový cyklus pěti či šesti pránájám se zadržením dechu. S překvapením zjistíte, že zadržení dechu se mnohem snadněji provádí během druhé série než během první. Zadržení dechu ve skutečnosti mocně povzbuzuje slezinu, která se stahuje a do krevního oběhu uvolňuje velké množství červených krvinek. Po určité době hlubokého dýchání umožňuje tato krev, obohacená jak o červené krvinky, tak o kyslík, mnohem déle a snadněji zadržet dech. Nepoužívejte hodinky, tento západní sklon vede k honbě za „výkonem“, což je nejen proti duchu jógy, ale i proti vašemu zájmu,

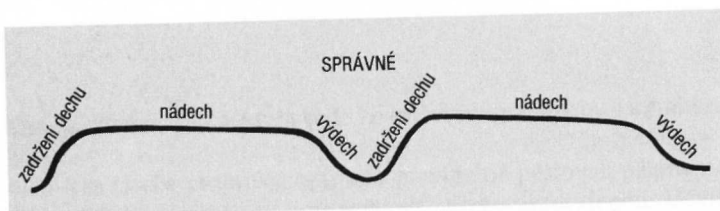
protože vás to nutí překračovat své meze se všemi nebezpečími, jež z toho vyplývají. Příležitostná kontrola pro informaci je přípustná.

## Poznámka

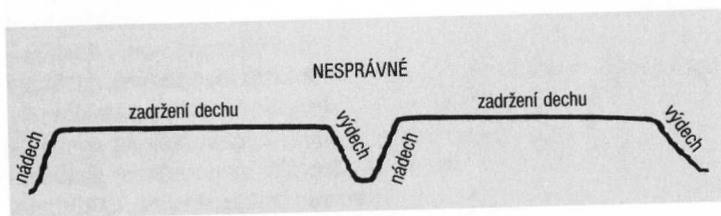
Když budete provádět cvičení pránájámy se zadržením dechu delším než deset vteřin, musíte ji nutně doprovázet džalandharabandhou (srov, str. 175 a násl).



OBVYKLÉ POVRCHNÍ A NEPRAVIDELNÉ DÝCHÁNÍ



ÚPLNÉ JÓGOVÉ DÝCHÁNÍ S KUMBHAKOU



ÚPLNÉ JÓGOVÉ DÝCHÁNÍ S KUMBHAKOU  
(PRUDKÁ ZASTAVENÍ = TRHAVÝ NÁDECH A VÝDECH ODSTRANIT).



## ***15. Anulómavilóma***

Tím se otevřela cesta, která vede ke cvičením pránájámy s kumbhakou.

Od této chvíle proto všichni, kdo pravidelně pěstovali přípravná cvičení k pránájámě, mohou začít se zadržováním dechu. Údaje o soustředění atd. platí samozřejmě dále.

Ať proto provádějí cvičení zmíněné ve 12. kapitole na str. 95 s touto obměnou:

- výdech levou nosní dírkou;
- nádech levou nosní dírkou;
- *kumbhaka* s plnými plicemi;
- výdech pravou nosní dírkou;
- nádech pravou nosní dírkou;
- *kumbhaka* s prázdnými plicemi;
- okamžitě začít celý postup znovu.

Při zadržovaném dechu jsou obě nosní dírky uzavřeny.

Bez kumbhaky se toto cvičení nazývá nádišódhana. Jakmile se zavede fáze se zadržením dechu, mění se jeho povaha i název, stává se z něho anulómavilóma, důležité a klasické cvičení pránájámy.

## ***16. Rytmus***

Prvek, který teď zavedeme do našich cvičení pránájámy, je podstatný: jde o rytmus a poměr mezi jednotlivými fázemi dechové činnosti. Kosmos je ve skutečnosti prostoupen rytmem. Otáčení zeměkoule okolo své osy a její orbitální „let“ kolem Slunce určují střídání dne a noci stejně jako ročních období. Tyto rytmy nejsou zavedeny náhodně, vyplývají z vnitřního uspořádání hmoty a vesmíru. Rytmus je základní vlastností kosmu. V průběhu vývoje byl veškerý pozemský život, ať rostlinný, živočišný či lidský, utvářen těmito rytmy. Je doopravdy náhoda, že jeden lunární cyklus a menstruační cyklus ženy mají dvacet osm dní? Aníž bychom se

podrobně zabývali vlivem základních kosmických rytmů na psychofyziologické chování člověka – což by přesahovalo jak záměry, tak potřeby této knihy –, konstatujme, že lidský organismus je na rytmus velice citlivý, že je jím prostoupen. Mezi těmito rytmy je nejzjevnější a bezpochyby nejdůležitější rytmus srdečního tepu a dýchání, třebaže v tomto ohledu nám může cytologie (nauka o buňce) přinést překvapení. K srdečnímu a dechovému rytmu poznamenáváme, že jsou spolu úzce propojené.

Vzájemná závislost těchto biologických rytmů vyplývá ze samé stavby našeho organismu. Výkon (průtok), a tudíž rytmus srdečního tepu, je určován a ovlivňován silou srdečního svalu, vnitřním třením (vazkostí) krve a současně vnitřním průměrem krevních kanálků od aorty po vlasečnice; jsou tak uzoučké, že červené krvinky – pět milionů jich sotva vyplní jeden milimetr kubický – do nich musí podle potřeb organismu vstupovat husím pochodem. Kdyby se všechny vlasečnice spojily, měřily by asi sto tisíc kilometrů a zaujímal by plochu o výměře téměř sedmi tisíc metrů čtverečních. Vytvářejí skutečné spojení krve s buňkami, jež plavou v mezibuněčné tekutině. Krevní oběh ve vlasečnicích si uchovává své tajemství. Dobře známý a jednoduchý fyzikální zákon umožňuje spočítat sílu, kterou musí vyvinout čerpadlo, aby obíhalo systémem v okruhu danou rychlostí známého množství kapaliny určité vazkosti. Když provedeme tyto „instalátérské“ výpočty, zjistíme, že srdce, aby překonalo vnitřní odpor vlasečnic k průtoku krve, by muselo být tisíckrát silnější, než ve skutečnosti je! Proto je stále běžněji uznáváno, že srdce pohání krev pouze v tepnách a tepénkách a že ji přivádí až k vlasečnicím. Další průtok krve zajišťují vlasečnice vlastní neproniknutelnou sítí. Stejně jako žaludek nenutí procházet potravu trávicí trubicí, tak srdce není skutečnou hnací silou krevního oběhu ve vlasečnicích; o pohyb stráveného jídla se starají sama střeva svými peristaltickými pohyby.

Podobným způsobem snad vlasečnice nutí obíhat krev svou mikroskopickou sítí. Stejně jako střevní peristaltika vzájemně souvisí s činností žaludku a naopak, je rytmus srdečních úderů úzce svázán s průtokem vlasečnic, jenž odpovídá základnímu rytmu lidského organismu. Tato rychlost závisí na potřebách buněk. Srdeční rytmus

je proto vzájemný součet fyziologických potřeb celého organismu: člověk, který běží, vnímá, jak se zvyšuje a zrychluje jeho dechový rytmus i tep. Tím se všechny biologické rytmy organismu zapojují do činnosti a jejich soulad – eurytmie – znamená „zdraví“, zatímco jejich nesoulad vede k nemoci. V tomto směru je důležitý výňatek z knihy dr. Salmanoffa *Tajemství a moudrost těla*:

*„Existují případy, a nejsou výjimečné, kdy smrt nemocného nelze vysvětlit průběhem choroby, nedostatečností základních funkcí (dýchání, krevního oběhu, vylučování) ani vážnými předsmrtebními komplikacemi. Zbývá jediná pravděpodobná hypotéza: jde o narušení synchronizované eurytmie.*

*U zdravého člověka musí počet nádechů a výdechů kolísat od šestnácti do dvaceti za minutu, srdce se musí 72 až 80krát stáhnout a ledviny přefiltrovat  $N \text{ cm}^3$  moči. Uvolňování kyslíku je na své édráze – plíce, krev, myoglobin, kyselina mléčná, svalová fibrila – velice rytmické: dochází k němu 300krát za minutu.*

*S překvapením zjišťujeme, že mezi tímto rytmem a dýcháním (18krát za minutu), srdečními stahy (72 krát za minutu), a rytmem štěpení myoglobinu (300krát za minutu) je kvantitativní, předem daný poměr.*

*Počet nádechů a výdechů za minutu: 18 (R) znásobený čtyřmi dává počet srdečních stahů: 72 (C); počet těchto srdečních stahů 72-75 (C) vynásobený čtyřmi dává počet přísunu kyslíku kosterním svalům přinášeného myoglobinem (M)  $75 \times 4 = 300$ . Tento poměr by mohl být vyjádřen jako matematický vzorec pro synchronizovaný rytmus:  $R \times 4 = C \times 4 = M$ .*

*Jeden nádech musí dodat dostatečný obsah kyslíku pro čtyři stahy myokardu. Jedno stažení myokardu musí dodat obsah kyslíku pro čtyři stahy svalových fibril hladkých i příčně pruhovaných svalů. Tento synchronizovaný rytmus počtu nádechů, systol a přísunu myoglobinu svalovým fibrilám je patrný. Červené krvinky jsou vektory, dopravci kyslíku. Kdyby se kyslík v krvi jen rozpouštěl, ale nevázal s červenými krvinkami (erytrocyty), muselo by srdce k zajištění tkáňového dýchání bít v rytmu čtyřicetkrát rychlejším, než tomu je.*

*Výzkum rytmu různých fyziologických funkcí by mohl poskytnout značně zajímavé údaje.*

*Rytmus peristaltiky plného a prázdného žaludku, rytmus vyměšování žaludečních a střevních šťáv, rytmus vyměšování žluče játry a žlučníkem, doba a rytmus některých reakcí katabolismu a anabolismu by mohly rozšířit naše znalosti o synchronizované eurytmii.“*

Rytmus také ovlivňuje naši odolnost. Každý ví, že rytmická chůze dovoluje ujít značně větší vzdálenost s menší únavou a že nepravidelná a nerytmická chůze unavuje rychleji. Zavést rytmus do práce ji zjednodušuje a snižuje svalovou i duševní námahu. Rytmus se tancem a hudbou zviditelňuje a ožívá, má vliv na emotivitu, působí na samotnou duševní činnost. Rytmus konečně ovlivňuje celou lidskou bytost na všech úrovních.

Tyto neobyčejné jevy neunikly jóginům, bystrým pozorovatelům. Tisíce let před Salmanoffem si povšimli, že čtyři srdeční údery odpovídají jednomu nádechu. Jejich prvním cílem je zajistit synchronizaci srdečního tepu s dýcháním. Kromě toho zpozorovali, že uváženou změnou těchto základních rytmů je možné ovlivňovat veškeré fyziologické, ale i psychické funkce člověka. Právě z tohoto zorného úhlu je třeba přistupovat k cvičení rytmického dýchání; zde je první cvičení.

## **Rytmické dýchání**

Zaujměte svou oblíbenou polohu vsedě pro cvičení pránájámy; vyčkejte, až se dýchání samo dostane do normálního klidného rytmu; mezitím upřete svou pozornost na srdeční údery či tep krve. Není to obtížné: stačí, když se soustředíte do srdeční oblasti, abyste si je podle libosti uvědomili. Pokud to zatím nedokážete, můžete prostě nahmatat pulz palcem na zápěstí a počítat údery. Jakmile budete zřetelně vnímat srdeční tep – ať pomocí pulzu či bez něj – půjde o to, abyste vědomě synchronizovali srdeční a dechový rytmus. Počítejte dva tehy na nádech a čtyři na výdech a dýchejte tak asi minutu: víme už, že při cvičení pránájámy trvá výdech vesměs dvojnásobnou dobu nádechu. Tento rytmus je ostatně přirozený. Příležitostně si

povšimněte kočky stočené do klubíčka, která přede; sledujte její dechový rytmus na břiše: zjistíte, že výdech trvá dvakrát déle než nádech. Proto postupně prodlužujte dýchání; počítejte tři tehy na nádech (púrika) a šest na výdech (réčaka). Je-li vám to příjemné, přejděte na čtyři tehy pro púriku a osm pro réčaku atd.

Povšimněte si, že doposud nebyl zadržován dech. V prvé řadě je podstatné ustálit rytmus a prodloužit ho, než se připojí kumbhaka, zadržování dechu, jež musí být ostatně předmětem zvláštního nácviku (viz 14. kapitola). Záhy se vytvoří dokonalá synchronizace a uvědomíte si, že toto pravidelné, rytmické a vědomé dýchání plně zaměstnává duševní činnost: to je jeden z cílů cvičení. Z toho vyplývá klid a pohoda, jež se vytváří čarovným působením rytmu, jenž je lékem proti předrážděnosti moderního života. Pro utišení rozrušených nervů, pro zklidnění osob zneklidněných napětím, jež působí naše šílená civilizace, není nad rytmické dýchání.

Všechna cvičení popsaná v předešlých kapitolách se dají vylepšit, synchronizujeme-li dýchání se srdečními údery, zejména u střídavého dýchání. Jestliže jsme předtím o rytmu nehovořili, bylo tomu tak proto, že při nácviku těchto cvičení je pozornost cele zaujata časovými detaily spjatými s jejich prováděním, a chtít, abyste se hned soustředili na rytmus, by bylo spíše zdrojem nepozornosti, a ne jejich tmelícím prvkem. Jakmile si však techniku střídavého dýchání dobře osvojíte, budete moci a měli byste cvičení pránájámy provádět bez obav a nebezpečí rytmicky, a tím posílit jejich účinnost. **Doba trvání** každého nádechu má pouze omezený význam, rozhodující složku představuje **rytmus**. Zapamatujte si to.

## Úplné rytmické dýchání

Než přikročíte k nácviku rytmického střídavého dýchání, musíte si nacvičit úplné jógové dýchání s kontrolovanou břišní stěnou a s krátkým zadržováním dechu. Poměr: (na začátku) púrika = jedna jednotka, kumbhaka = dvě jednotky. Jinými slovy nadechněte se na dobu čtyř tepů, zadržte dech na osm tepů a vydechněte na osm. Po několika pokusech si najděte svou optimální dobu trvání dechu, která se vyznačuje tím, že ve cvičení můžete pokračovat bez únavy jakkoli

dlouho. Kromě této plynulosti si povšimněme, že soustředění – což je základ – je usnadňováno rytmem, jenž upoutává pozornost. Po určité praxi prodlužte dobu, kdy zadržujete dech, abyste postupně dosáhli klasického rytmu: púraka = jedna jednotka, kumbhaka = čtyři jednotky, réčaka = dvě jednotky. Když nádech trvá čtyři tehy (jedna jednotka), zadržte dech s plnými plicemi na šestnáct úderů (čtyři jednotky) a vydechněte na osm tepů (dvě jednotky).

## Střídavé rytmické dýchání

Až budete mít výše uvedené cvičení dobře zažitě, můžete provádět střídavé dýchání se zadrženým dechem ve stejném rytmu 1: 4: 2. Toto klasické a intenzivní cvičení je bezpečné, dodržíte-li tyto základní podmínky: **plynulost, soustředění, rytmus. Doba trvání** je prvek zcela druhotný.

Zdůrazňuji tento bod, protože u Západ'ana se doba trvání často stává cílem. Je to vlastně prvek nejen nejméně důležitý, ale koneckonců téměř jediný, který by mohl vyvolat nepříjemnosti. Dodržujte tedy pravidla pro zadržení dechu z předešlé kapitoly pro všechna cvičení, a nevystavíte se nebezpečí. Cvičte vytrvale, pravidelně a pozvolna, až se rytmus stane vaší přirozeností, až přestanete počítat. Pak pro vás bude rytmické dýchání stejně přirozené jako chůze.

V pránájámě, víc než při čemkoli jiném, spolu všechno vzájemně souvisí a vyplývá jedno z druhého, ale nesmí se postupovat příliš rychle; nesnažte se jednotlivé etapy jen prolétnout, musí se projít jedna po druhé. Nespěchat je koneckonců nejlepší způsob, jak naprosto bezpečně a rychle pokročit.

## 17. Vilómapránájáma

Je obrovská škoda, že na Západě je vilómapránájáma tak málo známá.

K jejím výhodám patří i to, že umožňuje cvičit se zadržným dechem bez jakéhokoli nebezpečí. Její základní charakteristikou je, že zadržení dechu během nádechu či výdechu dále dělí na několik stupňů.

### Technika

#### **Poloha:**

Tak jako jiná cvičení pránájámy i vilómapránájáma se provádí v jógové poloze nebo na nízké židli, ale dá se provádět i při chůzi, ba i vleže.

### **Cyklus A – postupný nádech**

V tomto cvičení má hlavní úlohu rytmus.

Než začnete s vilómou, zjistěte si, jaký máte pulz, a poddejte se rytmu tepů. Na začátku si můžete měřit tep palcem, než vám rytmus „přejde do krve“; bude pak vaším metronomem. Potom se během dvou tepů nadechněte, během dvou tepů zadržte dech, znovu se během dvou úderů nadechněte, opět během dvou tepů zadržte dech atd., až zcela naplníte plíce vzduchem. Když jsou plíce plné (úplný jógový nádech na tři fáze s kontrolovanou břišní stěnou), zadržte dech na pět až deset vteřin a pak pomalu vydechněte oběma nosními dírkami. Upřesňuji, že rovněž nádech provádíme oběma nosními dírkami.

Jakmile jsou plíce prázdné, začnete se opět nadechovat podle výše uvedeného návodu. Série pěti postupných nádechů (po nichž však následuje plynulý výdech) tvoří cyklus „A“ vilómapránájámy.

## **Cyklus B – postupný výdech**

Cyklus B se od cyklu A liší v tom, že dochází k postupnému *výdechu*: dvě doby zadržení, dvě doby výdech, dvě doby zadržení, dvě doby výdech atd., až jsou plíce úplně prázdné.

Po krátkém, pěti až desivteřinovém zadržení dechu se s prázdnými plícemi znovu nadechněte jediným plynulým nádechem.

Pět takových výdechů tvoří cyklus B.

Cyklus A s cyklem B tvoří jednu úplnou vilómapránájámu. Po této pránájámě si odpočiňte v poloze šavásany a dýchejte normálně.

Pokročilí mohou pokračovat dalším úplným cyklem, necítí-li se unaveni.

Každé cvičení pránájámy je třeba okamžitě přerušit, jakmile se projeví únava nebo jakékoli potíže.

Nejdůležitějšími prvky tohoto cvičení jsou soustředění a rytmus, jsou mnohem důležitější než doba jeho trvání.

## **Zdokonalujeme cvičení**

Zdokonalení nespočívá v době trvání, která se bude vždy rovnat dvěma tepům, ale v *počtu* přerušení.

Aby se tento počet zvýšil, při každém přerušení musíte snížit množství vydechovaného (či nadechovaného) vzduchu.

U začátečníků se plíce naplní (či vyprázdní) už pouze po třech či čtyřech přerušeních. Návikem lze snížit množství vydechovaného (či nadechovaného) vzduchu až na osm, deset či více přerušení.

Během vilómapránájámy je dýchání vždycky tiché, zastavení probíhá nenásilně, hlasivková štěrbina je uzavřena.

## **Vilómapránájáma s múlabandhou**

Vilómapránájáma s múlabandhou se stává skutečným cvičením pránájámy v pravém smyslu toho slova. Než se zaučíte, musíte samotnému cvičení a udržování rytmu věnovat veškerou pozornost.

Jakmile cvičení dobře ovládáte, to znamená po několika dnech náviku, musíte cvičení doplnit o múlabandhu, jíž se stahuje řitní svěrač společně se zdvihacím svalem konečnicku, čímž se stahuje celé



perineum (srv, str. 255). Múlabandha se provádí **při každém zadržení dechu**. Proto při každé fázi jeho zadržení stáhněte konečník. Když se ale nadechujete či vydechujete, podle toho, jde-li o cyklus A či cyklus B, múlabandhu uvolněte. Během múlabandhy soustřeďte svou pozornost do múladháračakry, to jest do stahované anální oblasti.

Múlabandha se tedy provádí při každém částečném zadržení dechu, ale také při pěti až deseti vteřinovém zadržení dechu na konci nádechu či výdechu.

## Výhody

Toto cvičení má všechny blahodárné účinky cvičení pránájámy se zadržením dechu, a to bez jakéhokoli nebezpečí. Jedině kardiaci se musí vzdát všech cvičení pránájámy se zadrženým dechem (viz dříve uvedené kontraindikace).

Při cvičení pránájámy se stálým zadržením dechu se stává, že nevědomky překročíte svou kapacitu. Během tohoto zadržení dechu vám připadá pohodlné zadržet dech ještě na několika vteřin, ale pak, když nastane okamžik předepsaného výdechu, který má trvat dvojnásobek doby nádechu, už nejste schopni dostát pravidlům: musíte příliš rychle vydechnout a cvičení je na nic, rytmus a proporce mizí.

Během vilómapránájámy jsou zadržení krátká, cvičení se snadno kontroluje a samočinně řídí, protože se mění pouze počet přerušení.

Vilómapránájáma pomáhá soustředit se na dech a zrytmizovat jej. Nadechovat se po dobu dvou vteřin (či dvou tepů, což je účelnější) nutí pozornost, aby se soustředila na cvičení, a zabraňuje rozptylování. Toto cvičení představuje mírnou, postupnou a neznatelnou přípravu k pránájámě. Plicní sklípky se naplňují rovnoměrně a plynule, dýchání se zpomaluje a výměny plynů v plicích probíhají za nejlepších podmínek.

Vilómapránájáma neškodí plicím, adept si uvědomuje své hranice, a proto se nevystavuje nebezpečí, že by je nedopatřením překročil. Je to ideální cvičení pro ty, kdo provozují pránájámu bez zkušeného učitele.

## **Zdravotní výhody**

Má všechny výhody cvičení se zadržným dechem a cvičení doprovázená múlabandhou, popsané v předešlých kapitolách.

Zvláštní předností tohoto cvičení je, že upravuje krevní tlak. Stav osob s lehce sníženým či zvýšeným tlakem se postupně zlepšuje.

## **Další zdokonalení**

Během částečného nádechu (tedy mezi dvěma zadržními dechu) si představte, že voníte k růži a současně se soustředíte na proud čerstvého vzduchu, jež musíte vnímat horní částí nosní skořepy; toto místo – nejbohatěji protkané citlivými nervovými zakončeními – je nejdůležitějším orgánem pro zachycování vzdušné prány. Výše uvedená představa usnadní vašemu vědomí, aby se zcela pohroužilo do dýchání. Proto se v Indii zapalují vonné santalové tyčinky, jež vzduchu dodávají vůni, pročišťují ho a zlepšují soustředění.

## **V posteli**

Toto cvičení lze provádět vleže, například v posteli večer před usnutím nebo ráno, než vstanete. Před spaním se cvičí cyklus B, protože zklidňuje a umožňuje hlubší spánek. Po probuzení je vhodnější dát přednost cyklu A, jenž lépe „dynamizuje“ a rozptyluje poslední záchvěvy spánku.

Přes den, provádí-li se toto cvičení vleže, se musí prostřídat obě fáze v pořadí: pětkrát A, pětkrát B. Během dne je ale lepší cvičit vsedě.

## **Vilómapránájama za chůze**

Vilómapránájama je velice vhodná ke cvičení za chůze v přírodě. Ostatní cvičení střídavého dýchání lze cvičit tak, že se chůze využije jako metronomu; obtížné je však najít vhodný rytmus: jestliže se v chůzi nadechujete, než uděláte čtyři kroky, pak na čtyři kroky zadržíte dech a vydechujete během dalších čtyř, stává se, že již překračujete svou kapacitu. Musíte si to vyzkoušet. Při chůzi s

pravidelným krokem po rovině tento rytmus vycítíte snadno, ale ve zvlněném terénu, kde se krok mění, musíte neustále rytmus upravovat.

Protože u vilómapránájámy můžete počet přerušení libovolně měnit, přizpůsobuje se cvičení automaticky vaší dechové kapacitě a rychlosti chůze. Na rozdíl od cvičení prováděného v klidu, to jest vsedě či vleže, se zadržetí dechu při chůzi na konci výdechu někdy také vynechává.

Tedy nádech dva kroky, zadržetí dechu dva kroky, nový nádech dva kroky, zadržetí dechu dva kroky atd., až jsou plíce plné, a pak se okamžitě vyprazdňují pomalu, ale plynule k novému nádechu, jak je popsáno výše.

Po pěti cyklech A (s nádechem) následuje pět cyklů B (s výdechem), po němž odpočíváme a volně dýcháme bez starostí o rytmus.

Cvičení lze opakovat, jakmile je dech normální. Další rozdíl: múlbandha je nepovinná.

Vilómapránájáma za chůze je mimořádně „dynamizující“. Vyzkoušejte si ji během několika minut: ucítíte teplo na tvářích a po celém těle, což naznačuje, že se oživilo buněčné dýchání, pravé vnitřní dýchání. Nepovinně si můžete představovat slabiku óm a vyslovovat ji v duchu při každém částečném nádechu či výdechu. Počet přerušetí se ale za každou cenu nesnažte zvyšovat: cvičení musí být vždycky příjemné a snadné, nemá vyvolávat potíže, v tom tkví záruka bezpečnosti.

## 18. Pránamudra neboli šántimudra

V průběhu staletí se jóga předávala od učitele k žákovi, od úst k uchu pod pečeti tajemství. Ve starých pojednáních toto tajemství podporoval stručný text, těžko srozumitelné a dvojsmyslné věty: „*Toto cvičení jako vzácný klenot musí zůstat tajemstvím.*“ Taková pojednání jsou bez vysvětlujícího komentáře nepoužitelná. Například v *Ghérandasamhitě* (1.16-19) je následující popis várisáradhauti, která odpovídá šankháprakšaláně (viz kniha *Cvičíme jógu*, str. 13):

„*Zcela naplnit ústa vodou, potom ji pomalu polykat; dovést ji do žaludku, přinutit do střev a vypudit ji konečníkem. Tato technika musí zůstat tajná. Pročišťuje tělo. Pečlivým provedením žák získává zářivé tělo (to jest očištěné, čisté, pozn. AVL). Várisáraje nejvznešenější dhauti. Ten, kdo ji provádí, snadno očišťuje znečištěné tělo a proměňuje je v tělo ryzí.*“

Je jasné, že na základě takovýchto údajů nemohl toto cvičení kromě omezeného okruhu zasvěcených nikdo provádět. Navzdory tomu je tu ještě upřesnění, že musí „*zůstat velice tajné*“.

Čtème dále: „*Tato podoba dhauti (agnisáradhauti) musí být uchována v tajnosti.*“ I. 22: „*Toto dhauti musí zůstat velkým tajemstvím a nesmí být nikomu zjeveno.*“ Až přepjatá starostlivost uchovat tajemství, která prostupuje celou jógickou literaturou, se mnoha Zapadánu nelibě dotýká. Spatřují v tomto postoji velkých ršiu, kteří tak záměrně připravují lidstvo o své drahocenné poznání, projev sobectví. Zasvěcenci odpovídají, že pokud ršiové prosadili zákon tajemství, nemá toto opatření za cíl připravit nezasvěcené o plody jejich zkušeností, ale naopak je chránit před určitými nebezpečími.

(Rodiče dávají zápalky z dosahu dětí, aby předešli neštěstí.) Ršiové dodávají, že každý žák, jenž si doopravdy přeje cvičit jógu, svého učitele potká. Toto vysvětlení je ale pouze částečné. Zákon tajemství vyplývá ze samé zásady individuálního předávání jógy, kdy učitel zasvěcuje a vede žáka krok za krokem, etapu po etapě. Ještě dnes v mnoha indických ášramech nesmí žáci jednoho učitele mezi sebou hovořit o cvičeních, jež se učí. Tímto zákazem si učitel uchovává možnost odhalit každému žákovi osobně a ve vhodný

okamžik techniky odpovídající stupni jeho pokročilosti. Dovoluje mu předávat učení po svém, dokonce si i příležitostně odporovat. Tyto rozpory jsou vlastně jen zdánlivé, protože určité cvičení prospěšné pro jednoho žáka může být nevhodné pro jeho spolužáka. Je proto logické, že je zakázáno techniky „směňovat“. Tento zákaz žáci dobrovolně přijímají a dodržují, protože mají ve svého učitele naprostou důvěru. Navíc pečeť sdíleného tajemství vytváří zvláštní pouto: tajné společnosti z něj získávají valnou část své síly. Některé esoterické řády uchovávají v tajnosti řadu praktik, které by široká veřejnost mohla bez nepříjemných následků znát. Vyhrázovat je pouze pro zasvěcené zvyšuje hodnotu těchto cvičení a obřadů. Tajemství rovněž často chrání před nepřátelstvím zvenčí a umožňuje přečkat nepřízeň doby. Nevyzradit tajemství také ochraňuje před zkeslením. Jakékoli neomezené šíření se vymyká jakékoli kontrole, a tím se otevírá prostor pro zkeslování a překrucování. Žákovi z tajného cvičení rovněž plynou výhody: chrání ho před nemístnou zvědavostí a dodává mu více sil podle dobře známého psychologického zákona, že činnost lze nahradit slovem. Ten, kdo na setkání žvaní o svých plánech, je uskutečňuje jen výjimečně! Parní kotel může spustit sirénu nebo roztočit lodní šroub. Když se ustavičně spouští siréna, pak nestačí tlak na lodní šroub. O svém cvičení nemluvte! Neroztrubujte do světa, že cvičíte jógu, hlavně během prvních měsíců. Myslím si, že mnoho lidí u jógy nevydrželo, protože o ní všude pouze mluvili! Velcí mužové činu bývají skoupí na slovo.

Takové jsou tedy důvody proč zachovávat tajemství. To, že se dnes jóga šíří po celém světě, patrně znamená konec tohoto tajného údobí. Ve skutečnosti tomu tak vlastně není. V Indii se ještě dnes najdou „pravověrní“, kteří dál nepřejí jakémukoli nekontrolovatelnému šíření jógy. Pokud vím, cvičení popsané v této kapitole nebylo nikdy zveřejněno. Lze z toho usoudit, že jeho vyzrazením poruším zákon o zachování tajemství? Nemyslím si to. Vždyť pořád platí příkaz, *„nechť se toto cvičení provádí v ústraní, bez jakéhokoli svědka“*.

V tom je přece rozdíl! Cvičení samo o sobě nemusí zůstat zájemcům utajeno, naopak musí zůstat v tajnosti to, jak se provádí.

Je-li možné provádět ásany v přítomnosti nezúčastněné osoby a značně tak nesnižovat účinnost, pak například u pránamudry představuje jakákoli cizí účast – přítel i zájemce o jógu – rušivý prvek, který její úspěšnost ohrožuje.

Pránamudra je úplná pránájáma. Pomineme-li její pránickou stránku, tedy kontrolu jemných tělesných energií, patří i do kategorie „muder“ neboli symbolických gest, to jest tělesných projevů s psychickou odezvou. Ještě víc než ásany vyžaduje toto cvičení pečlivé studium, kdy se musí do písmenka dodržovat veškeré pokyny.

## **Technika**

### **Výchozí pozice:**

V klasickém pojetí je touto pozicí výhradně poloha lotosu. Pro Zapadany, kteří ještě nezvládají padmášanu, je vhodná siddhásana, popřípadě vadžrásana. Ta se konečně (dočasně, ale nikoli nastálo) může provádět na židli. Ruce jsou složeny v klínu (na sobě) dlaněmi vzhůru. Páteř musí být rovná.

### **Vlastní cvičení**

Než toto cvičení podrobně popíšete, rád bych, abyste se podívali na fotografie a udělali si obecnou představu o tom, jak se postupuje.

Jde o pránájámu spojenou s pohyby paží a dlaní. Nejprve se v rychlosti podívejme, jak pránamudra probíhá:

- během nádechu, pomalého a lehkého, opouštějí ruce klín a zvedají se podle toho, jak se naplňují plíce; paže se rozevírají, když jsou plíce plné;
- po zadržení dechu s plnými plícemi se ruce na konci výdechu opět pomalu vracejí do výchozí polohy v klínu.

V každé fázi musí být pečlivě a do detailu dodržovány zásady cvičení. Nespěchejte! Svědomitě si prostudujte do nejmenších podrobností veškeré údaje; čas, který tomuto učení věnujete, vám

štědře vynahradí blahodárné účinky, jež budou odměnou za vaši snahu.

## **První etapa (s prázdnými plícemi)**

Cvičení začíná po úplném výdechu, když stažení břišní stěny vypudí poslední zbytky vzduchu.

Toto stažení provází múlabandha, stažení konečníku.

S prázdnými plícemi se zastavte – stačí na několik vteřin –, abyste se soustředili, než začnete s pránamudrou. Dokud nezačne nádech, zůstávají ruce v klíně nehybné, dlaně jsou otočeny vzhůru a prsty lehce pokrčené.

Teď jste připraveni k druhé etapě.

## **Druhá etapa (začátek nádechu) Brániční fáze:**

Lehce uvolněte stažení břišní stěny a uvolněte múlabandhu. Pozvolna spouštíte nádech; vzduch jemně vchází oběma nosními dírkami a snížení bránice vyvolává lehký tlak v podbříšku, dlaně opouštějí klín, lokty se oddalují od těla a rozevřené prsty míří přímo na břicho, jako by je ozařovaly. Podle toho, jak nabývá na síle břišní fáze nádechu, stoupají dlaně podél přední části břicha; sledují vzestup vnitrobřišního tlaku.

## **Třetí etapa Žeberní fáze:**

Když skončí břišní fáze, dlaně, jejichž rozevřené prsty stále míří proti břichu, jsou na úrovni žaludku, ve výši solárního plexu, proti manipuračakře. Nádech pokračuje rozšiřováním hrudníku a roztahováním žebere. Zatímco se plíce naplňují k horní části, dlaně pokračují v pomalém vzestupu a lokty se vzdalují od těla; hrudník se rovnoměrně rozevívá. Prsty už nemíří k tělu, ale jsou teď souběžně s hrudníkem na úrovni prsou. Stoupají až do konce hrudní fáze. V tomto okamžiku jsou dlaně na úrovni klíčních kostí, lokty oddáleny od těla, paže rovnoběžně se zemí.

## Čtvrtá etapa Klavikulární fáze:

Bránice se zploštila, hrudník rozšířil, ale je ještě možné se nadechnout trochu vzduchu nadzvednutím hrudního koše pod klíčními kostmi (viz *Učím se jógu*, str. 39).

Na konci úplného nádechu procházejí dlaně před krkem a tváří, vzdalují se od těla, až je rozpaženo; dlaně směřují nahoru a dopředu, jako by zachycovaly paprsky vycházejícího slunce.

V konečné poloze jsou paže v prodloužení ramen a rovnoběžné se zemí. Svaly jsou uvolněné, plíce zcela naplněné.

## Pátá etapa (zadržení s plnými plícemi)

V tomto vnímavém postoji znehybněte a zadržte dech na tak dlouhou dobu, pokud vám to bude příjemné. Tato fáze je nejdůležitější a vrátíme se k ní, až si pohovoříme o soustředění.

Během zadržení dechu samozřejmě dodržujte všechny předchozí pokyny: dbejte na pohodlnost, snadnost, postupnost.

## Šestá etapa (výdech)

Když zadržování dechu přestává být příjemné a nechcete, aby se vám udělalo nevolno, vdechněte několik kubických centimetrů čerstvého vzduchu, aby došlo k výdechu **v opačném pořadí** než při nádechu (což se přičítá úplnému jógovému výdechu). Nejprve se vyprázdní horní část plic: přibližování loktů, které počátek výdechu doprovází, usnadňuje především vyprazdňování horní části plic. Potom se přirozeně stlačuje hrudník a zplošťuje břicho. Během výdechu dlaně postupně klesají. Na konci výdechu se vrací do klína a břišní stažení nakonec vypudí poslední zbytky vzduchu, na řadu přichází múlabandha a pak okamžitě pokračuje stejným postupem.

## Soustředění

Během nádechu: – **Břišní fáze:**

Soustřeďte se na všechny části břicha podle toho, jak před nimi procházejí prsty. Představte si, že z konečků prstů vychází pránický



proud, prozařuje břišní orgány a prostupuje je vědomím a životní energií. Především se soustřeďte, když dlaněmi prochází nad solárním plexem, ale nezastavujte.

– **Žeberní fáze:**

Když se dlaně přemístí před hrudník, představte si vzduch, který vstupuje do plic a naplňuje je.

– **Klavikulární fáze:**

Soustřeďte se na teplo z dlaní na krku a obličej; vyslejte pránu do krku a očí.

– **Zadržetí:**

Nejpodstatnější částí pránamudry je zadržetí dechu, když jsou paže rozevřené a dlaně směřují k vycházejícímu slunci (nezáleží na tom, zda skutečnému či pomyslnému). Tato část se opírá o jógové pojetí vzájemného působení těla a psychiky. Lidstvo nečekalo na jóginy ani na moderní psychologii, aby zjistilo, že jakýkoli psychický stav, jakákoli emoce se projevují nějakým postojem. V moderní terminologii má každé citové pohnutí své tělesné vyjádření. Platí to u zvířat: pes projevuje radost vrtěním ocasu. U kočky pohyby ocasu naopak vyjadřují podráždění a neklid. U člověka, třebaže pohyb nahradila řeč, zůstává rovněž neobyčejně působivým vyjadřovacím prostředkem.

Mim často dosahuje pohybovým vyjádřením silnějšího účinku než promlouvající herec.

Je-li dobře známo, že tělo tak posunky, pohyby a držením těla vyjadřuje duševní hnutí, opačná reakce, totiž to, že držení těla podmiňuje psychický stav, se už tak běžně neuznává a nevyužívá. Hufeland, velký znalec lidské povahy, trdomyslným lidem doporučoval, aby se postavili před zrcadlo a smáli se, protože psychiku rychle prostoupí pocit odpovídající tomuto tělesnému výrazu. Tato část cvičení se zakládá na tomto principu zvratnosti při vzájemném působení těla na psychiku. Onen pohyb na uvítanou, v nějž vyústí cvičení při zadržování dechu, je gestem přijetí a otevření se vesmíru. Rozevřít takto náruč, to je, ne, raději nepopisovat, jaké představy tento postoj vzbuzuje! Buďte vnímaví, intuitivní, to je vše!

Zatímco se zadržným dechem a zavřenýma očima nasloucháte psychické odezvě této mudry, představujte si vycházející slunce,

sytíte se jeho paprsky, necháváte se prozařovat vesmírnou životní energií. Toto cvičení se nesmí „intelektualizovat“; vnitřní postoj musí vzniknout sám od sebe. Tělo i duši pak zaplaví úžasné uvolnění.

Brada ční vzhůru, směřuje ke slunci (skutečnému či pomyslnému). Krční a šíjové svaly zůstávají uvolněné stejně tak jako svaly paží a předloktí (v možné míře). Zápěstí i prsty taktéž. „Psychické klima“, které se někdy projevuje už při prvním zadržení dechu, se každým opakováním zesiluje. Proto se má pránamudra provádět alespoň pětkrát.

## Soustředění při výdechu

Při výdechu se soustřeďte na úplné a pomalé vyprazdňování plic; procíťujte jednotlivé části těla, kolem nichž přejíždějí dlaně.

### „Óm“

Toto cvičení doprovází pranava, to jest tiché óm. Při nádechu naslouchejte, jak ve vás zní dlouhé ó... m... Během zadržení dechu můžete buď zachovávat naprosté vnitřní mlčení (tedy bez slabiky óm) a jen si představovat slunce, abyste soustředili veškeré psychické síly, nebo v duchu vyslovujete: **šánti, šánti, šántíhí**. [Šánti znamená „mír“. Je lepší používat tento sanskrtský výraz (foneticky šán... ty) s protáhlým šán... s následnou slabikou ty. Šán... ty!]

Během výdechu vnitřně naslouchejte slabice óm. Na začátku, to jest při nácviku tohoto cvičení, asi nedokážete současně vykonat pohyb, soustředit se na všechny části těla a ještě naslouchat slabice óm! Po určité praxi to zvládnete bez obtíží. Především si musíte správně osvojit vnější pohyby, které musí „plynout“, nesmí být křečovitě či trhavé, ale musí na sebe ladně navazovat. Na začátku je užitečné cvičit před zrcadlem, abyste mohli kontrolovat pohyby paží a ujistili se, jsou-li ladné: to je velice důležité. Trhavé pohyby se odrážejí ve vnitřním rozpoložení. Všechny etapy cvičení musí být plynulé. Když si osvojíte jednotlivé pohyby, soustřeďte se na

jednotlivé části těla a pak si představujte, že z prstů vyzařuje prána. Slabiku óm připojte nakonec.

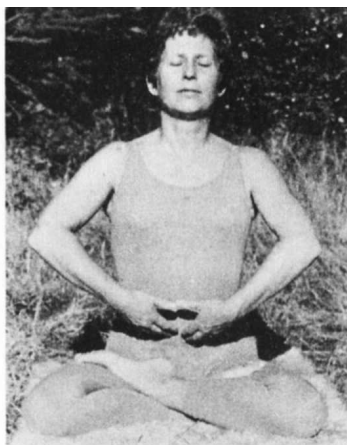
## **Blahodárné účinky**

Abyste posoudili, nakolik je toto cvičení účinné, stačí je provést několikrát po sobě a pak naráz znehybnět s dlaněmi v klíně. Ihned si povšimnete, *jak je během pránamudry nádech harmoničtější, hlubší a příjemnější*. Uvědomovat si dýchání je snadnější, vědomí je schopnější se soustředit. Během zadržení dechu se dostavuje pocit míru, klidu a vyrovnanosti. Pochopíte, že se musí cvičit o samotě, protože přítomnost jakéhokoli svědka by vás rušila. Zejména během poslední etapy uvolněná tvář vyjadřuje vnitřní rozpoložení a podílí se na klidu a pohodě.

Tím spíše je nemyslitelné provádět toto cvičení veřejně. Nezasvěcení by je považovali za směšné, protože by jim unikal jeho význam. Proto mudrci vědomě doporučovali provádět toto cvičení v tajnosti. S nikým o něm nehovořte, nesvěřujte se jinému žákovi ani vaší drahé polovičce! Pránamudra musí zůstat vaší důvěrnou záležitostí, aby neztratila nic ze své působnosti. Provádět je veřejně je možné jedině při výuce, například na kurzech. Ale i v tomto případě okamžitě vycítíte, že při společném cvičení nelze dosáhnout náležité intenzity prožitku. Jedině skutečný mistr by svou přítomností mohl uvolnit citový obsah pránamudry u několika žáků současně.

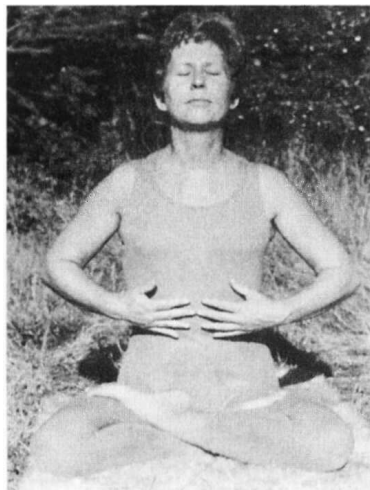


Výchozí poloha: v pozici lotosu položte ruce do klína dlaněmi vzhůru, bez napjatých paží. Uvolněte obličejové svaly, pohled upřete na špičku nosu, nenásilně, abyste neměli nepříjemný pocit. Vyprázdněte zhluboka plíce stažením břišní stěny. Múlabandha.



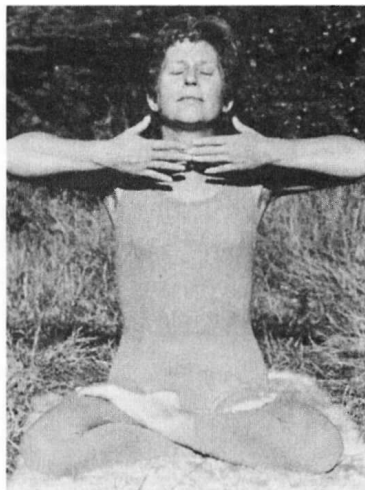
**Počátek nádechu, břišní fáze.**

Nasměrujte konečky prstů k podbřišku, odtáhněte lokty od těla, uvolněte břišní stěnu. Povolte múlabandhu a nechte vzduch vstupovat pomalu do plic. Úměrně tomu, jak se stahuje bránice, ruce se zvedají k solárnímu plexu. Jeho úroveň dosáhne na konci břišní fáze.

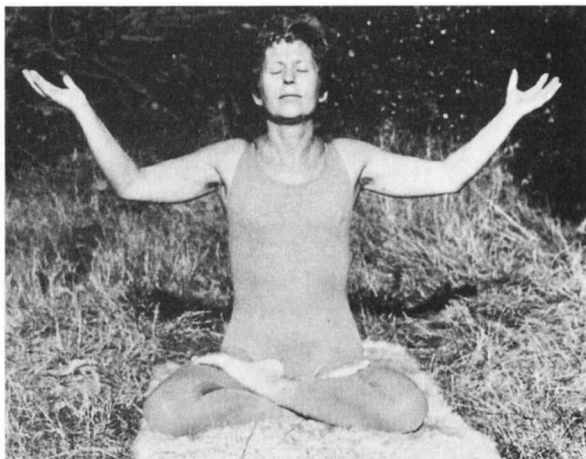


Od počátku hrudní fáze roztáhněte lokty, aby usnadnily rozšíření hrudníku. Během této fáze už prsty nesměřují přímo proti tělu, ale jsou souběžné s lokty.

Ruce se dále zvedají tak, jak se naplňují plíce, a když se hrudní nádech blíží ke konci...



... jsou dlaně na úrovni klíčních kostí. V tomto okamžiku začíná klavikulární fáze, tedy fáze horního nádechu, během něhož jsou dlaně natažené před krkem a obličejem...



... když jsou plíce zcela naplněny vzduchem, dospějí do polohy na této fotografii. V tom okamžiku zadržte dech a snažte se o to, aby vás cele prostoupilo vnitřní rozpoložení, jež odpovídá tomuto držení těla.

Vydechněte a vraťte se v obráceném pořadí do výchozí polohy.

## ***19. Kontrola břišní stěny***

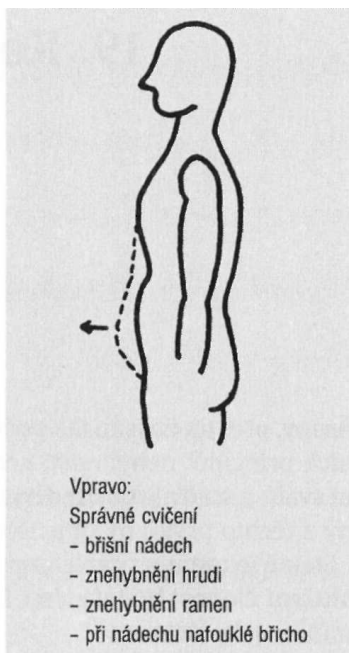
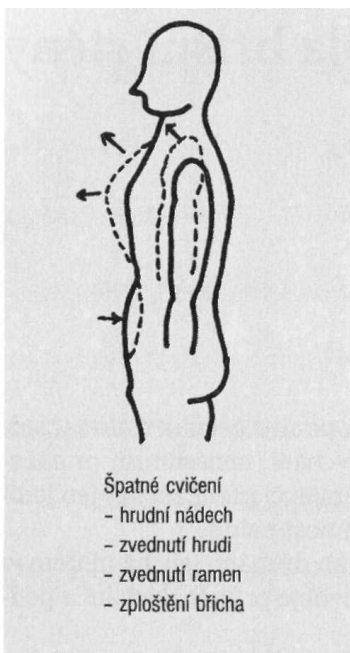
Ásany, přes to, že jsou tak početné, se opírají o několik málo základních principů: nehybnost, kontrolu dýchání, nenásilnost, protažení svalů a vnitřní soustředěnosti. Opomíjet či přehlížet byť jen jediný z těchto prvků by umenšovalo účinnost poloh.

Stejně je tomu u pránájámy a jógového dýchání, jejichž pilířem je **aktivní** činnost břišní stěny, která ovlivňuje průběh dýchání a podmiňuje jeho účinnost.

Kontrola břišní stěny dovoluje jóginovi libovolně měnit napětí v břiše a hrudníku, což vyvolává závažné odezvy. Proto by bylo politováníhodné – a to je slabé slovo! –, aby západní žák o této kontrole vůbec nic nevěděl. Na Západě je dobře známá technika úplného jógového dýchání, ale přesné a úplné poučení o neobyčejně **aktivní** úloze břišní stěny prakticky chybí. Je to poučení tím nezbytnější, čím se techniky pránájámy liší od západních představ, že

břišní stěna musí zůstat při dýchání pasivní a uvolněná. Když břišní stěna bez odporu povoluje tlaku, kterým bránice působí na vnitřní orgány, umožňuje břišní dýchání, kterému se tak mimochodem říká proto, že je doprovází uvolnění břicha.

Jak se na Západě dospělo k tomu, že se vychvaluje břišní dýchání s uvolněnou břišní stěnou? Mám dojem, že je to důsledek atletické techniky dýchání, téměř výlučně žeberního. Oba náčrtky, které jsem si vypůjčil z práce věnované dechové rehabilitaci, to ukazují.



Výše uvedené náčrtky nám ukazují, že dotyčné osoby se spokojily tím, že výhradně brániční dýchání nahradily dýcháním ryze hrudním. To je nesporně pokrok, ale je to málo.

Autor, jehož jméno neuvedu, právem odmítá „atletické dýchání“, které prostě a jednoduše odstraňuje břišní dýchání; nahrazuje je břišním dýcháním. Toto dýchání je bezpochyby lepší než dýchání atletů, protože umožňuje plnější a přirozenější nádech. Nicméně při cvičení pránájámy má řadu nevýhod. Vlivem podobných děl a bez přesných pokynů se i u mnoha žáků jógy rozšířila představa o úloze

břišní stěny, podle níž se během břišní fáze nádechu musí břišní stěna uvolnit a břicho nafouknout. Hlavně muži dýchají tímto způsobem, protože ženám v tom brání snaha líbit se („štíhlá linie“!): velice nerady uvolňují břišní stěnu, aby neměly břicho. Vážené dámy, „štíhlou linii“ jsem dal do uvozovek bez ironie, protože vaše starost o vzhled vás přibližuje pravdě víc než pány, kteří břišní stěnu nechávají ochabnout.

Možná by bylo lepší přejmenovat „břišní fázi“ na „brániční fázi“.

Tato brániční fáze jógového dýchání je nejdůležitější; přesto je nejen možné, ale dokonce naprosto nutné provádět kontrolu břišní stěny. Pránájáma je bez aktivní kontroly břišní stěny nemyslitelná a my si teď společně probereme „všechno“.

Abychom pochopili, co se děje mechanicky, přirovnáme trup k válci rozdělenému na nepoddajnou hrudní část a tvárnou část břišní; jeho tvárnost úzce závisí na tonusu břišní stěny. Ta je tvárná a kontrolovatelná vůlí a její činnost se odráží na všech dechových pochodech. V tomto válci si představte píst, který se pohybuje odshora dolů: bránici. Je mimochodem překvapivé zjistit, jak málo lidí ví, že nějaká bránice vůbec existuje, a mezi osobami, které vědí, že ji mají, je jen málo těch, kdo znají její správný tvar, umístění a míru jejích pohybů. Máme-li věřit doktoru A. Salmanoffovi, pak i část lékařů podceňuje její význam:

*„Příběh o patofyziologii bránice je směšný a současně velice smutný. Klinická praxe zajisté dobře zná brániční zánět pohrudnice, brániční ochrnutí, brániční vředy. Celkem bezvýznamný sval, který má hlavní úlohu při dýchání, tak bývá zmiňován jen letmo [...].*

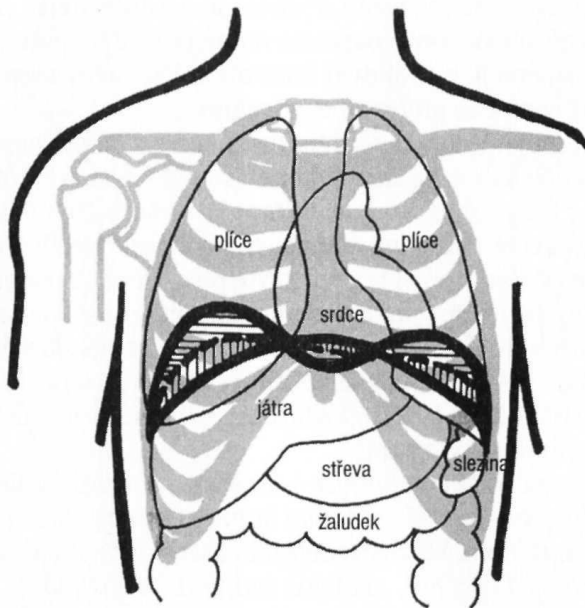
*V lékařské literatuře se patofyziologická úloha bránice při vzniku chronických onemocnění zcela opomíjí a přehlíží.*

*Podívejme se na bránici blíže a pokusme se posoudit její vztah k různým funkcím organismu. Ve zdravém organismu se bránice osmnáctkrát za minutu vychýlí o čtyři centimetry nahoru a čtyři centimetry dolů. Pohybuje se v průměru v rozpětí osmi centimetrů. Osmnáct pohybů za minutu, tedy 1000 za hodinu a 24000 za den! Zvažte na okamžik vykonanou práci tohoto svalu s rozsáhlým povrchem, nejmocnějšího svalu našeho těla, který se ponízuje na dokonalé čerpadlo stlačující játra, slezinu a střeva a podporující*

portální a abdominální oběh krve. Když bránice stlačuje krevní a mízní cévy břicha, urychluje žilní oběh od břicha k hrudníku: je to druhé, žilní srdce.

Počet pohybů bránice za minutu odpovídá čtvrtině počtu úderů srdce. Její dynamické působení je však mnohem mocnější, než je tomu u srdečních svalů, protože povrch tohoto čerpadla je daleko větší a vyvolává silnější propulzi než srdce.

Stačí si jedenkrát představit povrch bránice, abychom přijali za svůj fakt, že v tomto svalu máme přinejmenším druhé srdce, možná i něco víc.



V laboratořích konečně fyziologové začínají zjišťovat, jaký je skutečný stav hraničního krevního průtoku současně se srdečním a jaká je úloha bránice při „odvodu“ krve z jater a sleziny, které za určitých podmínek a například v zimním období mohou zadržovat třicet až padesát procent obíhající krve; jaký je účel této brániční pumpy při propulzi lymfy k hrudnímu kanálku a úloha bránice při



*soustavném stlačování střevních klků (24000krát za den) – jediného místa při celkovém metabolismu –, kde dochází k tajuplné proměně vstřebaných výživných látek určených pro tkáně a buňky.*

*Bránice je dobrý a výkonný mlýn nepostradatelný pro výživu organismu.*

*Když bránice systematicky stlačuje játra, usnadňuje a snad i řídí výtok žluče, zabezpečuje krevní oběh v játrech a nepřímo působí na veškeré jejich funkce: glykogenickou, urikopoetickou, antitoxickou, lipopexickou, proteopexickou atd. Jestliže nechceme zapomenout na úlohu bránice pro fyziologii jater, pochopíme snadno relativní hodnotu, jež mohou mít různé funkce při vyšetřování jater, protože za rozhodující se bohužel přijímají testy a výsledky zkoušek provedených na samotných játrech – a ta existují pouze v představách lidí, kteří pracují v laboratořích.*

*Když se zlepší funkce bránice, vždycky selepší funkce jater, a to i navzdory neradostným testům.“*

Uvidíme, že bránice může plně zastávat svou úlohu, pouze když se brániční dýchání provádí s kontrolovanou břišní stěnou.

Prozkoumejme nejprve, co se děje, když se brániční fáze uskutečňuje s uvolněnou břišní stěnou, potom s kontrolovanou. Tento rozdíl ukazují obrázky dole.

NESPŘÁVNÉ DÝCHÁNÍ – bez kontroly břišní stěny



OBVYKLÝ VÝDECH BEZ KONTROLY  
BŘIŠNÍ STĚNY

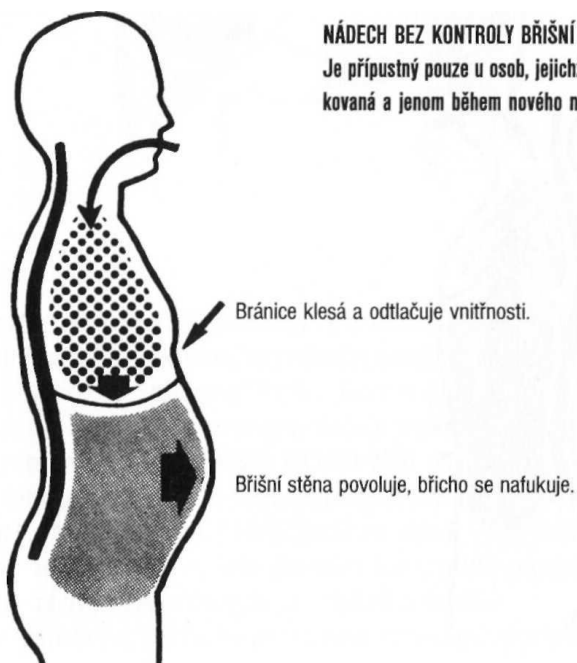
Břišní stěna drží orgány

### **A. Situace na konci výdechu bez kontroly břišní stěny.**

Bránice je v horní poloze, břišní svaly pouze sledovaly výdech a zadržují vnitřní orgány; nenastal nucený výdech. Břišní dutina se stala vejčitou. Břišní stěna není napjatá, vnitřní orgány se nevystavují vážnému tlaku.

### **B. Bránice na konci nádechu bez kontroly břišní stěny.**

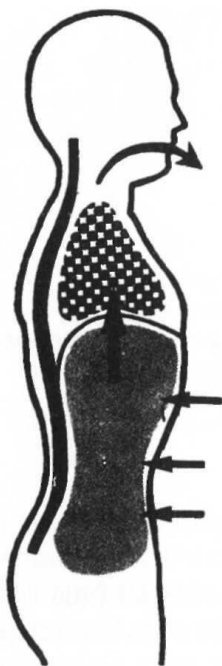
Po hraničním nádechu *bez kontroly* břišní stěny klesá bránice a spodní část plic se správně naplnila vzduchem. Cíle: nadechnout maximální obsah vzduchu do spodní části plic poklesnutím a zploštěním bránice, je dosaženo. Povšimněme si už nyní, že břišní dutina, na začátku vejčitá, se proměnila ve zploštělý balon (odtud



název „nafouklé břicho“), ale její objem se prakticky nezměnil: vnitřní orgány prostě poklesly dolů a dopředu.

Po určitém čase z toho může vzniknout stálá deformace břišní stěny a břicha. Dýchání je stále víc břišní, což má nepříjemné důsledky, které si v této kapitole podrobně popíšeme. Vnitřní orgány jsou abnormálně překrveny a zpomalují krevní oběh, všechny biologické pochody jsou tlumeny. Tento způsob dýchání, který se ani za normálních podmínek nedoporučuje, je při pránájámě nepřijatelný, protože kromě jiných nevýhod potlačuje hrudní a klavikulární dýchání.

Oba následující obrázky ukazují správný způsob dýchání, to znamená s kontrolovanou břišní stěnou.



Nucený výdech -  
břišní stěna odtlačuje orgány.  
Obsah břišní dutiny je zmenšen.  
Orgány jsou masírovány.

VÝDECH PŘI PRÁNÁJÁMĚ S KONTROLOVANOU BŘIŠNÍ STĚNOU.

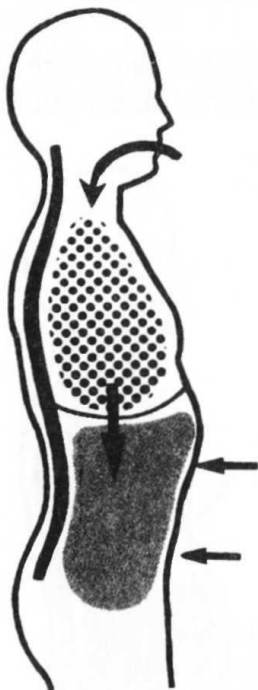
### C. Úplný výdech s kontrolovanou břišní stěnou.

Na konci výdechu stažená břišní stěna (nebyla ostatně uvolněna ani během nádechu) stlačuje břišní orgány dozadu a nahoru, napomáhá výstupu hraničního pístu a podporuje maximální vypuzení zbytkového vzduchu. Tato činnost břišní stěny zvyšuje vnitrobřišní a vnitrohruďní tlak. Vnitřní orgány jako stlačené mořské houby jsou zbaveny přebytku krve, obnovují svůj tvar a obvyklý objem.

### D. Jógový nádech s kontrolou břišní stěny.

Během nádechu bránice-jako píst postupně klesá; na konci nádechu je v dolní poloze jako u nádechu bez kontroly břišní stěny (obrázek B). V objemu nadechnutého vzduchu proto není rozdíl,

SPRÁVNÝ NÁDECH - s kontrolou břišní stěny.



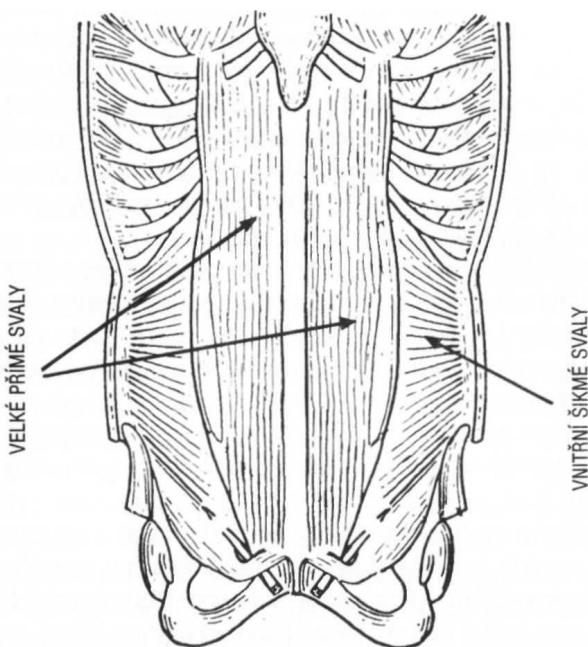
NÁDECH PŘI PRÁNÁJAMĚ S KONTROLOVANOU  
BŘIŠNÍ STĚNOU.

Tlak bránice odtlačuje vnitřnosti,  
ale důsledný protitlak břišní stěny,  
jež neomezuje obsah nadechovaného vzduchu,  
zvyšuje vnitrobřišní tlak.

třebaže při klesání bránice kladla břišní stěna pružný odpor, místo aby ochable povolila vnitřnostem zatlačovaným bránicí.

Pod pupkem zůstává břišní stěna stále stažená (nikoli však křečovitě!). Nad pupkem trochu povoluje, ale stále kontroluje vnitřní orgány a vyvíjí na ně tlak.

V pozicích C a D je proto objem břišní dutiny menší než v polohách A a B. Břicho se nedeformuje: **tento objem (C a D) je ideálním objemem.** Přirozená pórovitost umožňuje splasknutí vnitřních orgánů, jež obnoví svůj normální tvar a objem. Protichůdnost (vyznačená šipkami) mezi tlakem bránice a odporem břišní stěny navíc zvyšuje vnitrobřišní tlak, což masíruje a výrazně povzbuzuje vnitřní orgány. Veškeré funkce jsou fyziologicky stimulovány a z toho vyplývá posílení veškerých životních pochodů. Jedině břišní nádech provázený kontrolou břišní stěny také umožňuje správné provedení hrudní a klavikulární neboli mitrální fáze.



Tyto tři fáze úplného jógového dýchání se proto mohou dokonale završit jenom při stálé kontrole břišní stěny. Tím spíše, že jedině tento způsob dýchání dodává pránájámě veškerou účinnost a význam.

Brániční nádech s kontrolovanou břišní stěnou vyvažuje břišní a hrudní fázi.

## Fyziologické odezvy

**Aktivní** úlohu břišní stěny připomněla pouze *Jógamímámsa Šrímata Kvalajánandy*, zakladatele Institutu pro vědecký výzkum jógy v Lónavle, v sešitu z roku 1930, který je nyní rozebrán. Uvádíme zde překlad jeho zásadní části:

*„Pro pochopení fyziologie jógových cvičení určených k duchovnímu rozvoji má při provádění pránájámy studium tlakových změn obrovskou důležitost. Metody jógy k probuzení kundaliní charakterizují zejména dvě věci. Týkají se buď prodloužení páteře a jejich přívěsků, nebo přívodu velkého množství krve do tkání okolo*

*páteře, hlavně do pánevní a bederní krajiny. Během cvičení pránájámy (s kontrolovanou břišní stěnou) se protažení páteře dosahuje stahováním bránice, zejména činností jejích dvou krura.<sup>16</sup>*

*Po co nejhlubším nádechu, kdy je bránice maximálně stažena a zaujímá nejnižší polohu, je odtlačována nahoru velkými přímými svaly (uprostřed břicha), které stlačují vnitřnosti. Tento tlak se střetává se stahovanou bránicí a jejími dvěma krura. Tím je zajištěn stálý tah, který působí na páteř a přilehlé oblasti.*

*Vidíme, že za probuzení kundaliní odpovídá jak zvýšený vnitrobřišní tlak vytvářený během cvičení pránájámy činností a reakcí anatomických částí, tak tah nahoru obou krura.“*

Udržet během cvičení pránájámy kontrolovanou a staženou břišní stěnu značně zesiluje **tlakový rozdíl** v trupu mezi břichem a okolním prostorem v hrudníku, tedy v plicích. Souboj klesající bránice a odporující břišní stěny přímo působí na břišní svaly, ale nemá vliv na hrudník.

Stručně: na břišní úrovni zvýšený tlak; na hrudní úrovni při nádechu podtlak (jinak by vnější vzduch nemohl proniknout do plic). Rozdíl mezi kladným zvýšeným tlakem v břiše a normálním podtlakem v hrudníku má velice důležité důsledky na krevní oběh.

Obě úrovně odděluje brániční „klenba“, kterou však procházejí kanálky, hlavně dolní dutá žíla, jež odvádí žilní krev z těla pod bránicí, to jest ze všech břišních orgánů. Tato dolní dutá žíla představuje pro vnitrobřišní tlak ventil. Když se stlačí balónek naplněný tekutinou, zvyšuje se v něm tlak; má-li ale takový balónek nahoře otvor, bude z něj po stlačení stříkat tekutina. Břicho si počíná jako balónek, v němž je dolní dutá žíla jeho otvorem. Tlak působící na břišní vnitřnosti střetnutím bránice a břišního svalstva popohání žilní krev z vnitřností pod bránicí do hrudní části.

Žilní krev proto nestojí ve vnitřnostech, ale pryští skrze bránici k srdci, které ji žene do plic, v nichž se uvolňuje přebytečný CO<sub>2</sub>, a váže se opět s kyslíkem a pranou. Všechno se odehrává, jako by

---

<sup>16</sup> Krura je množné číslo od „krus“, který zde označuje dvě vazivová prodloužení od brániční kupole spojené s bederními obratly. Jsou to skutečné pilíře brániční klenby.

hrudník doslova nasával krev z dolní části; toto nasávání je úměrné tlakovému rozdílu mezi oběma úrovněmi. Dýchání s kontrolovanou břišní stěnou značně urychluje oběh žilní krve v břiše, a tím koneckonců v celém organismu. Díky tomuto mocnému zintenzívnění činnosti se do celkového krevního oběhu opět dostává obrovské množství stagnující krve, jež je v plicích pročišťována a opět odesílána do oběhu: je tak ožívován celý organismus.

Vraťme se k srdci. Bylo – bohužel – zjištěno, že polovina obyvatel průmyslových zemí má kardiovaskulární potíže, a lze se ptát, není-li takové dýchání pro kardiaky nebezpečné. **Nikoli, naopak**, protože tento pokles bránice srdci ulehčuje: ani v jediném okamžiku není stlačováno. Aktivace vracející se žilní krve odlehčuje jeho práci. Proto lékaři z laboratoře v Lónavle tvrdí: „*Pránájama je jedno z nejlepších cvičení pro slabé srdce a oslabené plíce. Když je fyziologie pránájamy dobře pochopena a pránájama dobře používána, dosahuje se úžasných výsledků.*“ Přesto upřesňují, že kardiaci a osoby se slabými plícemi musí být při zadržování dechu opatrní (viz 14. kapitola, str. 114, kontraindikace pro kumbhaku).

Dalo by se namítnout, že popohání-li přetlak v břiše žilní krev nahoru dolní dutou žílou, musí stejný přetlak bránit přítoku tepenné krve proudící do břicha břišní aortou, aby jí zásobila celou část těla pod bránicí. Oba vlivy se měly vzájemně rušit. Ve skutečnosti tomu tak není. Vysvětlím to: protože krev obíhá v uzavřeném okruhu, jakékoli urychlení průtoku v kterémkoli jeho místě urychluje oběh v jeho celku.<sup>17</sup> Vnitrohruďní přetlak „nezplošťuje“ aortu, protože tepny mají dosti tuhou obalovou vrstvu, aby mechanicky takovému tlakovému zvýšení odolaly. Srdce nemusí podávat zvýšený výkon, aby se krev dostala do spodní části stlačeného břicha, protože tepenná krev je do těchto orgánů, vytlačuje-li se žilní krev nahoru, téměř nasávána. Srdce tak pracuje za nejlepších podmínek.

Má-li někdo ještě nějaké pochyby, následující řádky od badatelů z Lónavly je jistě rozptýlí:

---

<sup>17</sup> Opak je také pravdou. Proto je třeba se vyvarovat i sebemenšímu zpomalení oběhu stlačováním (například úzkými botami, opasky, límci, ale i příliš těsným prstenem).



*„Pro nádech byla propracována dvě stanoviska. Západní dechová tělovýchova doporučuje, aby břišní svaly byly uvolněny a nafoukly se tlakem vnitřností odtlačovaných dopředu a k dolní části břicha. **Technika jógy vyžaduje, aby tyto svaly zůstaly stažené.***

*Západní lékaři tvrdí, že nafouklé břicho dovoluje bránici klesnout ještě níž, což prý zajišťuje větší hrudní kapacitu, tedy nádech s větším obsahem vzduchu. Podle nich kontrolovaná břišní stěna brání tomuto poklesu bránice a vede k menšímu hrudnímu rozšíření, tudíž ke sníženému přísunu vzduchu. Vykonali jsme mnoho pokusů a zjistili jsme, že toto západní tvrzení je více domněnkou než skutečností. Z těchto pokusů jsme vyvodili, že prudký pokles vnitroplicního tlaku je větší při nádechu s kontrolovanou břišní stěnou než při nádechu s uvolněnou. Tyto výsledky nás přivedly k závěru, že plicní kapacita se během nádechu s kontrolovanou břišní stěnou zvětšuje mnohem víc než s uvolněným a nafouklým břichem.“*

A to je právě ono!

## **Při cvičení jógy**

Význam kontroly břišní stěny jsem nejjasněji pochopil během cvičení v Aštángajóga Nilajam v Maisuru pod vedením K. Pattabiho Joise. Spatřil jsem tam tohoto učitele kontrolovat napětí během pránájámy, zejména stlačováním palců břišní stěny nad stydkou sponou, u úponů velkých přímých svalů, aby se ujistil, že toto napětí je správné (viz foto).

„Laboratoř v Lónavle jsem navštívil: je vybavena západní technikou a její vědecký tým provádí pokusy s požadovanou přesností.

Když se kontroluje břišní stěna během všech dechových fází (nádech-výdech-zadržení dechu), je zvýšený tlak na hrud' zcela patrný. Po jedné až dvou minutách tohoto typu dýchání se na začátku běžně pocítuje určitá únava břišních, ale i mezižebních svalů. Přesto má člověk pocit celkové euforie. Příjemné teplo, které se rozlévá po tvářích, zaplavuje celé tělo, je známkou toho, že se povzbudilo buněčné dýchání.

Jsem přesvědčen, že plíce lépe vážou kyslík a pránu, když je vnitrobřišní tlak vyšší. Stažení břišní stěny při výdechu, hlavně na jeho konci, navíc mnohem lépe vyprazdňuje plíce od zbytkového vzduchu.

Po krátké adaptaci, mění se podle intenzity cvičení a kvality dechového svalstva, už cvičenec nebude uvažovat o jiném dýchání.

## **Jak se učit sám?**

Aktivní kontrola břišní stěny se týká všech fází pránájámy, ale při zadržení dechu s plnými plícemi je nezbytná.

Před vlastním učením správné kontroly tohoto svalstva, je užitečné se trochu víc seznámit s břišní stěnou.

Tato svalová stěna obsahuje několik svalových vrstev, některé jsou rozloženy šikmo, jiné vodorovně či svisle. K nejdůležitějším patří vlastní „přímé“ svaly, jež vedou od stydké krajiny k hrudníku (hrudní kosti a žebrům). Při kontrolovaném dýchání mají hlavní úlohu. Vykazují zřetelný rozdíl odporu mezi částí pod a nad pupkem. Část stlačovaná mezi pupkem a spodní částí hrudní kosti – mečovitým výběžkem, abych ji nazval pravým jménem – klade mnohem menší odpor než dolní část břicha. Abyste se o tom přesvědčili, stačí zadržet dech s plnými plícemi, zpevnit břišní stěnu a potom se udeřit hranou ruky do části pod pupkem: bez bolesti snáší i velice prudké rány. Naproti tomu část nad pupkem bude po mnohem slabším úderu bolestivá.

Přejděme k praxi!

Usedněte do polohy lotosu, siddhásany či vadžrásany. Narovnejte páteř protažením zádového svalstva a lehce skloňte pánev dopředu. V poloze lotosu je tento sklon automaticky správný, když se obě kolena dotýkají země, protože se musí natáhnout právě svaly, jež je třeba kontrolovat. Ať už je zaujatá poloha jakákoli, zapamatujte si, že je prakticky nemožné provádět toto cvičení správně, jsou-li záda zakulacená, k čemuž v tzv. krejčovské poloze (vsedě na zemi se zkříženýma nohama) dochází téměř vždycky. Jestliže ani jednu z uvedených ásan neovládáte, můžete cvičit vsedě na nízké židli.

Pro srovnání začněte záměrně nesprávným pokusem. Zhluboka vyprázdňte plíce stažením svalů břišní stěny, abyste vypudili poslední zbytky vzduchu. Teď se zhluboka nadechněte, uvolněte přitom břišní stěnu (nesprávně) a pozorujte břicho, které se dopředu nafukuje jako kožený měch: právě tomu musíte zabránit!

Tentokrát přejděme ke správnému pokusu!

Znovu zhluboka vyprázdňte plíce jako předtím. Na konci výdechu je břišní stěna pevná: ponechte ji tak. Než se nadechnete, přitiskněte levý ukazováček mezi pupek a stydkou krajinu a pravý ukazováček mezi pupek a prsní kost (sternum). Opřete se dobře o břicho, abyste si vyzkoušeli rozdíl odporu. Teď se s prsty na uvedených místech pomalu nadechněte. Dolní část břišní stěny ponechte staženou a během celého nádechu pouze *lehce* rozšiřujte část břišní stěny nad pupkem. Břišní stěna klade odpor tlaku vytvářeného poklesem bránice, jež odtlačuje orgány k dolní části a dopředu proti stěně břicha. Pod prsty zřetelně ucítíte rozdíl odporu v obou částech břišní stěny. Nádech proto vyžaduje určité svalové úsilí a tento tlak se zcela přenáší na břišní orgány, jež jsou vydatně, byť nenásilně masírovány, a tudíž posilovány.

## **Vliv na hrudní a klavikulární nádech**

Když na konci výdechu dospěje stažená bránice, protihráč kontrolované břišní stěny, do nejnižšího bodu, zjistíte, že hrudní část nádechu se rozebíhá snadněji, samovolněji a ve větším rozsahu než s uvolněnou břišní stěnou a vystouplým břichem. Mezižební svaly, které jsou jakýmsi prodloužením břišní stěny, lépe zvedají a roztahují žebra: hrudní koš se rozevírá. Poslední fáze dýchání, dýchání klavikulární, se potom lehce a jednoduše rozvíjí a uzavírá celý cyklus.

## **Zadržení dechu s plnými plícemi**

Zadržte dech s kontrolovanou břišní stěnou a dodržujte přitom pravidla pro zadržení dechu (musím to připomínat?). Při zadržení dechu je zvýšení tlaku v trupu (břiše a hrudníku) nejznatelnější.

Cítíte potom, že byste měli vzduch uzavřít v hrudníku, aby tlak nestoupal nad hlasivkovou štěrbinu, což se provádí džalandharabandhou (viz 22. kapitola, str. 175)

Tímto způsobem se nepřekrývá obličej a tlak zůstává výlučně v plicích, což jim nemůže uškodit, protože se rovnoměrně rozkládá po celém povrchu plicní membrány (což je asi sto čtyřicet metrů čtverečních). Také se podstatně zlepšuje kvalita výměny vzduchu.

## **A běžné dýchání?**

Kontrola břišní stěny se nemusí provádět pouze během cvičení pránájámy. Normální běžné dýchání by mělo být tímto jógovým dýcháním s kontrolovanou břišní stěnou, třebaže v mírnější podobě. Když si během dne na ně vzpomenete, zpevněte břišní stěnu, především část pod pupkem. Hlavně v autě se posaďte tak, abyste mohli dýchat s kontrolovanou břišní stěnou. Nepostihne vás „automobilové panděro“ („rezerva“, jak říkají Američané), protože povolené břicho se rychle naplňuje tukovými polštářky. Dýchání s kontrolovanou břišní stěnou se postupně stane vaší druhou přirozeností či spíše se k ní vrátíte, protože jde o to, najít znovu břišní tonus pravého přirozeného dýchání.

## **Kontrola ano! Křečovitě stažení ne!**

Čtenář by si mohl myslet, že se vracím k atletickému dýchání „prsá vypnout, břicho zastrčit“. Ani v nejmenším! Mezi oběma je obrovský rozdíl. Při atletickém dýchání „prsá vypnout, břicho zastrčit“ je možné jedině hrudní dýchání – popřípadě klavikulární: brániční fáze (nejpodstatnější) prakticky chybí.

Na straně druhé „kontrolovaná“ břišní stěna neznamena „křečovitě stažení“.

Křečovitě stažená břišní stěna, tuhá jako krunýř, brání jakémukoli hraničnímu dýchání. Osoby s horním (subklavikulárním) dýcháním, způsobeným křečovitě staženým břichem, jsou neustále napjaté, naplněny úzkostí, mají sevřené hrdlo a křečovitě stažený solární plexus. Mají většinou křehké zdraví, jsou zimomřivé, špatně tráví, jsou často hubené v důsledku nesprávného vstřebávání potravy.

Špatně spí a jsou náchylné k migrénám. Subklavikulární dýchání nedostatečně provětrává plíce, snižuje fyzickou a nervovou odolnost, zkracuje život. Tuhá břišní stěna často navíc skrývá ucpaná střevo (křečovitou střevní zácpu). Ásany je mohou uvolnit, ale jediné jógové dýchání s relaxací jim může účinně pomoci. Tyto osoby se v první řadě musí naučit relaxovat břišní stěnu a pohybovat bránicí. Když budou méně napjaté a schopné uvolnit břišní stěnu a pohybovat bránicí, cvičení ásan jim přinese maximální dobrodiní. Relaxace břicha je pro ně předběžnou podmínkou k pohyblivosti bránice, zablokované v horní poloze křečovitým stažením břišní stěny a nedostatečnou pohyblivostí žeber. Relaxace křečovitě staženého břicha vede k pozoruhodným důsledkům: odkrývá se solární plexus, dýchání nabývá na rozsahu, uvolňuje se křeč trávicí trubice, zlepšuje se trávení, zácpa je méně urputná, rozplývá se úzkostný pocit stísněnosti a mizí, zlepšuje se spánek. Než přistoupí k pránájámě s kontrolovanou břišní stěnou, musí projít údobím dýchání s uvolněnou břišní stěnou. Všechny údaje v knize *Učím se jógu*, str. 34, platí zejména pro tyto osoby.

## **Dýchání s uvolněnou břišní stěnou**

Podívejme se teď, k čemu dochází u osob, které opravdu dýchají pouze břichem a jejichž břišní stěna ochabla a uvolnila se – u většiny mužů. Tento stav vede k mnoha nepříjemným důsledkům. Protože orgány už nic nedrží na jejich místech, téměř vyčnívají z pánve v beztvarem pytli, jímž se stalo břicho. Vnitřnosti se stále větším objemem se překrvují a jejich váha stále víc roztahuje břišní stěnu. Je to bludný kruh! Krevní městnání zabraňuje správné funkci orgánů. Trávicí trubice, zejména tlusté střevo, je přeplněna zbytečnou zátěží z nahromaděných zbytků několika jídel, ale i z plynových „kapes“. Tučky se vrhají na zbylý upotřebitelný obsah. Tito lidé také často trpí zácpou, ale ta je vyvolána malým tonusem tlustého střeva přečpaného odpadem, které už nemá sílu se vyprazdňovat. Podotýkám, že dokonce ani obyčejné projímadlo se nemusí snadno vsřebat. Podá-li se projímadlo, které působí na střevní sliznici, aby

vyvolalo stahy ochablého střeva, osobě trpící křečovitou zácpou, ještě ji zhorší!

Ale vraťme se k dýchání s kontrolovanou břišní stěnou. Osobám, jejichž břicho je uvolněné, se vesměs nedaří stáhnout břišní stěnu s patřičnou silou. Musí napřed posílit břišní svalstvo.

Nejúčinnější jógový prostředek je zastavovat se ve třiceti a šedesáti stupních při zvedám nohou během cvičení halásany a sarvángásany.<sup>18</sup> Po několika týdnech získají svaly opět svůj tonus a během cvičení pránájámy budou schopny kontrolovat břišní stěnu.

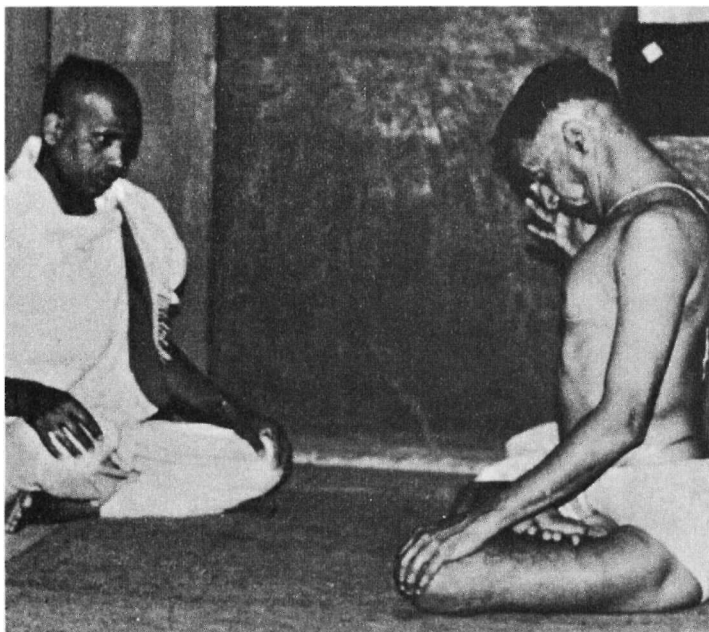


*Guru K. Pattabhi Jois, z Aštángajóga Nilajam v Maisuru otočen zády k objektivu, vždycky osobně a neustále kontroluje, jak probíhá cvičení pránájámy, i když jde o zkušené žáky jako v tomto případě. Vidíme správný úplný jógový nádech na konci nádechu. Lotos je velice sevřený, paty proti břichu, ruce položeny na kolenou se*

---

<sup>18</sup> Viz kniha *Učím se jógu*, str. 99 až 136.

*dotýkají země. Pánev je lehce předkloněna, aby tlačila podbřišek proti patám. Hrudník je úplně rozšířen, břicho není nafouklé, břišní stěna je kontrolována. Už nelze nadechnout ani centimetr krychlový vzduchu. Povšimněte si polohy zatažené brady, aby se usnadnila udždžají.*



*Jsmo na konci hlubokého nádechu. Žák, jenž nadechl levou nosní dírkou, se připravuje zadržet dech s plnými plicemi. Učiní tak s džalandharabandou. Část břicha nad pupkem je pružná, ale pevná. Tlak v břiše se udržuje na vysoké úrovni. Břicho není nafouklé, nepřesahuje sternum. Pečlivě si fotografie prohlédněte, poskytují hlavní informace o přesném průběhu pránájámy. Povšimněte si zejména polohy páteře.*



*Aby guru zkontroloval napětí břišní stěny, vtláčuje palce do břišní stěny (přesně proti přímým svalům). Fotografie ukazuje kontrolované břicho: Jenom část nad pupkem se velice lehce nadouvá, zatímco vzduch vstupuje do plic. Jde o nádech v polovině brániční fáze.*



## 20. Pránické nabíjení

Pránájáma má za cíl zvýšit, přijímat a vázat pránu, shromažďovat ji v určitých centrech a pak tuto energii rozvádět v těle. V této kapitole se naučíme „pránizovat“ tělo, ať už celkově či částečně podle přání.

Cvičení za tímto účelem navrhované je neobyčejně zajímavé, protože je jednoduché, působivé a bezpečné.

### Technika

Usedněte – musím to upřesňovat? – do zvolené ásany pro pránájámu. Ať bude tato pozice jakákoli, napřed se ujistěte, že páteř není prohnutá, ale rovná a svíslá.

### Nádech (púraka) – přijímací část

*Během nádechu*, jenž je pomalý, rovnoměrný a úplný, soustřeďte veškerou pozornost na proudění vzduchu v nosních dírkách. Soustředění usnadňuje pohled na špičku nosu, jehož obě chřípí musíte rozlišovat. Trochu šilháte: nesmíte to přehánět, ne ze strachu ze šilhání, ale kvůli únavě očního svalstva. Oči jsou téměř zavřené, což činí toto soustředění (které je určitou formou trátaku) mnohem příjemnější. Tento soustředěný pohled není povinný: představuje jednoduchou pomůcku usnadňující koncentraci.

Během nádechu si představujte, že nosními dírkami zachycujete pránu v podobě čisté energie. Abyste si soustředění usnadnili, můžete si pránu představit jako světlo (žluté či modré) vstupující do nosní skořepy. Upřesňuji, že nesmí být zaměňována „představa“ a „iluze“. Vnitřní obraz doopravdy pomáhá vázání prány: tisícileté zkušenosti jóginů to dokazují. Pránájáma je psychická a tělesná metoda současně. Normální vázání prány je, pravda, automatické, jinak bychom nemohli žít. Pránickou energii obsaženou ve vzduchu přijímá tělo od narození, aniž o tom víme. Přesto nelze provádět pránájámu a nevědět o tom! Geniální objev jóginů – a pravděpodobně jeden z největších objevů učiněných lidstvem –

spočívá v tom, že bdělé vědomí má vliv na vázání prány a může její přijímání, uchovávání i oběh v organismu zvyšovat. Pránájama je myslitelná pouze s aktivní spoluúčastí mysli, jež se projevuje koncentrací; jejím nejúčinnějším prostředkem je představa, popřípadě vybraná mantra. Slabika óm je z tohoto hlediska ideální.

Vraťme se ale k našemu cvičení. Když si jógin představuje, že přijímá světelnou energii nosními dírkami, skutečně zvyšuje množství vázané prány. Nevím, zda se již prováděly v tomto směru nějaké vědecké pokusy: není to ostatně podstatné. Zato víme, že dodržováním jógových postupů se dosahuje konkrétních výsledků.

Jógini, kteří zastavují technikami pránájamy srdce, se naprosto nezabývají tím, zda používané metody jsou či nejsou vědecky kontrolovatelné, leda konečnými výsledky (například záznamem elektrokardiografu). Pro ně je to pouhopouhé potvrzení, nic víc. Jóginí praktikují pránájamu už tisíce let a jejím prostřednictvím dosahují blahodárných účinků i bez elektrokardiogramu!

## **Zadržetí dechu (kumbhaka) – ukládající část**

Na konci pomalého a vědomého nádechu doprovázeného vázáním prány na úrovni nosní skořepy jemně zadržte dech a uzavřete ho v plicích provedením džalandharabandhy (viz 22. kapitola, str. 175). Přitom zaměřte soustředěnou pozornost k žaludeční krajině a popřípadě na ni můžete spočinout pohledem: pohled nesmí zůstat upřen na špičce nosu.

Během zadržetí dechu s plnými plicemi zůstává mysl trvale soustředěna na danou oblast. Představujte si, dokážete-li to, že do této oblasti vysíláte světlo a energii. Nemůžete-li si takový obraz vybavit, nevádí: nejpodstatnější je „zvnitřnit se“ do oblasti mezi dolním výběžkem hrudní kosti a pupkem. Po zadržetí dechu (jehož trvání nelze určit, protože závisí na vás a na vašem tréninku) ucítíte nejprve pulzaci a pak reakce břišní stěny, především v přímých svalech.

Projevují se jako rytmické stahy těchto svalů, jež se prodlužováním zadržetí dechu zesilují. Tuto kumbhaku povinně doprovází mūlabandha (stažení řitního svěrače a perinea). Zmíněné

stahy jsou brzy provázeny vibrací v této oblasti; po celou dobu se do této oblasti soustřeďte a představujte si, že do ní ukládáte energii. Když se zadržení dechu stává nepohodlné, musíte přejít k výdechu.

## **Výdech (réčaka) – rozvodná část**

Výdech je nejpodstatnější část tohoto cvičení, protože při něm podle své vůle rozvádíte proud prány buď do celého organismu, nebo do vybrané oblasti. Výdech proto musí být dlouhý, kontrolovaný a úplný. To předpokládá, že zadržení dechu nesmí být příliš dlouhé. Pomalý výdech je ochranný prostředek před přehnaným zadržením dechu. Když se vám podaří kontrolovat pomalý výdech, máte jistotu, že jste nepřekročili své možnosti.

Zatímco vzduch pomalu protéká nosními dírkami (nevydechuje se tedy ústy), představujte si, že z oblasti mezi pupkem a hrudní kostí vám do celého těla proudí prána. Musíte cítit tělo jako jeden celek a vysílat do něj pránu.

Při výdechu ještě mohou působit rytmické stahy břišní stěny: to je normální.

Jestliže si z nějaké důvodu přejete povzbudit některou část těla (končetinu či orgán), veďte proud prány k vybrané oblasti s představou, že do této části směřuje proud tepla. Například si vyvrknete kotník. Povedete proto pránický proud do bolestivé oblasti prováděním této pránájámy. Po několika minutách v ní ucítíte teplo, jež může být velice intenzivní: to závisí na stupni vaší vnitřní koncentrace. Pocit tepla je rychle vnímán i při průměrném soustředění.

## **Opakování**

Předchozí popis tvoří jednu pránájámu. Proto je třeba ji opakovat několik minut. Při únavě můžete cvičení bez jakýchkoli potíží na chvíli přerušit a dýchat normálně. Podstatné je udržet pozornost na dýchání i při normálním dýchání. Uvedl jsem příklad vyvrknutého kotníku, ale toto cvičení lze zaměřit také na různé orgány. Jestliže

někoho trápí například játra – to se může stát i žáku jógy – povede proud prány do této bolestivé oblasti.

Alespoň na Západě vesměs začínáme cvičit jógu s nějakým dluhem, který je třeba postupně splatit: za omyly uplynulých let se platí. Jóga usnadňuje a urychluje splacení tohoto dluhu!

## Kontraindikace

Toto cvičení nemá **ani jedinou** kontraindikaci, protože nelze „přepránizovat“ nějaký orgán, stejně jako není možné být přespříliš zdravý! Uveďme se skutečný případ:

Jedna přítelkyně, která cvičila jógu, se stala obětí automobilové nehody; několikrát denně po deset minut prováděla tuto pránájámu na nemocničním lůžku. Měla zasaženu jednu ledvinu a páteř. K překvapení všech ošetřujících lékařů se z nehody zotavila neuvěřitelně rychle a bez následků.

## Psychické účinky

Teorie týkající se prány, není při provádění této pránájámy nezbytná. Zmínil jsem se sice o psychické stránce pránájámy, a v tomto ohledu je dané cvičení na hranici mezi tělesným a psychickým. I když si odmyslíte všechen dosavadní výklad, budete-li uvedené cvičení provádět, přinese vám to obrovské blahodárné účinky. Vědomá mysl je při něm plně soustředěna a uvolňuje hlubší vrstvy psychiky; v důsledku toho si plně uvědomujeme vlastní tělo, čehož lze jinými prostředky jen obtížně dosáhnout. Vědomí prostupuje celé tělo a tělesné i psychické úrovně se harmonicky propojují. Tato pránájáma oduševňuje tělo, což je cíl i sama podstata hathajógy.

Tato pránájáma představuje začátek meditace, a když ji provozujeme, po několika minutách se dostaneme do stavu velice blízkému hluboké meditaci. Meditace nespočívá v tom něco „dělat“, ale „dát něčemu volný průběh“. Meditace je jeden stav, a nikoli sled duševních činností. Ne bezdůvodně se pránájáma v Pataňdzaliho *Aštángajóze* řadí mezi ásany a čistě psychické etapy koncentrace vedoucí k nejvyššímu sjednocení, k samádhi.

## **Poznámka**

Toto pránické nabíjení se může také provádět vleže v poloze šavásany nebo v posteli.

## ***21. Samavrttipránájáma – čtvercová pránájáma***

Pránájáma probíraná v této kapitole je zcela jedinečná, protože je jednoduchá a bezpečná a protože obsahuje všechny vlastnosti tisíciletých vědomostí odkázaných starověkými ršii. Je dokonce klasičtější a běžnější než proslulá technika s poměrem jednotlivých fází 1: 4: 2 v dílech pojednávajících o pránájámě. Jejím charakteristickým rysem je, že všechny čtyři fáze dýchání trvají stejnou dobu.

### **Správný postoj**

Usedněte do své oblíbené pozice vhodné pro pránájámu. Jak víme, podstatné je to, aby páteř byla rovná, tělesná váha se rovnoměrně rozložila okolo těžiště v podbřišku, mezi pupek a stydkou krajinu, a tělo bylo v „pohodě“. V této poloze sedíte na sedacích kostech. Se začátkem jakéhokoli cvičení nepospíchejte.

Dobré je chvíli se věnovat správné poloze páteře, jež zajišťuje stabilitu vylučující veškeré rušivé stažení svalů. Hlava na vrcholku páteře zůstává jako vždycky v rovnovážné poloze. Několikrát si uvědomte postavení páteře. Obratel po obratli ji od křížové kosti nahoru napřimujte, až tam, kde atlas a čepovec (krční obratle) podpírají lebku s jejím cenným obsahem. Ponechte soustředěnou mysl procházet podél páteře odspoda nahoru, odshora dolů jako kabinu výtahu. Kromě toho, že tím po dobu cvičení zajišťujete příjemný pocit v celém těle, už toto předběžné soustředění přispívá k zvnitřnění mysli, nutnému k úspěšnému výsledku každého cvičení pránájámy.

## Vlastní cvičení

Zatímco běžné a obvyklé dýchání má pouze dvě části, nádech (púráku) a výdech (réčaku), jóga k nim připojuje zadržetí dechu (kumbhaku), které lze provádět s plnými či prázdnými plícemi. Skutečná pránájáma začíná až s kumbhakou. Čtvercová pránájáma spojuje tyto čtyři fáze v jedno jediné cvičení, v němž každá fáze má stejnou dobu trvání.

## Rytmus

Pro každé cvičení pránájámy je zásadní „rytmus“. Nejjednodušším prostředkem k zajištění tohoto rytmu by bylo například počítat do šesti při nádechu, na šest dob zadržet atd.

Třebaže tento způsob není vyloženě nesprávný, daleko lepší je zajistit tento rytmus tím, že si v duchu opakujeme slabiku *óm*, samozřejmě krátkou. Soustředit se na slabiku *óm* má tu výhodu, že dovoluje hluboké vnitřní pohroužení. Někdo by mohl namítnout, že kdyby se jedna fáze rovnala šesti slabikám *óm*, je nutné stejně počítat, a tím se nepřímě vrátit k „počítání“, jemuž jsme se měli vyhnout. Tato námitka není odůvodněná, protože existují postupy dovolující zachovat určitý počet jednotek *óm* rozdělených do skupin i bez počítání. Příklad: předpokládejme, že si zvolíte čtyři slabiky *óm* jako základní rytmus. Stačí opakovat dvakrát dvě slabiky *óm*. V duchu slyšíte *óm-óm/óm-óm*: to je jednoduché. U šesti to bude *óm-óm-óm/óm-óm-óm*. Mezi skupinou dvou, tří či čtyř slabik *óm* se nemusíte dlouho zastavovat. Tento rytmus se brzy ustálí sám; lze ho i bez počítání *vyčítit*.

Žáci při tomto cvičení často vnímají tlukot srdce. V takovém případě mohou rytmizovat svou čtyřfázovou pránájámu tím, že ji sladí se srdečními tepey. Je to ideální způsob, jak postupovat, ale nevnímáme-li úder srdce, na výsledku pránájámy to nic nemění.

## Úplné cvičení

Nejprve bez počítání zhluboka vyprázdněte plíce, potom s prázdnými plícemi zadržte dech, například po dobu čtyř slabik *óm*, jež doprovázejí čtyři stahy ašvinímudry (viz 34. kapitola).

Potom se nadechněte (přitom kontrolujte břišní stěnu) a dodržujte úplnou jógovou techniku, přičemž nádech bude odpovídat čtyřem slabikám tím. Když jsou plíce plné, zadržte na dobu čtyř slabik tím a čtyř ašvinímuder dech.

Vyprazdňujte plíce po dobu čtyř slabik tím s uvolněným perineem.

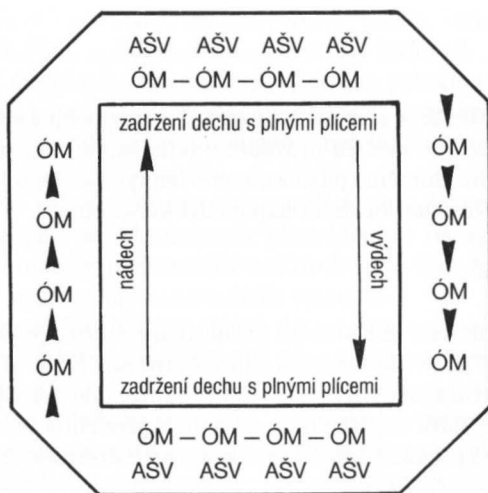
Celý postup libovolně opakujte bez přerušení.

Počet slabik tím závisí na dechové kapacitě každého jedince.

Pro začátek si vyzkoušejte čtverec se čtyřmi slabikami *óm*. S nižším počtem nemá toto cvičení smysl, protože osoby, jejichž dechová kapacita nedostačuje, učiní lépe, když budou provádět prosté úplné jógové dýchání bez zadržení dechu a počítání. Čtvercová pránájama od šesti do osmi slabik *óm* představuje průměr. Musíte mít čas, abyste dobře vyprázdnili plíce a pak je během aktivní fáze cvičení úplně naplnili.

Správná doba trvání je taková, můžete-li toto cvičení provádět bez únavy neomezeně dlouho.

Čtvercovou pránájamu obvykle doprovází ašvinímudra, která se uskutečňuje při každém zadržení dechu, přičemž jedno stažení odpovídá každé v duchu vyslovované slabice *óm*. Během nádechu a výdechu jsou svaly perinea uvolněné.



AŠV (srov. str. 245)  
= ašvinímudra

## Soustředění

Základem tohoto cvičení je soustředění. Uděluje mu maximální účinnost. Vědomá mysl musí být na tuto pránájámu co nejvíce soustředěna a je třeba se vystríhat jakéhokoli rozptylování. Na začátku je běžné, že je rozptýlena, ale musíte ji neúnavně vracet ke cvičení a neztrácet chuť. Po určité době dojde k vnitřnímu pohroužení, což je jeden z cílů této pránájámy, která usnadňuje dosažení meditačního stavu (je jeho ideální přípravou).

Jak se soustředit? Kam zaměřit pozornost?

*Během nádechu* se soustřeďujte na slabiku *óm* a na proud vzduchu v nosních dutinách. Musíte ho vést co možná nejhluběji do nosu.

*Během zadržetí dechu s plnými plicemi* se koncentrujte na slabiku *óm* a stahy ašvinímudry, popřípadě i na srdeční tep. Podstatné je vést pozornost do oblasti stahované ašvinímudrou. Synchronní srdeční úder jsou důležitý, ale nikoli nutný doplňující prvek.

*Během výdechu* se soustřeďujte na oteplený vzduch v nosních dírkách vycházející z plic a na slabiku *óm*.



*Zadržení dechu s prázdnými plícemi:* soustředte se na slabiku *óm* a ašvinímudru (stejně jako při zadržení dechu s plnými plícemi).

## **Varianta:**

Místo toho, abyste se soustředili na průchod vzduchu v nosních dírkách, můžete toto cvičení provádět v udždžají a pohroužit se do šumu vzduchu, šumění způsobovaného lehkým sevřením hlasivkové štěrbiny. Toto naslouchání napomáhá koncentraci.

## **Doba trvání**

Už jsem se zmínil, že čtvercová pránájama se může provádět, je-li plynulá, bez časového omezení. Upřesněme si, že tak dlouho, dokud trvá vnitřní soustředění na cvičení. Jestliže tato pránájama unavuje nebo se stává nepříjemnou, musíte ji přerušit a vrátit se k ní později. Lze ji provádět kdykoli, jen bezprostředně po vydatném jídle ne.

Protože toto cvičení ztrácí mnoho na své hodnotě, když mysl není soustředěna, nesmí se nikdy stát „mechanickým“ a nevědomým. Po celou dobu této pránájamy musí být mysl co možná nejpozornější; tomuto požadavku se nevymyká ani přijímání prány. Buďte bdělí! Polospánek je „technická chyba“, které je třeba se vyvarovat, protože brání překročit obtížně popsateľný, ale – dosáhneme-li jej – snadno rozpoznateľný „práh“. Jakmile tento „práh“ překročíte, vědomí se ocitá ve zvláštním stavu: uvědomujete si veškeré fáze cvičení, jste soustředěni a pohrouženi, ale vnější zvuky už prakticky neslyšíte či je slyšíte velice slabě, protože už neruší soustředění.

Mechanismy vnitřní samomluvy, která nás v obvyklém bdělém stavu nutí v duchu hovořit, vypínají a vědomí, očištěno od rušivého neklidu logického uvažování, se utiňuje.

Stačí potom krůček, abyste vstoupili do meditačního stavu, v němž lze vědomě pozorovat vlastní mysl i tělo s určitým nadhledem. Už nejste **ve** své vědomé mysli, ale spíše **za** ní, přestáváte se s ní

ztotožňovat. Na této úrovni může nastat vnímání hlubokého Já, pozorovatele, který je mimo čas, prostor i hranice fyzického těla.

## **Výhody čtvercové pránájámy**

Po prvním pokusu, byť nedokonalém, si uvědomíte, jak je toto cvičení působivé a dokonalé. Spojuje rytmus, mudru, vnitřní soustředění, slabiku óm, zadržení dechu a kontrolu životních pochodů. Je bezpečné, dodržíte-li pravidlo absolutního pohodlí během zadržení dechu; a můžete-li toto cvičení provádět neomezeně dlouho, máte jistotu, že nikdy, ani nevědomě, nepřekročíte svou dechovou kapacitu.

Postupně a citlivě, tedy bez nebezpečí, připravujete plíce k delšímu zadržení dechu. Musíte se ale přesvědčit, že rytmus a soustředění jsou mnohem podstatnější než hrubý „čas zadržení“, počítaný na vteřiny, ten má pouze vedlejší význam.

S jistou praxí každý brzy objeví vlastní rytmus, jenž umožňuje nejhlubší koncentraci, nejlepší plynulost a rytmus, který neunavuje, ale dynamizuje.

Z pránického hlediska je toto cvičení úžasné. Samovolně a rovnoměrně rozděluje pránu a rozvádí ji do hutného i jemného těla. Třebaže je zdánlivě povzbuzována ašvinímudrou pouze múladháračakra, nabíjí se stejnoměrně všechna pránická a psychická energetická centra, což má pro psychofyzickou rovnováhu největší význam.

Někteří autoři nedoporučují jakoukoli koncentraci na centra pod srdcem, zejména na dolním konci páteře. Možná mají v určitém smyslu pravdu. Není vyloučeno, že neobyčejně dlouhé a intenzivní soustředění do těchto oblastí mohou mít bez gurma v některých případech nepříjemné následky. Tito autoři se obávají nečekaného „probuzení“ tajuplné kundaliní. Věřte mi, že kundaliní se tak snadno neprobouzí. Kundaliní je energie skrytá v každé živé bytosti, jako je skrytá obrovská jaderná energie v nejobyčejnějším kamínku na zahradní cestě. To je vědecký fakt. Další rovněž vědecký fakt je, že by se tato energie dala teoreticky uvolnit. Při náhlém uvolnění energie by tento kamínek mohl vyhodit do povětří celý dům. Takové

nebezpečí je skutečné, vědecky podložené, ale prakticky zcela vyloučené. Rodiče mohou nechat děti, aby si s těmi kamínky hrály bez obav z atomového výbuchu. Největší nebezpečí by bylo rozbité okno! Při každé příležitosti jsem se na toto nečekané probuzení jóginů vypytaval: většina mi potvrdila, že toto soustředění není nebezpečné. Jen někteří měli výhrady, ale nedokázali mi vysvětlit, v čem přesně tkví skutečná nebezpečí, jimž by se Zapadán uskutečňováním této koncentrace mohl vystavit.

Z osobní zkušenosti i ze zkušenosti dalších žáků potvrzuji, že jsem nikdy nezjistit nic jiného než nové, zdravé a vyvážené rozvíjení životního dynamismu a pravého duchovního života.

Provádějte toto cvičení přesně a každodenně, především po ásanách.

Proč po ásanách? Jednoduše proto, že ásany představují ideální přípravu k pránájámě. V Pataňdžalioho *Jógasútre* následuje pránájáma bezprostředně po ásanách, což vůbec neznamená, že musíte zvládnout všechny ásany, abyste mohli cvičit nejjednodušší cvičení pránájámy, třebaže v posloupnosti cvičení má pránájáma své logické místo hned po ásanách. Ásany „zlepšují tělesnou propustnost“ zvýšenému pránickému oběhu a umožňují lepší životaschopnost celé lidské bytosti včetně psychiky.

Proto čtvercovou pránájámu provozujte bez obav!

## 22. Džalandharabandha

„Bandha“ stejně jako další slova jógového slovníku jsou do západních evropských jazyků obtížně přeložitelná. Bandha znamená současně: svázat, kontrolovat, uzavřít, držet, spojit, stáhnout.

Při cvičení jógy, zejména pránájámy, označuje bandha různá svalová stažení určená k ovlivňování krevního oběhu, nervového systému a žláz s vnitřní sekrecí. Téměř všechny bandhy zajišťují především kontrolu nějakého tělesného otvoru.

Z hlediska jógy mají bandhy za cíl probudit a kontrolovat jemné pránické energie, jež sídlí v těle. Poznali jsme už podrobně uddíjánabandhu (nezaměňovat s udždžají).

Z hlediska pránájámy je džalandharabandha pravděpodobně nejdůležitější, protože musí povinně doprovázet každé delší zadržení dechu (kumbhaku s plnými plícemi).

### Etymologie

Džala znamená síť, pletivo, laťoví. „*Brada musí být přitištěna na prsa, aby uzavřela tepennou síť krku; to se nazývá stažení sítě,*<sup>19</sup> *obtížné pro samotné bohy*“ (Šivasamhita IV. 60-61-62) citováno Alainem Daniélouem, který upřesňuje: „*Brada se opírá o trojúhelníkovou dutinu ze spojení klíčních kostí, což v krku vytváří tlak na centrum nejvyšší čistoty (višuddhičakru), brání dýchání, a je-li zadržen dech (kumbhaka), zamezuje tlaku vzduchu působit nad hlasivkovou štěrbinu.*“

Podle jiných autorů džala znamená „*nervy, které procházejí krkem a vedou k mozku*“. Dhara označuje tah nahoru.

Etymologii, kterou se zde nebudeme zdržovat, nám objasní technika.

---

<sup>19</sup> „Upřesňuji, že tato síť označuje síť nádí.“

## Technika

Než přistoupíme k podrobnému technickému popisu, nahlédněme do klasických pojednání. *Hathajógapradípika* popisuje tuto techniku stručně ve šlóku III. 70-77: „*Kdyžžák stáhl hrdlo, přitiskne mocně bradu na prsa. Tato bandha se nazývá džaladhara. Předchází předčasnému stárnutí a smrti. Nazývá se džalandhara, protože stlačuje nervy vedoucí k mozku a zastavuje tok nektaru proudícího dolů.*“

Tento text je poměrně známý; všeobecně však známo není, že se o džaladhare zmiňují upanišady [*Jógačumanjupanišad*, šlók 51): „*Džalandharabandhou, která stahuje krční dutinu, se ohněm trávení nespaluje nektar, jenž stéká z lotosu s tisícem okvětních plátků (mozku), a kontrolou životních energií se probouzí kundaliní.*“

Kdyby se někdo při provádění džalandharabandhy držel těchto popisů, stačilo by stáhnout krční svaly a přitisknout bradu na prsa. V praxi to ale není tak jednoduché. Připomínám, že klasická pojednání o hathajóze byla zejména stručnými výtahy, nikoli úplnými a podrobnými technickými příručkami.

## Jak postupovat

Třebaže se džalandhara může provádět v kterékoli fázi dýchání, popíši ji při zadržení dechu s plnými plicemi: nadechněte se, zadržte dech a polkněte sliny; po tomto polknutí se zvláštním způsobem stahují krční svaly; v této poloze je sevřete a pak skloňte bradu na vidlici hrudní kosti (vyduté vykrojení horní části hrudní kosti mezi klíčními kostmi).

Podstatné je správně sklonit bradu na toto místo, aby se dosáhlo jedné ze základních podmínek džalandhary, a to **protažení krčních obratlů**, a aby bylo zajištěno ideální stlačení krku. Proto jsou klíčové tyto tři body:

- stlačení krku,
- stažení krčních svalů,
- protažení krčních obratlů.

Krční svaly zůstávají stažené po celou dobu džalandharabandhy. Když se pokusíte vydechnout nebo nadechnout, zjistíte, že to není

možné a že džalandharabandha doopravdy uzavírá dech v hrudníku. To je rovněž zkouška správnosti džalandharabandhy.

V některých případech se džalandharabandha provádí během nádechu i výdechu. Potom je nutné ji lehce uvolnit a povolit hlasivkovou štěrbinu, aby byl ponechán průchod vzduchu, jenž v ní vytváří charakteristické šumění pro udždžají (srov, str. 215).

Kdy džalandharabandhu užívat?

Džalandhara, jak jsem se zmínil, může doprovázet všechny fáze jakéhokoli cvičení pránájámy, ale **musí povinně doprovázet každé delší zadržetí dechu.**

Džalandhara ve spojení s múlabandhou a uddíjánabandhou tvoří „trajabandhu“, trojitou bandhu.

## **Proč džalandhara?**

Z hlediska jógy džalandharabandha upravuje pránický proud v šestnácti životních centrech, které teď nebudu podrobně rozebírat. Vede pránu k centrům na dolním konci páteře. Ještě o nich pohovoříme, až budeme studovat čakry.

Pro tuto chvíli postačí následující fyziologická vysvětlení, abychom zdůvodnili, proč džalandharu provádět. Ta totiž vyvolává:

### ***1. Uzavření dechu v hrudníku***

Při zadržetí dechu s plnými plícemi je možné uzavřít nadechnutý vzduch například stisknutím nosu a rovným držením hlavy bez sevření hlasivkové štěrbinu. Vyzkoušejte si to a vnímejte, co se děje (není to nebezpečné, když se to provádí příležitostně a zkusmo), a ponechte tlak vzduchu vystoupit až do nosních dírek. Zažijete zvláštní pocit v uších, což vás nepřekvapí, protože nos, krk a uši jsou propojené a vzájemně spolu souvisí. Při cvičení pránájámy se tento tlak vzduchu nesmí dostat nad hlasivkovou štěrbinu, zejména do Eustachovy trubice: to je zcela jasný příkaz.

Zadržet dech a nesklonit přitom hlavu je možné, stáhneme-li krk a hlasivkovou štěrbinu. To stačí pro krátkodobé zadržetí dechu. Pro dlouhá zadržetí uzavírá džalandhara, bezpečnostní záklopka, dech v hrudníku.

## 2. Účinek na srdce

Během zadržení dechu, jak jsme si upřesnili, se nesmí rozbušit srdce. Údery se musí naopak zpomalit a ustálit na klidném, pravidelném a mocném rytmu.

Abychom porozuměli, proč džalandharabandha upravuje srdeční činnost, musíme si představit krk; tato strategická oblast obsahuje úctyhodné množství tepen, žil, nervových center, ale i štítnou žlázu, o níž budeme hovořit dále.

Abychom toto téma vyčerpali, potřebovali bychom několik kapitol!

Pojďme k tomu podstatnému.

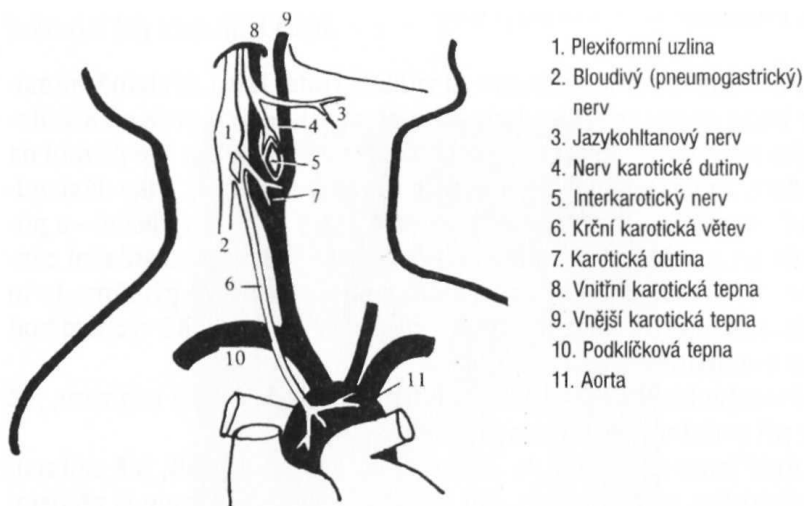
Každý ví, že karotida (krční tepna, krkavice) prochází krkem a tvoří nejdůležitější krevní cévu pro proplachování mozku krví (odtud její životně důležitý význam). Po každé straně krku existují vlastně tři karotidy; tvoří rozvětvení základní karotidy.

V krku se mateční tepna rozvětzuje a vytváří karotickou dutinu, jež má tenké stěny, a proto je citlivá na jakýkoli tlak.

Z karotických dutin – na každé straně krku je jedna – vycházejí nervové dráhy a jógini vědí, že stlačením tohoto místa se znatelně mění činnost mozku, tedy vědomý stav. *Šivasamhita* (I. 55) popisuje velice nebezpečné cvičení, které se může provádět pouze pod přímým a osobním dohledem zkušeného gurua. Uvádím tento text, abych ukázal, že starověcí indiští jógini přesně znali psychofyziologické odezvy džalandharabandhy:

*„Jógin musí stlačit oba karotické nervy (po obou stranách krku). Tak se projeví čisté brahma a žák poznává blaženost.“*

Naše fyziologie nás učí, že v těchto karotických dutinách jsou nervová zakončení a velice citlivé tlakové receptory na jakoukoli tlakovou změnu v této oblasti a že každé zvýšení tlaku reflexně vede ke snížení tepenného napětí a zpomalení srdečního tepu. Právě delší zadržení dechu způsobuje zvýšení tohoto tepenného napětí a zrychlení srdečního pulzu může dokonce vyvolat bušení. Posláním džalandharabandhy je tudíž chránit srdce a cévní systém před škodlivými účinky dlouhého zadržení dechu.



To je fyziologické vysvětlení džalandhary. Jógini zjistili, že stlačení nervů spojených s karotickými dutinami kromě vlivu na tepenné napětí a srdeční tep vytváří stav bezvědomí, který není polospánkem ani mdlobou, ale spíše hypnotickým transem. *Jógamímámsa* (IV. 136) říká: „*Tento trans, kontrolován zkušenými, zvnitřňuje lidské vědomí a vede k mimosmyslovému vnímání. Otevírají se jemné světy a osobní vědomí se stává stále jemnějším; toto vnímání vede až na práh, za nímž se osobní vědomí ztrácí a jedinec splývá s nekonečnem.*“ Mechanické stlačení, prováděné jóginou pomocí prstů, musí být lehké, aby se dotklo pouze těchto nervů: nesmíme stlačit samotnou tepnu, což by po delší době vyvolalo nedostatek krve v mozku a jeho nezvratné poškození.

Tak, jak je provádějí jógini, toto stlačení nervů citelně neovlivňuje zavlažování mozku krví a nemůže jej proto poškodit.

Stažení krčních svalů během džalandharabandhy na tyto nervy jemně působí a výše zmíněné jevy se projevují, ale velice slabě. Džalandhara umožňuje vnímat oběh prány a zklidňuje psychiku.

Popis různých vědomých stavů naznačených výše neznamená, že se jich musíte obávat, ani po nich toužit. V praxi se objeví pouze po



velice dlouhé době cvičení, která je pro obyčejného Zapadaná, jenž má málo času, nedosažitelná.

### **3. *Protažení krční oblasti páteře***

Je-li brada správně skloněna na vidlici hrudní kosti, zřetelně vnímáte jasné protažení šíje – tedy krčních obratlů –, jež vede až k zádovým svalům. Je-li páteř ve správné poloze, protažení šíje působí na míchu a povzbuzuje všechna páteřní nervová centra. Díky džalandhaře uvolňuje krční protažení lebeční nervy – velice důležité – a působí na mozkomíšní bulbus, který obsahuje dýchací a srdeční centra řídící vazomotoriku a některé základní látkové výměny. Je to „životní uzel“, v němž bodnutí jehlou zabíjí! Je to také výchozí bod parasymptiku.

Protažením šíje působí džalandhara také na dýchací centrum, jež je při zadržení dechu značně podrážděno.

Aniž jsme zacházeli do anatomických podrobností, jež zajímají odborníky, chápeme význam džalandhary a dokážeme si představit, jak hluboké odezvy v příslušných oblastech vyvolává. Můžeme proto důvěřovat jóginům, těm velkým empirikům, a každé zadržení dechu doprovázet džalandharabandhou.

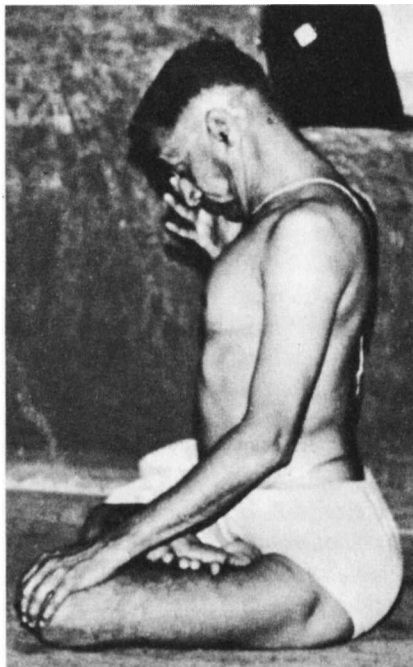
### **4. *Stlačení štítné žlázy***

Důležitý vliv způsobený stlačením krku bradou se projevuje na úrovni štítné žlázy. Lidé se zvýšenou činností štítné žlázy (tedy ti, kteří se léčí, protože porucha štítné žlázy neprojde bez povšimnutí) nesmí džalandharu, ale ani cvičení pránájámy provádět; nicméně mají povoleno, a dokonce se jim doporučuje úplné jógové dýchání.

## **Džalandharabandha a sarvángásana s halásanou**

Tomuto cvičení pránájámy musí předcházet ásany. Džalandharabandha se dá správně a bez únavy provádět jen tehdy, provozujete-li pravidelně sarvángásanu (polohu „svíčky“) a halásanu (polohu „pluhu“). Tyto dvě pozice automaticky vedou k džalandhaře a z toho vyplývajícímu protažení šíje.

Ti, kdo pěstují pránájámu, musí proto těmto dvěma polohám věnovat více času a provádět je důsledněji než ostatní, dlaně tedy musí být co možná nejvíc u lopatek a lokty u sebe, aby krční páteř byla kolmo k její zbývající části.



*Tento žák z Aštángajóga Nilajam v Maisuru ukazuje džandharabandhu, která vede ke zvláštnímu zakřivení páteře, aby vyvolala tah na míchu. Správná poloha pánve je dosažena v padmásaně, když se obě kolena dotýkají země. Svaly krku jsou během džalandhary silně staženy, brada klesá do vidlice prsní kosti, nikoli na samotné sternum.*

## 23. Co jsou nádí?

Když jsem začal psát tuto kapitolu věnovanou nádím, vzpomněl jsem si na střední školu a odpolední písemné práce, při nichž jsem nad prázdným papírem, s loktem opřeným o lavici, bradu v dlani a s nepřítomným pohledem z okna nebo do stropu marně čekal na inspiraci a okusoval konec plnicího pera. Uvzdychaný – odvážím se to přiznat? – jsem nenápadně pošilhával na spolužákův papír.

Teď mi inspirace k psaní nechybí, ale vadí mi složitost tak obsáhlé látky o „nádích“, obsahující představy, tak odlišné od toho, co víme na Západě. Z kterého konce se do toho pustit?

Před patnácti lety bych s psaním této kapitoly paradoxně neváhal! Podložil bych ji pracemi dr. Vasanta G. Releho, například jeho knihou *The Mysterious Kundalíní*, v níž se pokouší přesně sladit klasickou anatomii a fyziologii s anatomii a fyziologií jógy, a pravděpodobně bych napsal, že „nádí“ jóginů se mohou v našem těle přirovnat k nervovým drahám a čakry k různým plexům. Což by současně byla i nebyla pravda.

Vycházel jsem z přesvědčení, že nemohou existovat dvě fyziologie, a přiklonil jsem se k tvrzení, podle něhož mohou představy jóginů o „nádích“, „čakrách“ atd, odpovídat našim současným znalostem anatomie a fyziologie.

Dnes jsem si tím mnohem méně jist a přikláním se naopak k soužití vědecké fyziologie západního typu, založené na objektivním pozorování a měření, fyziologie, o jejíž přesnosti nikdo nepochybuje, a odlišné, ač obdobné anatomie a fyziologie jógy.

A když tu nebyla jiná hypotéza, připadalo mi jasné, že hovoří-li klasické texty o 72.000 nádích, určených v organismu k oběhu energie, označují nervové dráhy a přenášenou energií jsou nervové vzruchy. Protože jsem se touto otázkou nepřestal zabývat, studoval jsem další staré texty a našel v nich důrazná tvrzení, která vylučovala domněnku, že nádí jsou nervové dráhy.

Třebaže jsem byl zmaten, nebránilo mi to ve cvičení pránájámy podle technik jógy a dosahoval jsem předpovídaných účinků!

Pomýšlel jsem na to, že tuto otázku obejdu a o úloze nádí a čakr nepojednám, protože cvičení tím stejně nic neztratí na hodnotě a účinnosti.

Nemyslím si ale, že na to mám právo, protože k tomu, abychom pochopili, jak pránájámy působí, mají rozhodující význam.

Nejprve se podívejme, jak jsem dospěl k tomu, abych neztotožňoval nádí s nervovými dráhami.

V pozoruhodném díle *Nadis in Yoga* dr. V. Apteho z Institutu v Lónavle stojí:

*„V jógické literatuře se nádí objevují často. To je také zarážející. Některé texty naznačují, že nádí jsou nervové dráhy, ale jiné jasně ukazují, že tomu tak není. Mezi těmito texty bývají takové rozpory, že ve stejném pojednání, které vychází z předpokladu, že nádí jsou nervové dráhy, lze najít odstavce, jež tomu protirečí.“*

Na straně 23 je Apte ještě nesmlouvavější:

*„Každý pokus udělit jim (nádí a čakrá) nějaký přesný anatomický význam je odsouzen k neúspěchu.“*

(Any attempt to give an anatomical meaning to this is bound to fail). To je úplně jasné!

Další autor, jehož považuji za autoritu, lama Anagarika Góvinda, v pozoruhodném díle *Základy tibetské mystiky* píše: *„Nádí se nemohou ztotožňovat s nervovými dráhami. Takové překlady jsou nedorozuměním. Nádí nejsou žíly, tepny ani nervové dráhy.“* Vystává otázka: „A co tedy jsou?“ Možná si pomyslíte, že pokud se tato pojednání mezi sebou zjevně neshodují, pak bude lepší otočit stránku a hovořit o něčem jiném. Nejde jen o zbytečný akademický spor? Jsem naopak přesvědčen, že tyto znalosti mají obrovský praktický dosah. Potřeboval bych celou knihu, abych o těch záležitostech pojednal, a bylo by bezpochyby jednodušší ji napsat, než se pokoušet, jak to teď činím, shrnout vše do několika stránek.

Hned na začátku říkám, že z přísně anatomického, západního hlediska se touto otázkou zabývat nelze.

Souhlasím s názorem lamy Anagarika Góvindy (který s ním nepřišel první!): *„Všechny pokusy ukazují, že jógu nelze posuzovat měřítky anatomie a fyziologie založenými na pitvách či na experimentální psychologii.“*

Tento lama se narodil v Německu roku 1898 a v osmnácti letech vydal první knihu o buddhismu. Studoval potom filozofii, umění a archeologii na třech evropských univerzitách. Dlouho žil na Cejlonu a pak v Indii, kde studoval sanskrť. Potom se obrátil k Tibetu. V současné době žije se svou ženou Li Gótamí na úpatí Himaláje. „*Jsem Ind evropského původu,*“ říká. Lidé s evropským vzděláním, kteří mají přístup k hodnověrným zdrojům, jsou pro lidstvo pokladem.

Jako člen sekty Kagjúpta strávil dvacet sedm let svého života studiem tantrických nauk v poustevnách u nohou tibetských učitelů. Vřele doporučuji jeho výše uvedenou knihu nejen k četbě, ale také ke studiu. Umožňuje porovnat indické a tibetské představy. Jeho názor má váhu!

Anatomie jógy je ve své podstatě dynamická, protože popisuje spíše dynamické fyziologické a psychologické pochody než anatomické struktury. Zakládá se na vnitřním pozorování, nikoli na vnějším zkoumání nějakého uspořádání. Když vyjdeme z tohoto dynamického pojetí fyziologie nádí, veškeré rozpory se rozplývají. Jestliže prána je elektrická energie – a obsírně jsem ukázal, že tomu tak je – (záporné ionty, což nevyklučuje jiné formy, jako například mikromagnetická pole v lidském těle) –, a jestliže považujeme pránické tělo za utvořené těmito energiemi, budou nádí **veškeré** vodiče této energie, ať jsou jakékoli, a tyto vodiče mohou být rozmanité!

Prána vzduchu může působit přímo na nervová zakončení v nosní skořepě, se vzduchem pronikat do plic a přijímána krví obíhat s ní v tepnách, vlasečnicích a žilách. Prána, přenášená krví až do mozku, se může stát hybnou silou činnosti neuronů a potom obíhat v podobě nervových záchvěvů motorickými nervovými dráhami atd. Vycházíme-li z tohoto dynamického pojetí prány a nádí, nemusíme oběh prány omezovat na nějaký zvláštní typ vodiče, nervové dráhy, žíly či tepny. Pojednání si potom přestanou protiřečit a jejich tvrzení se doplňují. Nervové dráhy jsou proto vodiči prány, ale nejsou jedinými!

Někteří západní vědci tuto bioenergii, kterou jóga pojmenovala

„prána“, vytyšili a snažili se ji měřit pomocí přístrojů. Částečně se jim to podařilo. Zejména Wilhelmu Reichovi, osobě v některých společenských kruzích kritizované, ani ne tak pro jeho teorie jako pro obchodní uplatnění, k němuž je chtěl využít. Freudisty možná napadl neprávem!

Wielhelm Reich doslova napsal: *„Přenášení této bioenergie se nemůže omezovat pouze na nervový systém. Je třeba spíše připustit, že se předává všemi tělesnými membránami a tekutinami.“*<sup>20</sup>

To objasňuje otázku nádí.

Ve stejném díle (str. 285) uvádí:

*„Živý organismus obsahuje orgonovou energii v každé buňce, jíž je tvořen, a neustále se sám orgonoticky nabíjí z atmosféry prostřednictvím dýchání. Červená krevní tělíska jsou mikroskopicky modravé, orgonem nabitě vezikule; přenášejí biologickou energii od povrchu plicních alveolů ke tkáním těla. Chlorofyl rostlin, jenž je variantou železo obsahující bílkoviny, živočišné krve, obsahuje orgon, který absorbuje přímo z atmosféry a ze slunečního záření.“*  
Nahradte „orgon“

„pranou“ a tento text by mohl být součástí nějakého jógického pojednání!

Dr. George C. D. Hass v doslovu k Himově překladu *Třinácti upanišad* poznamenává:

*„Je jasné, že použitím slova nádí měli autoři upanišad na mysli stejné kanálky, jež byly podrobně popsány v pojednáních věnovaných józe a dalším tématům. Tato pojednání považují nádí za oběžné kanálky různých životodárných energií v jemném neboli éterickém nositeli, který existuje jako protiváha hmotného těla v složité struktuře, jímž je lidský organismus.“* Bylo by také možné provést srovnání nádí s akupunkturními dráhami.

Někteří autoři jsou četbou těchto textů překvapeni. Právem si myslí, jak se domnívám, že nádí jsou zcela hmotné a jsou součástí viditelného, hmatatelného a fyzického lidského těla! Nevidím v tom však rozpor! Pránické tělo se nesmí považovat za nějakého „ducha“ či nehmotný přelud. Pránické tělo je hmotné, stejně jako je hmotná

---

<sup>20</sup> W. Reich, *Funkce orgasmu*, Praha 1993

elektrická energie, byť neviditelná, kromě jejích projevů, vodičů, kabelů a elektrické sítě.

Ve starých upanišadách, zejména v *Čhándógjopanišadě* a *Bhradáranjakópanišadě*, se nádí popisují takto:

„*Jemné tělo je seskupení sedmnácti složek a sídlí v těchto nádích.*“ Mohli bychom tento text dokonale pochopit odlišením energie od jejích vodičů. Energie, prána, je součástí jemného těla, zatímco její vodiče jsou součástí hrubého, molekulárního těla, které pitvá skalpel.

Západní anatomie je objektivní, popisuje viditelné a hmatatelné části, pitvá, odděluje, třídí. Anatomie jógy, opakují, se nezakládá na pitvám mrtvol. Je subjektivní, zaměřená na vnitřní pozorování pochodů odehrávajících se v živém a vědomém lidském těle.

Jógini – díky neobyčejně jemné duševní koncentraci upřené na fyziologické pochody odvíjející se v jejich vlastním organismu – vnímají, jak do nich vstupuje prána, a jsou schopni ve svém těle sledovat dráhu této energie. Přímo vnímají, jak se přetváří, obíhá, shromažďuje. Tato energie může postupně využívat skutečné a objektivní anatomické a fyziologické nosiče, ať se mezi sebou jakkoli liší. Jógini mezi těmito energetickými nosiči nerozlišují. Připomínám příklad elektrické energie v domě: neobíhá pouze elektrickým vedením; může je opustit žárovkou a stát se světelnou energií. Může také uzemněním proudit vodovodním potrubím a ztrácet se v zemi, pohlcována zápornou hmotou země. Ten, kdo by byl schopen tuto energii vidět a sledovat ji, by nehleděl na její různé vodiče.

*Bhradáranjakópanišad* (IV. 3-20) říká: „*(Člověk) má nádí. Jsou tisíckrát tenčí než vlas a jsou naplněny bílou, modrou, červenou nebo zelenou tekutinou.*“

## Shrnutí

Můžeme připustit, že nádí:

- prozařují celé hmotné tělo;
- nevycházejí z těla (jsou tedy anatomické a hmotné);
- se liší od pránického těla, ale pránické tělo je v nich obsaženo a funguje jimi.

*Śivasamhita* (II. 8) přirovnává nádí k lotosovým vláknům (které prostupují celou rostlinou) a tvrdí, že vedou podél páteře k jejímu dolnímu konci a že je páteř podpírá. Uvádí také jejich kořeny. Lze je tudíž považovat za anatomická uspořádání a připustit, že jsou také nervovými dráhami.

Nemělo by se rovněž zapomínat na etymologii slova „nádí“, protože upřesňuje, že nádí znamená „kanál, vedení, trubici“. *„V Ghérandasamhitě jsou nádí kanálky, které vedou životodárnou energii vzduchu až do míst, v nichž se využívá pro životně důležité pochody, ať je její anatomický stav jakýkoli. Známe mnoho životně důležitých pochodů zasahujících současně tepny, žíly a nervy, ale nádí nelze ztotožnit s žádnou z nich.“*<sup>21</sup>

Protože cílem pránájámy je cílevědomá kontrola jemných energií obíhajících v lidském těle, je důležité vědět, kudy tyto energie probíhají, a hlavně znát její hlavní oběžné kanálky.

---

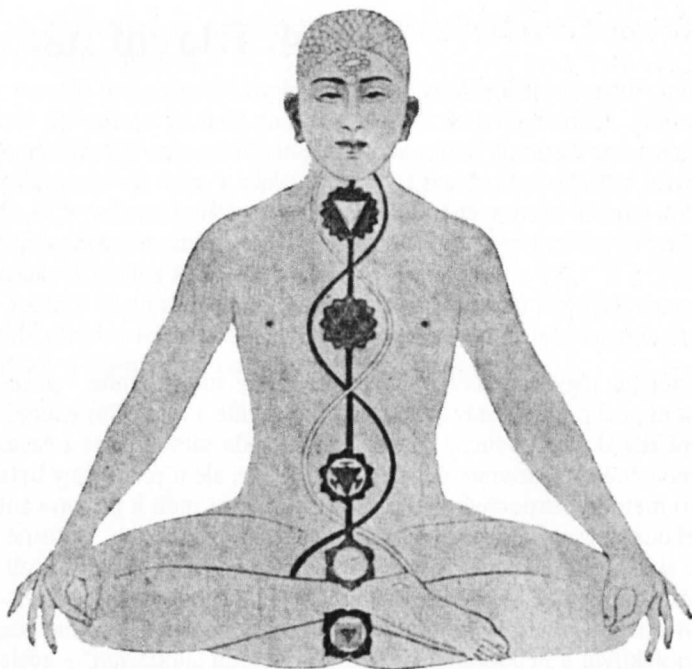
<sup>21</sup> Kunalayananda Swami & Shukla: Gorakshasatakam, Kuyvalyadhama Samiti, Lonavla 1958.



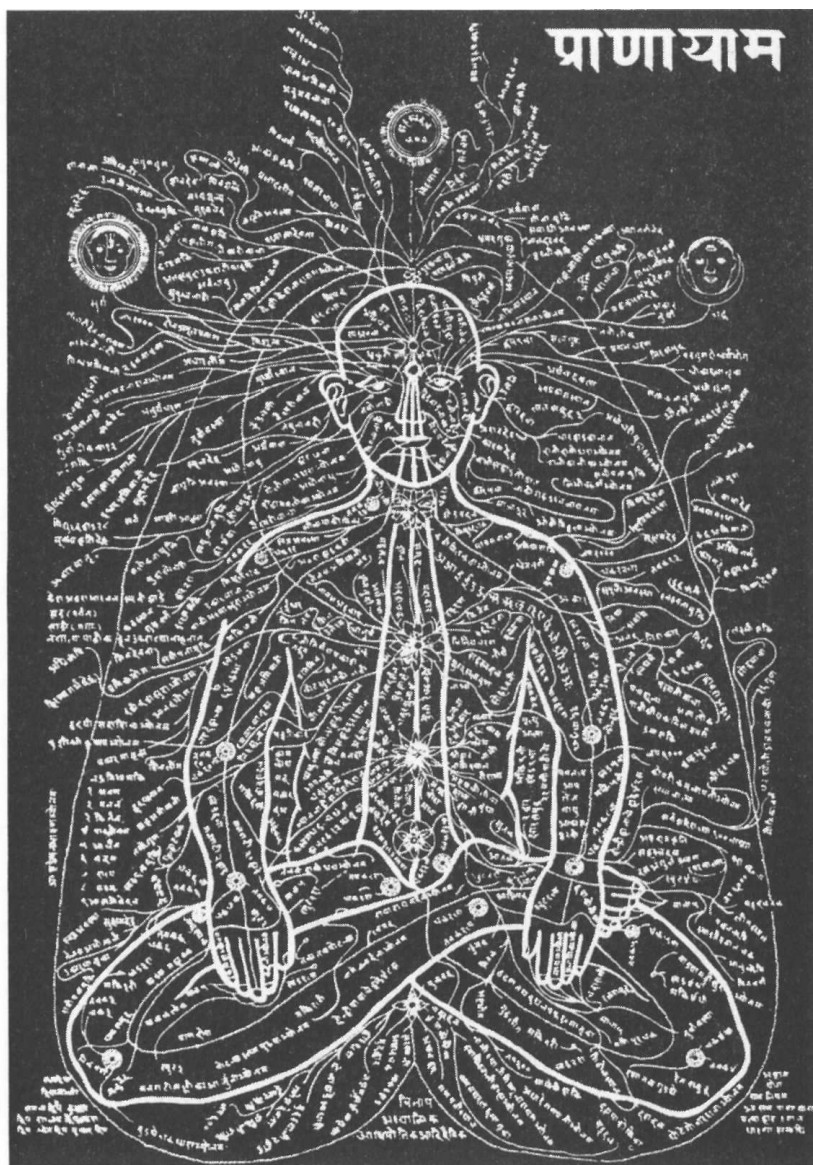
## 24. Hlavní nádí

Fyziologie jógy, založená na vnitřním – tedy subjektivním – pozorování pochodů odehrávajících se v živém těle a na oběhu energií, není zdaleka jednoduchá. Naše západní věda samozřejmě a často oprávněně subjektivním údajům nedůvěřuje, ale u pránájámy byla tato metoda bezpochyby jediná, kterou jóginí měli k pozorování a zkoumání jemných proudů prány ve svém organismu. Upřesněme si to a všimněme si, že například existují dva způsoby, jak „objevit“ dráhu sedacího nervu. Západní metoda spočívá v pitvání mrtvoly a sledování dráhy tohoto nervu po celé jeho délce. Tato metoda je objektivní a nepopíratelná. Druhou metodu „používají“ – zcela proti své vůli – lidé postižení ischiasem; dráhu tohoto nervu „cítí“ podél stehna až k palci u nohy, protože je tento nerv podrážděn. Když jóginí prohloubili svou schopnost vnitřního vnímání, cítili ve svém organismu dráhu oběhu energie podél nádí. Celá jejich jemná fyziologie se zakládá na tomto vnitřním pozorování: pak je znázornili graficky.

Prohlédněme si dvě „znázornění“ nádí a čakr. První vzbuzuje důvěru svou jednoduchostí. Představuje „frontispice“ monumentálního díla Arthura Avalona *The Serpent Power*. Třebaže nebyla převzata do francouzského překladu, nejednomu čtenáři bude důvěrně známo z různých jiných děl o pránájámě. Druhé odrazuje svou složitostí. Jde o starý pergamen zachycující dráhy hlavních nádí a polohu čakr, základních životních bodů.



*Na tomto vyobrazení se nádí ida a pingala kříží a obtáčejí okolo sušumny jako dva hadi okolo Merkurovy hole. Tento obrázek byl pak mnohokrát reprodukován v literatuře o józe. Anangarika Góvinda ve svém uvedeném díle zdůrazňuje, že v tibetské tradici o spirálovitém průběhu dráhy idy a pingaly není nikde zmínka.*



Na tomto starém pergamentu je mnohem více čaker. Ida a pingala nekříží sushumnu. Vedou souběžně s páteří (sympatikem?).

Dává představu o jejich skutečné složitosti a rozvinutých znalostech jóginů, týkajících se oběhu jemných energií v těle. Obrázek se nesmí považovat za přesné anatomické zobrazení nádí, protože víme, že nádí existují **v těle**. Autor obrázku, nazvaného „pránájáma“, nakreslil nádí pro názornost mimo tělo. Nejde proto o přesný popis, ale o vzájemné vztahy mezi energetickými dráhami a rozvodnými centry (čakrami). Připomínám, že nádí je mnoho. Kromě počtu 72000, které jsem uvedl výše, se některá pojednání zmiňují o 350000 (*Šivasamhita*). Kdo je spočítal? Podle mne nikdo, tato čísla se nesmí brát doslova, stejně jako u ásan, jichž má být 84000 (či 8400000?). V jednom důležitém textu (*Górákšašataka* sekty Náthů) guru Górákhnáth říká: „*Existuje tolik ásan jako živých stvoření. Jedině Mahéšvara (nejvyšší bůh, Šiva) zná všechny. Z osmdesáti čtyř lakh (jeden lakh = 100000) je pouze osmdesát čtyři použitelných pro člověka.*“ V té době bezpochyby učitelé vyučovali osmdesát čtyři nejdůležitějších ásan, ale aby ukázali, že jejich výběr je neomezený, tvrdili, že existuje mnoho dalších, třeba stotisíckrát víc. Stejně je tomu s nádími.

Abychom předešli zmatku, musíme se přesto pokusit udělat si o nádíh jasně a rozmotat spleť, v níž nechybějí rozpory klasických textů.

Tyto rozpory nás nemusí znepokojovat, protože víme, že v mnoha případech vyplývají z nesprávného překladu původního textu. Lze říci, že překladatelé sanskrtských textů nebyli vždycky obeznámeni s jógou, a proto se jim nepodařilo přesně pochopit, co chtěl autor říci. Na jejich omluvu dodávám, že tyto texty jsou pro nezavěšené často nepochopitelné. Jsou za těchto podmínek stávající rozpory překvapivé? Opak by byl zářezující. Přidržíme-li se toho nejpodstatnějšího – což nám stačí –, pak se tato pojednání shodují.

Vraťme se ke *Górákšašatace*. O nádíh upřesňuje (šlók 17-23):

17. „*Mezi tisíci nádími, které slouží jako kanálky (vodiče) prány, se jich sedmdesát dva uvádí jako důležitých. Z nich je deset zvláště podstatných.*

18. *Ida a pingala a třetí sušumna, ostatní jsou ghandáří, hastidžihva, puša a dašášviní.*

19. *Alambuša, kuhu a šankhiní desátá. Tato síť nádí by měla být jóginům vždycky známa.*

20. *Ida na levé straně, pingala napravo a sušumna uprostřed. Ghandáří končí v levém oku.*

21. *Hastidžihva končí v pravém oku. Puša v pravém uchu, jašášviní v levém uchu a alambuša směřuje k ústům.*

22. *Kuhuje nad penisem. Šankhiní v múladháře (anusu). Těchto deset nádí je určeno těmito konci a každá představuje jednu cestu prány.*

23. *Nádí ida, pingala a sušumna neustále rozvádějí pránu. Příznačná jsou pro ně vládnoucí božstva, kterými jsou Luna, Slunce a Oheň.“*

Západ'an si musí především zapamatovat tyto tři poslední nádí a vědět, že ostatních sedm se spojuje s tělesnými otvory a smyslovými orgány: očima, nosními dírkami, ušima, ústy, konečníkem, otvorem pohlavních orgánů, což je devět důležitých nádí plus desátá, bezpochyby nejpodstatnější, jež prochází celým tělem od anusu k vlasové kštici, sušumna. Tři nejpodstatnější z nich jsou ida a pingala (začínající v nosních dírkách) a nádí uvedená naposled, „sušumna“. Pojednání se shodují v umístění idy nalevo (levá nosní dírka) a pingaly napravo (pravá nosní dírka), odkud vedou dolů podél páteře, aby se spojily ve společném zřídle všech nádí, zvaném kanda, „která se podobá vejci a je nad penisem a pod pupkem (křížová kost?)“. Ida spojuje pránickým oběhem levé varle (u ženy levý vaječník) s levou nosní dírkou podél levé strany páteře. Ida je lunární a nazývá se také čandranádí (čandra = Luna, ha). Pingala je její významový protějšek na druhé straně. Je to sluneční nádí (tha = súrjanádí). To mě přivádí k pojmu polarity. Autoři jednomyslně kladou sušumnu do méréudandy, což je páteř. Omezíme se pro tuto chvíli na idu a pingalu a o sušumně pro její mimořádný význam z hlediska pránájámy pojednáme zvlášť. Samotný počátek idy a pingaly v nosních dírkách ukazuje na jejich osobitou úlohu při cvičení pránájámy, protože kontrolují hlavní vstupní otvory prány do lidského těla.

V západní anatomii a fyziologii by se ida a pingala mohly ztotožnit s nervovými zakončeními v nosních dírkách vedoucími do mozku a pak složitou cestou pokračujícími dvěma řetězci

sympatických nervových uzlin, jež se táhnou podél páteře počínaje páteřními obratli.

Sušumnu lze popřípadě ztotožnit s míchou. Rozdíl je však v jejím počátku (anusu), protože mícha v této části těla nezačíná. Když ale vezmeme v úvahu, že nervová vlákna ovládající řitní svěrač propojují páteř s pánevním parasympatikem, lze připustit, že mezi anusem a mozdem prostřednictvím míchy existuje nějaké spojení. Zda se uvedené nádí skutečně shodují s orthosympatickými řetězci a míchou nebo ne, není pro cvičení pránájámy tak důležité, protože tyto techniky „fungují“, jak jsou popsány. O možné shodě s uvedenými anatomickými částmi hovoříme čistě akademicky. Není vyloučeno, že budoucí výzkumy objeví v souvislosti s idou, pingalou a sušumnou jiné anatomické dráhy, ale to nic nezmění na cvičení pránájámy, alespoň na první pohled.

## **25. Kapálabhāti**

Třebaže šástry<sup>22</sup> zařazují kapálabhāti mezi šatkriji – pročišťování –, prakticky je toto cvičení nedílnou součástí pránájámy, v jejímž rámci představuje jedno z nejklassičtějších cvičení, jež musí každý žák pránájámy znát a provádět.

### **Etymologie**

Toto slovo se skládá z „kapala“, které znamená „lebka“, a „bhāti“, sanskrtského kořene znamenajícího „rozzářit, pročistit“.

Kapálabhāti tedy znamená doslova „pročištění lebky“. „Lebka“ označuje v tomto případě vzduchové kanálky hlavy: nosní dírky, nosní skořepu a další dutiny, jež toto cvičení pročišťuje.

---

<sup>22</sup> ,Klasická pojednání o józe, jako je *Hathajógapradípika* a *Ghérandasamhita*.

## Technika

Než tuto techniku podrobně popíšeme, rádi bychom upozornili, že existuje několik variant. Samotná *Ghérandasamhita* uvádí tři. Počet variant jenom zdůrazňuje význam tohoto cvičení. Omezíme se na dvě nejběžnější praktické obměny.

## Stručný popis cvičení a předběžné poznámky

Na rozdíl od běžného dýchání, v němž je aktivní nádech a pasivní výdech, je během kapálabhāti výdech aktivní a téměř prudký a nádech pasivní.

Při cvičení pránájámy je navíc výdech pomalejší (obecně trvá dvojnásobnou dobu) než nádech. Během kapálabhāti je tomu naopak.

Kapálabhāti se skládá z krátkých dávek prudce vydechovaného vzduchu, po nichž následuje pasivní nádech.

## Pozice:

V mírnějším provedení se toto cvičení může provádět v jakékoli pozici vhodné pro pránájámu, to jest v siddhásaně, vadžrásaně nebo v poloze lotosu. Pro důkladnější provedení tohoto cvičení, zaměřené zejména na dosažení určitých duchovních cílů, je nezbytná poloha lotosu. Ruce jsou v poloze džňánamudry.<sup>23</sup>

## Hrudník

Kapálabhāti je čistě brániční, tudíž břišní pránájáma; přesto v ní má hrudník důležitou úlohu, protože zůstává naprosto nehybný. Před cvičením kapálabhāti se vypne hrud', která musí zůstat v poloze při nádechu s roztaženými žebry. Po celé cvičení je hrudník pokud možno nehybný: to je k jejímu správnému provedení nezbytná podmínka.

---

<sup>23</sup> Viz 29. kapitola, str. 223.

Když si během cvičení povšimnete hrudníku, uvidíte, že se poslední žebra, byť zablokována, pohybují. Tento pohyb je nevyhnutelný a pasivní, protože ho vyvolává tah svalů břišní stěny, spojené s těmito žebry. Každému aktivnímu a úmyslnému pohybu hrudníku se ale musíte vyhnout.

## **Břišní stěna**

Břišní stěna je hybnou silou tohoto cvičení. Zapomeňte na údaje z kapitoly „Kontrola břišní stěny“: vyžadovaná kontrola pro kapálabhāti je naprosto odlišná.

Abyste se této pránájámě naučili, usedněte do své oblíbené pozice, a když napřímíte páteř a vypnete hrud', soustřeďte se na to, co se děje v břiše. Přeneste těžiště z hrudníku do podbřišku, pod pupek.

Ted' uvolněte břišní stěnu: břicho vystoupí. Prudce stáhněte – řekl bych dokonce velice prudce – svaly břišní stěny, především velké přímé svaly. Toto stažení vyvolá prudké vypuzení určitého množství vzduchu. Okamžitě – pomalu – uvolněte břišní stěnu. Břicho pozvolna vystoupí a do plic pasivně a nehlukně vnikne určité množství vzduchu.

Kapálabhāti se skládá z rychlého sledu těchto prudkých vypuzení vzduchu s následným pasivním nádechem. Během pasivního nádechu pozorně kontrolujte uvolnění břišní stěny tak, aby vzduch vstupoval poměrně pomalu. Výdech trvá asi dvě desetiny vteřiny, nádech se mění od osmi desetin do tří desetin vteřiny podle rytmu, v němž se cvičení provádí (viz níže „Výdechová rychlost“).

Jak poznáte, zda je vypuzení dostatečně energické a krátké? Uprěte pohled na nosní chrípí (musí být uvolněné): při výdechu se zřetelně a náhle rozšiřuje. Během nádechu se nepohybuje. Stahující se břišní stěna prudce naráží na podbřišek směrem ke křížové kosti. Stahuje se zejména spodní část břišní stěny. Nepokoušejte se znovu stahovat břišní stěnu, abyste se při každém vypuzení zbavili více vzduchu, neboť důležité není množství vydechnutého vzduchu – protože objem je sotva větší než vydechnuté množství při obvyklém dýchání –, ale síla vypuzení. Ujistíte se o ní, když si představíte, že se touto břišní stěnou prudce udeříte do podbřišku. Někteří žáci se



zpočátku často snaží stahovat břišní stěnu co možná nejvíc dozadu a dopouštějí se chyby tím, že stahují břišní stěnu ještě jednou.

Jiný prostředek k vizuální kontrole správného výdechu: posad'te se před zrcadlo. Při výdechu pozorujte, co se děje s krkem a v prohlubni klíčních kostí („důlcích“). Když má výdech požadovanou sílu, spatříte, jak se tyto důlky nadzvedávají a na okamžik se nadouvá krk, protože se zvedají plíce (činností bránice, která také stoupá vzhůru). Proveďte nový prudký výdech, po němž následuje pasivní nádech s pozvolna uvolňovanou břišní stěnou. Kapálabhāti se skládá jen z různých dlouhých sérií těchto výdechů.

## **Rytmus**

Kvalita tohoto cvičení závisí na kvalitě výdechu, to jest na jeho síle, počet výdechů za minutu je až druhořadý. Postupně zvyšujte výdechovou rychlost až na šedesát za minutu, potom zrychlujte až k maximálním sto dvaceti výdechům za minutu. To je přípustné maximum z Lónavly, třebaže jsem toto cvičení viděl provádět ještě rychleji. Když se cvičení zrychlí nad sto dvacet za minutu, je to na úkor kvality výdechů, a proto souhlasím s doporučením z Lónavly.

## **Chyba**

Mnoho žáků se snaží vyrovnávat výdech a následný nádech. To je nejběžnější chyba (s novým stažením břišní stěny). Když se snižuje síla výdechu, oslabuje se účinnost cvičení. Nádech musí trvat alespoň třikrát déle než výdech.

## **Kontrola hlasivkové štěrbin**

Existují dva způsoby, jak kontrolovat směr proudu vydechaného vzduchu. Lze ho nasměrovat do nosních dírek. Jeho hlasitost je téměř stejná jako při smrkání, ale bez kapesníku. Takové vydechování je na úrovni nosních dírek velice hlučné a často i vycházejí hleny: proto si u nosních dírek podržte kapesník. Takto prováděné cvičení odůvodňuje své pojmenování: „pročišťování

lebky“. Musíte v něm pokračovat, dokud hleny nepřestanou vycházet. Když v tomto cvičení pokračujete, což se jako pránájámy doporučuje, musíte potom na úrovni hlasivkové štěrbině kontrolovat a zpomalovat výdech. K tomu je třeba stáhnout hlasivkovou štěrbinu jako při udždžají, ale mnohem mírněji. Při výdechu se v hrdle, nikoli v nosních dírkách, vytváří lehký šum. Nádech je tichý. Po několika pokusech naleznete správnou techniku.

## **Postupný nácvik**

Dalším základním prvkem kapálabhāti je *počet* dávek prudkých výdechů.

Také zde se nesmí nic uspěchat. Kapálabhāti je energické cvičení; plíce si na ně musí pozvolna zvykat.

Během prvního týdne provádějte sérii deseti prudkých výdechů (po nichž samozřejmě následuje zpomalený nádech). Po první sérii si na třicet vteřin odpočítejte a dýchejte pomalu a plynule. Proveďte asi tři dávky či série po deseti.

Každý týden přidejte deset výdechů, až postupně dospějete ke sto dvaceti (doba trvání je jedna minuta), po nichž následuje stejně dlouhá doba odpočinku. Tři série po sto dvaceti představují správnou míru. V Indii dosahují jóginí až několika stovek výdechů. Jako první se ve skutečnosti unaví břišní stěna.

Když srovnáme kapálabhāti s obvyklým dýcháním, při němž dýcháme sotva dvacetkrát za minutu, je rychlost kapálabhāti šestinásobná.

Kapálabhāti je cvičení břišního, ale velice povrchního dýchání.

## **Použití**

Kapálabhāti by se mělo cvičit na začátku pránájámy, ale i před ásanami, aby vypudila zbytečný vzduch z plic a dobře okysličila krev (srv. „Účinky“).

## **Soustředění**

Ze začátku se musíte soustředit na správné provádění samého cvičení jako takového: na sílu výdechu, zpomalení nádechu, rychlost provádění, udržení nehybného a vypjatého hrudníku, uvolnění tváří (nešklebit se!).

Potom se soustřeďte na břišní oblast pod pupkem, na místo stažení svalů v okamžiku výdechu.

Během odpočinku se nadále vcit'ujte do této části těla.

## **Bandhy**

Nádech a výdech po sobě následují bez přerušení. Protože nedochází k zadržení dechu, neprovádí se džaladharabandha.

Když se toto cvičení provádí intenzivně (řádově několik minut), vytváří se samovolně a nevědomě múlabandha. V takovém případě je cvičení správné, jinak nemáte tuto bandhu provádět vědomě.

## **Kontraindikace**

Toto cvičení má stejná omezení jako veškerá cvičení pránájámy. Každá osoba trpící zjevným zápalem plic je nesmí provádět. Kardiaci je vykonávat mohou, ale po dlouhé přípravě dýchání s kontrolovanou břišní stěnou atd. Rozedma plic (emfyzém) v zásadě není kontraindikací, protože v takovém případě už je část zasažená nemocí nevratná a kapálabhátí ji nemůže zhoršit. Rozedma plic však naznačuje špatný stav plic, který nabádá k velké opatrnosti.

## **Shrnutí**

### *Pozice:*

Siddhásana, vadžrásana či lotos (nutný pro intenzivní provádění). Páteř je rovná. Hlava v rovnovážné poloze. Po celé cvičení je hrud' vypjata a znehybněna.

### *Cvičení:*

Bleskové, rázné stažení břišních svalů vypuzuje vzduch. **Zpomalené** uvolnění břišních svalů vyvolává pasivní nádech. Při provádění kapálabhátí jsou v činnosti pouze břišní svaly.

Nutno uvolnit tvář, zejména nosní dírky.

Nádech trvá třikrát déle než výdech vzduchu.

Cvičení se musí rozdělit na několik sérií co do počtu a rychlosti a postupně dospět ke třem sériím po sto dvaceti vypuzených dechu za minutu.

Pak je třeba si odpočinout a pokračovat.

### *Omyly*

Hrudník se podílí na cvičení. Zvedají se ramena.

Vyrovňuje se doba výdechu s nádechem. Stahuje se znovu břicho. Neudrží se rovná a nehybná páteř. Cvičí se nepozorně.

Obětuje se síla výdechu rychlosti.

## **Varianta se střídavým dýcháním**

Ve výše popsaném kapálabhátí jsou nosní dírky volné.

Kapálabhátí lze ale také provádět při střídavém dýchání se všemi výhodami, jež to přináší.

Kapálabhátí se střídavým dýcháním existuje ve dvou variantách, z nichž ta první je jednodušší:

### *Varianta I*

Provádějte kapálabhátí podle návodu, ale uzavřete přitom levou nosní dírkou na pět výdechů a nádechů. Potom totéž proveďte s pravou nosní dírkou při stejném počtu výdechů a nádechů. Pokračujte tímto způsobem do konce série. Je to cvičení snadné.

### *Varianta II*

V této obměně se střídá dýchání při každém výdechu a nádechu. Toto střídání je však pro rychlost dýchání obtížné. Jinými slovy:

- vydechněte a nadechněte se levou nosní dírkou (pravá je uzavřena),

- vydechněte a nadechněte se pravou nosní dírkou (levá je uzavřena),
- vydechněte a nadechněte se levou nosní dírkou (pravá je uzavřena),
- vydechněte a nadechněte se pravou nosní dírkou (levá je uzavřena) atd. po celou sérii.

Ke kapálabhāti se střídavým dýcháním přistupte, až když budete dobře ovládat normální kapálabhāti. K této variantě kapálabhāti můžete přejít, až se pohyby zcela zautomatizují a soustředěná pozornost bude uvolněná pro pohyby prstů. Začněte pomalu a ponechte na rychlosti, aby se postupně zvyšovala sama. Jinak platí veškerá ostatní doporučení.

## Účinky kapálabhāti

Hlavní účinky kapálabhāti jsou:

### *Vypuzení zbytkového vzduchu*

Ani úplné jógové dýchání plicí zcela nezavírá reziduálního, znečištěného vzduchu, který v nich zůstává i po výdechu. Lze toho však dosáhnout rychlým sledem prudkých výdechů kapálabhāti, tímto způsobem lze plicí dokonale pročistit. Kapálabhāti je výbornou prevencí proti příznakům tuberkulózy.

### *CO<sub>2</sub>*

Kapálabhāti důkladně zbavuje tělo CO<sub>2</sub>, jehož poměr se v krvi rychle snižuje. Již při dvou až třeminutovém cvičení dochází k dokonalému pročištění organismu. Snížení poměru CO<sub>2</sub> v organismu je abnormální, ale blahodárné. Normální obsah CO<sub>2</sub> se navíc velice rychle obnovuje automaticky, když přerušíme cvičení. Na první pohled by se logicky zdálo, že je to cvičení zbytečné, protože poměr CO<sub>2</sub> v krvi se velice záhy vrátí na obvyklou úroveň. Jeho výhodou je, že obíhá-li krev pomalu a je-li poměr CO<sub>2</sub>, normální, nezbavují se buňky tak snadno CO<sub>2</sub>, který produkují. Dočasný, prudký pokles

poměru CO<sub>2</sub> v krvi dává buňkám možnost zbavit se rychle vlastního CO<sub>2</sub>.

### ***Kyslík***

Během kapálabháti se krev zároveň nasycuje kyslíkem. Buňky ho rychle vážou a uvolňují CO<sub>2</sub> (viz výše). Z toho vyplývá zvýšená buněčná činnost, důležitá především pro civilizovaného člověka, který vede příliš sedavý život. Kapálabháti povzbuzuje buněčné dýchání, což se projevuje pocitem tepla v celém těle.

Člověk žijící ve volné přírodě se dostatečně tělesně namáhá, aby se automaticky udržovala správná metabolická činnost jeho buněk. Civilizovaný člověk žijící zpomaleně potřebuje každodenně dostatečný přísun kyslíku do krve a povzbuzující doušek pro buněčné dýchání.

### ***Krevní oběh***

Několikrát jsem už měl příležitost čtenáře upozornit na poslání bránice, která aktivně podporuje krevní oběh. Má úlohu žilního srdce. Tato funkce je ještě důležitější u civilizovaného člověka, jehož svalová činnost je mnohem menší než u přírodního člověka, a jehož vratný žilní oběh se tudíž neustále zpomaluje, což se bezděčně odráží na srdečním výkonu tepenné krve. Kapálabháti proměňuje bránici ve výkonnou pumpu nasávající žilní krev. Veškerá žilní krev se znovu dostává do oběhu a je okysličována. Po dvou či třech minutách cvičení vibrují všechny tkáně. Celý organismus se rozechvívá „účinkem“ kapálabháti.

Stoupenci kundaliníjógy provádějí sáhodlouhá cvičení kapálabháti, aby povzbudili energetická duchovní centra odpovídající této kosmické energii, která se u obyčejného člověka neprojeví. Proto žáci, kteří cvičí jógu s duchovním cílem, se musí provádění kapálabháti a dalších cvičení pránájámy věnovat mnohem intenzivněji a déle než ti, kdo sledují pouze zdravotní cíl! Na Západě by se předpokládal opak!

Kapálabháti v organismu vyvolává intenzivní pránickou činnost, a proto žáci, kteří cvičí kapálabháti dlouhé minuty, ji musí provádět v poloze lotosu. Reakce organismu mohou být velice prudké a

nárazově se projevují v celém těle. Nohy proto musí být pevně propleteny v poloze lotosu.

Je jasné, že takovéto cvičení je povoleno pouze pod přímým dohledem zkušeného osvědčeného gurua (to je příkaz!). Toto nebezpečí je na Západě teoretické, protože takové reakce se objevují až po intenzivním cvičení, které není v dosahu Zapadáná, jehož břišní svaly se unaví a vyčerpají před dosažením tohoto nebezpečného prahu.

### ***Plíce***

Kapálabhāti pročišťuje plíce a udržuje jejich houbovitou pružnost. Výměna plynů probíhá aktivněji.

### ***Bránice***

Bránice se na kapálabhāti podílí velice intenzivně, ale pasivně. Na její činnosti se nepodílí stahování jejího svalového pásu: pohyby vytváří břišní stěna, jež stlačuje břišní vnitřnosti dozadu a nahoru. Bránice je tak prostřednictvím vnitřností „ovládána“ břišní stěnou. Je aktivní, ale nedochází k svalovým stahům z její strany. Kapálabhāti udržuje pohyblivost a pružnost bránice, jejíž životní význam se nesmí podceňovat.

### ***Břišní stěna***

Kapálabhāti vede ke skvělé kontrole všech svalů břišní stěny, zejména přímých svalů, jež získávají na síle i na pružnosti, což je pro kvalitu břišního svalstva neobyčejně důležité. Činnost břišní stěny navíc odstraňuje na břišní stěně tukové polštářky.

Tyto nežádoucí tkáně (celulitida, nadbytečný tuk atd.) se pravidelným cvičením kapálabhāti a dalších cvičení pránájámy rozpouštějí oxidací.

### ***Břišní orgány***

Všechny orgány břišní dutiny jsou bez výjimky povzbuzovány a fyziologicky masírovány, hlavně trávicí trubice a přilehlé žlázy.

Zlepšuje se trávení a nedochází k pocitu těžkosti po jídle.<sup>24</sup> Kapálabháti také povzbuzuje střevní peristaltiku a působí proti zácpě, ať křečovitě či atonické.

### *Nervový systém*

Kapálabháti výrazně působí na nervový, zvláště neurovegetativní systém. Překysličení krve spojené se sníženým poměrem CO<sub>2</sub>, jenž je přirozeným dráždidlem dýchacího centra, ho utiňuje, a to se odráží na celém neurovegetativním systému.

Kapálabháti je pro celý nervový systém skvělý posilující prostředek.

## ***26. Kapálabháti – účinky na mozek***

V předešlé kapitole, věnované kapálabháti, jsme zkoumali všeobecný dopad tohoto základního cvičení pránájámy.

Ten je už sám o sobě dostatečným zdůvodněním, abychom toto cvičení pravidelně prováděli. Posiluje se tím celý organismus, protože toto cvičení zvětšuje pránický potenciál každého žáka.

Důležitým bodem, jenž si zasluhuje samostatné pojednání, které najdete níže, jsou účinky a vliv kapálabháti, ale i všech cvičení pránájámy na krevní oběh, a to především na nitromozkový. Dýchání mění objem mozku! Tento fakt je dobře znám těm, kdo studovali fyziologii, ale široká veřejnost o něm neví.

Každý má více či méně dokonalou představu o tom, jak mozek vypadá, ale lidé se vesměs domnívají, že je uzavřen v lebce, nehybný jako vlašský ořech ve skořápce – toto přirovnání se často používá pro podobnost mozku k polovině vlašského ořechu. Mozek jako polovina vlašského ořechu se rozděluje na dva „laloky“ a jeho povrch má

---

<sup>24</sup> To neznamená, že se kapálabháti může cvičit hned po jídle! Těsně po jídle by se trávení naopak narušilo. Uvedený účinek je tedy nepřímý.



mnoho závitů. Jako vlašský ořech je mozek uzavřen ve skořápce, lebce, ale právě vnitřek vlašského ořechu se chvěje a pohybuje! Při nádechu, když se plíce naplňují vzduchem, **zmenšuje** mozek objem; při výdechu naopak objem **zvětšuje**. Rozsah pohybu je úměrný dechové činnosti. Jeho pohyb je snadno vnímatelný na spáncích. Na chvíli se soustřeďte a proveďte rychlý a hluboký nádech: povšimněte si lehkého pocitu sníženého tlaku ve spáncích.

V každém případě se mozek chová jako houba, která se v rytmu dýchání zmenšuje a naplňuje. A jako u houby, střídavě stlačované a zase uvolňované, ovlivňuje tento dvojitý pohyb oběh tekutin v mozku, především oběh krve. Když si uvědomíme, že mozek spotřebuje nejvíc kyslíku v těle, okamžitě pochopíme význam této skutečnosti.

Úplné jógové dýchání zvětšuje rozsah této objemové změny a podporuje proplachování mozku. Kapálabháti (stejně jako bhastrika) však tento průtok urychluje v úžasném rozsahu. Běžné dýchání pozměňuje mozkový objem asi osmnáctkrát za minutu v obou směrech. Představte si, co se děje během kapálabháti, při níž dosahuje rytmus sto dvaceti výdechů za minutu! Probíhá pravá masáž mozku. Masáž doprovázená „pumpováním“ z tepenného oběhu, protože při výdechu mozek „nabobtnává“ krví. Úměrně ke sto dvaceti „pumpnutím“ za minutu vháníte do mozku hotový příval krve, jenž ho zavlažuje, proplachuje, otevírá všechny vlásečnice a oživuje mozkové buňky a žlázy s vnitřní sekrecí, zejména hypofýzu a epifýzu, jejichž význam nelze podceňovat. A to bez nebezpečí, protože tlak zůstává stále v normálních fyziologických mezích: zrychluje se pouze oběh krve. Tato činnost kapálabháti v pravém slova smyslu mozek zavlažuje. Důsledky takového proplachování jsou nedožrnné. Mozek, bohatě propíraný kyslíkem, je přirozeně povzbuzován, což blahodárně působí na moderního člověka trpícího sedavým způsobem života, člověka, jehož dýchání je nedostatečné, protože povrchní, a který navíc dýchá často zkažený a znečištěný vzduch (oba tyto pojmy nelze zaměňovat!).

Jak je přístup jógy logický! Když ásany uvolní tělesné klouby, protáhnou svaly a uleví nervovým kořenům, připravují celý organismus, aby přijal další pránu bez nebezpečí „pránického zkratu“. Ásany, doprovázeny vhodným dýcháním, zvyšují množství

volné prány v lidském těle a umožňují její vyvážené rozdělování do celého organismu. Pránájama potom k tomu dodává vlastní účinky a ještě zvyšuje vázání prány a nabíjí „akumulátory“ (čakry), z nichž je prána podle potřeby rozváděna do všech orgánů.

Pránájama pak přímo povzbuzuje mozek, myslící orgán, který se zbavuje stojaté žilní krve (či u člověka se sedavým zaměstnáním alespoň příliš pomalu obíhající), a přináší mu příliv čerstvé okysličené krve. Díky kapálabháti probíhá tato činnost ve větší míře. Když připomenu etymologii slova kapálabháti, jež doslova znamená „zářící lebka“ či „která pročišťuje lebku“ a jeho obsah, není skutečný význam slova kapálabháti „pročištění, vymytí mozku“, jenž se stává bystrým, probuzeným, prokysličeným? Snažte se přijmout tento význam: kapálabháti očisťuje a doslova pročišťuje mozek!

Mozek, tímto způsobem propláchnut, zavlažen a okysličen, je připraven k obrovskému dobrodružství vnitřního zkoumání psychiky. Jako poslušný nástroj, jako ostrá žiletka bude účinně spolupracovat při cvičení koncentrace. Neboť právě v tomto pořadí sestavil Pataňdžali osm etap!

Jasný a bystrý mozek může mnohem méně podlehnout nejčastější technické překážce (která přerušuje koncentraci a meditaci): polospánku. Povzbuzení mozku, a tudíž celého centrálního nervového systému se zrychleným krevním oběhem v těle, vytváří zvláštní „vibraci“ těla, v němž je každá buňka obnovována, posilována, rozechvívá se životem a dynamickou energií.

Hlavní účinky kapálabháti tak jsou masáž mozku, masáž celého nervového systému. Změna objemu mozku však působí také na oběh mozkomíšního moku.

Abyste si uvědomili posilující účinky kapálabháti, stačí, když ji například po velmi nabitém a unavujícím dni budete provádět tři až čtyři minuty (včetně odpočinku). Okamžitě pocítíte, jak se únava rozplývá a jak jste opět připraveni k další činnosti. Únava a její toxiny se v tom nejvlastnějším slova smyslu rozpouštějí a odplavují se čerstvou krví proudící obrovskou rychlostí do mozku. Během několika minut získávají mozkové buňky ztracenou životaschopnost a jsou opět svěží a použitelné! Proto kapálabháti působí jako jedinečný povzbuzující prostředek mozku. Při tělesném cvičení a

sportu se dýchání také podle tělesné námahy zrychluje, ale tato námaha téměř okamžitě spotřebovává zvýšený přísun kyslíku vdechovaného zrychleným a důkladnějším dýcháním. V józe je pro tělesnou nehybnost svalové vypětí minimální a využívání „kyslíku“ a „prány“ maximální. Proto pránájáma šetří a nabíjí naše baterie, zatímco sport nás unavuje. Na tom není nic špatného, protože tělesnou únavu také potřebujeme: je to patrně jedna z věcí, které modernímu člověku chybějí nejvíc. Právě moderní člověk, téměř výhradně duševně činný, však vyžaduje od svého mozku a nervového systému velice mnoho. Potřebuje cvičení, jako je kapálabhāti, aby toto stálé duševní přetížení vyrovnal.

At' žije sport a také kapálabhāti! A bhastrika!

Provádějme kapálabhāti, a místo toho, abychom žili s mozkiem plným toxinů, žijme dynamicky a vyrovnaně s „prozářenou lebkou“ s dobře pročištěným a okysličeným mozkiem.

Překvapí někoho, že pravidelné cvičení kapálabhāti zlepšuje koncentraci a paměť, že podporuje duševní schopnosti? Staňme se tvořivými díky kapálabhāti!

## **27. Bhastrika – měch**

Na indické vesnici je kovář významný člověk. V kovárně rozdmýchává měchem řeřavé uhlí, které rozžhavuje železo. Právě měchu – bhastrice – vděčí tato pránájáma za své pojmenování.

Třebaže jde o „klasické cvičení“, zůstává kolem něho mnoho nejasností. Dokonce i *Ghérandasamhita* (šlók 75-76) ji vysvětluje velice neurčitě: „*Jako se stále nafukuje a stlačuje kovářský měch, stejně tak pomalu nadechuje jógin oběma nosními dírkami vzduch a naplňuje jím břicho; pak ho rychle vyfoukne (a vzduch zvučí jako měch).*“

*Když se tak dvacetkrát nadechne a vydechne, provede kumbhaku (zadržetí dechu) a vydechne stejným způsobem. Necht' mudrc provádí tuto bhastriku s kumbhakou třikrát. Nikdy neonemocní a bude mít stále dobré zdraví.“*

Tento popis by mohl také dobře odpovídat kapálabhátí.

S kapálabhátí má bhastrika ve skutečnosti mnoho společných rysů: stává se, že se obě cvičení zaměňují; někteří učitelé je vůbec nerozlišují.

Jestliže ale porovnáme různá pojetí a techniky, zjistíme, že mezi oběma cvičeními existuje značný rozdíl. Podívejte se na srovnávací tabulku na konci této kapitoly.

Kapálabhátí se nicméně může považovat za mírnější podobu bhastriky, a tudíž za přípravu k této pránájámě.

## **Technika**

Postoj: siddhásana nebo lotos s vyloučením jakékoli jiné pozice. Tolerance na začátku: pozicí může být vadžrásana, když první dvě nezvládáte.

Během provádění bhastriky se uvádí do činnosti celý dýchací systém. Podstatou bhastriky je úplné jógové dýchání na tři doby (srv, kniha *Učím se jógu*, str. 34 a násl.), ale prováděné s kontrolovanou břišní stěnou (srv, str. 143).

### ***Jak se naučit bhastriku:***

Ve zvolené pozici při zachování naprosto rovné a nehybné páteře po celé cvičení provádějte co možná nejúplnější dýchání s kontrolovanou břišní stěnou; potom zesilte výdech stahováním břišní stěny a zrychlete rytmus, aniž snížíte rozsah. Zrychlení musí být postupné, aby se rozsah dýchání nepodřídil rychlosti (která nepřekročí šedesát nádechů a výdechů). Během bhastriky vytváří lehké uzavření hlasivkové štěrbině (udždžají) charakteristické šumění.

Ke cvičení bhastriky musí být nosní dírky naprosto čisté a průchodné.

Asi po jedné minutě, ať dosáhnete jakéhokoli počtu stažení měchu, musíte povinně zadržet dech se třemi bandhami (trajabandha, str. 258).<sup>25</sup>

Na začátku nepřekračujte čtyřicet výdechů, potom pomalu zvyšujte až na šedesát s tou podmínkou, že při cvičení nepocítujete únavu, alespoň jednu minutu. Zadržení dechu předchází co nejhlubší nádech. Dech zadržte až na hranici svých možností při dodržování všech ponaučení o zadržení dechu.

Na konci zadržení dechu vdechněte několik kubických centimetrů vzduchu a **pomalů** a zhluboka vydechněte **pravou** nosní dírkou (pingalou).

### *Zvnitřnění:*

Během zadržení dechu s trajabandhou se zvnitřněte do oblasti múladháračakry: **to je podstatné.**

## **Varianta bhastriky**

Bhastriku lze při zachování všech uvedených pokynů provádět i se střídavým dýcháním. Nádech idou (levou nosní dírkou), výdech pingalou (pravou nosní dírkou), nový nádech pingalou, výdech idou, další nádech idou atd. Na začátku musíte postupovat pomalu, aby se synchronizovaly pohyby prstů ovládajících střídavé dýchání s dýcháním bhastriky.

Tato varianta je ještě účinnější než dýchání v bhastrice. Smí se provádět, až když je základní cvičení dobře zažité a pohodlné. Maximální rychlost: padesát nádechů a výdechů za minutu.

---

<sup>25</sup> Obvykle se tato trajabandha provádí s prázdnými plícemi, aby se usnadnilo zesílení uddíjánabandhy. Tato trajabandha je pro bhastriku charakteristická.

## **Fyziologické účinky**

Jako všechna cvičení pránájámy má bhastrika na organismus velký vliv. Toto intenzivní cvičení se musí provádět „v rukavičkách“, hlavně na začátku.

Krev se nasycuje kyslíkem a vylučuje obrovské množství  $\text{CO}_2$ . Krevní pH a obsah  $\text{CO}_2$  se dočasně mění.  $\text{CO}_2$  není jedovatý plyn. Je součástí normálního krevního složení v přesně stanoveném a pozoruhodně stálém množství. Přidušené osoby nezachraňuje podání kyslíku, ale vdechuje se jim  $\text{CO}_2$  (aniž je známo proč,  $\text{CO}_2$  vystupuje v roli zachránce). Obvykle se přebytek  $\text{CO}_2$  vylučuje krví během průchodu plicními sklípkami. Vyloučení značného množství  $\text{CO}_2$  během bhastriky (a také při kapálabhátí) snižuje jeho poměr v krvi. K nejrychlejšímu zajištění obvyklého poměru  $\text{CO}_2$  zadržujete dech s plnými plicemi. Bhastrikou se ale urychlilo buněčné dýchání, což podněcuje životaschopnost celého organismu v tom nejvlastnějším slova smyslu.

Další účinky bhastriky jsou stejné jako u kapálabhátí.

## **Pránické účinky**

Z hlediska pránájámy je bhastrika základním cvičením.

Během samotného cvičení působí rychlejší průtok krve v mozku na aktivaci rezonančních center ádžňáčakry a sahasráračakry. Během zadržení dechu se aktivují orgány a rezonanční plexy spodních čaker. Zvnitřnění během zadržení dechu jak známo provádíme do oblasti múladháračakry. Při bhastrice se spojuje prána s apánou a nastává mezi nimi rovnováha. Jejich spojení působí na kundaliní (na povzbuzení tvořivých psychických center člověka).

Jinak vede bhastrika pránické energie sušumnou, středovým kanálkem. Výstupu této energie obvykle brání „uzly“ (doslovný překlad slova „granthi“). Cvičení bhastriky dovoluje uvedeným energiím povzbuzeným touto pránájámou „uzly“ prorazit a na úrovni individuální integrace stoupat k centrům vedoucím do mozku či spíše do jeho jemné podoby, sahasráračakry.

Tato pránájáma představuje jedno z nejlepších přípravných cvičení k pratjáháře (odtažení smyslů) a dháraně (jógové koncentraci), které jsou dalšími etapami jógy.

## **Opatření**

Protože je bhastrika jedno z nejintenzivnějších cvičení jógy nejenom samo o sobě, ale také proto, že při ní dochází k maximálnímu zadržení dechu s plnými plícemi, je nezbytné ji cvičit se zdravým rozumem a s mírou. Nespěchat! Bhastrika může mít neblahé účinky na srdce (například arytmie), ale tyto záporné důsledky ustávají, upustíme-li od cvičení; jsou tedy (naštěstí) vratné. U plic je to nepříjemnější, protože je může postihnout rozedma (emfyzém), která je nevratná!

Pro bezpečné provádění se musí bhastrika cvičit nenásilně. Rychlost nesmí být počátečním cílem, nezaměřovat ji s ukvapeností! Rozumným a pozvolným nácvikem se plíce zvětšují, což jim dá možnost snášet bhastriku při zachování opatrnosti bez nebezpečí. Zapamatujte si, že plicní sklípky patří mezi nejjemnější tělesné tkáně.

Pokud jde o srdce, bezpečnost zajišťuje džalandharabandha svým mocným stažením krčních svalů.

Tato tabulka opakuje a srovnává techniku kapálabhāti a bhastriky.

	KAPÁLABHÁTI	BHASTRIKA
Typ dýchání	Hrudník uzavřen (hodně vypjatý). Čistě a poměrně povrchní brániční	úplné dýchání (3 doby) s kontrolovanou břišní stěnou, mnohem hlubší
Břišní stěna	Část těla v činnosti	Hrudník se podílí aktivně stejně jako celé dýchací ústrojí
Poměr nádech-výdech	Dvojnásobek nádech k výdechu. Přednost výdechu.	Totéž
Maximální rychlost	120 za minutu.	60 za minutu.
Udždžají	Velice lehké sevření hlasivkové štěrbiny	Totéž
Síla	Průměrná	Velmi mocná
Účinky	Pročišťuje dýchací cesty. Hyperventilace.	Dýchací cesty musí být před cvičením volné.
Zvnitřnění	Manipuračakra	Múladháračakra (během zadržetí dechu).

## 28. Udždžají

Udždžají je jedno ze základních cvičení pránájámy, nejen samo o sobě, ale také proto, že je to důležitý prvek při cvičení ásan: toto osobitě použití je podrobně popsáno na konci této kapitoly.

U kapálabhāti není etymologie obtížná, ale u udždžají se výklady – mimochodem naprosto protichůdné – liší podle autorů. Někdy se udždžají rozkládá na předponu „ud –“ zvedat (srv, uddíjánabandha) a „džaja“, což je prastará indická forma pozdravu (například džajarama). V širším slova smyslu by udždžají znamenalo „to, co se vyjadřuje hlasitě“, protože tato pránájáma není tichá. Jiní autoři tvrdí, že udždžají znamená „to, co vede k úspěchu“ nebo „vítěz“, protože hrudník se při něm musí rozšířit jako hrud' bojovníka.



Kdo má pravdu? Možná všichni, protože spojením šumu a rozšířením hrudníku se oba základní prvky udždžají sdružují.

## **Technika**

Udždžají jako vlastní pránájámové cvičení má dvě hlavní podoby, obě klasické a úplné, třebaže jedna je pro začátečníky dostupnější.

Než pojednáme o obou podobách, povšimněme si, že charakteristický prvek udždžají je částečné uzavření hlasivkové štěrbin, aby se zpomalil vstup a výstup vzduchu. Zkuste si to! Stáhněte krční svaly na začátku krku, na úrovni úponů klíčních kostí, a nadechněte se. Tření zpomaleného vzduchu vyvolává tlumený a stálý zvuk, který nevytvářejí hlasivky ani tření vzduchu o měkké patro jako při chrápání. Stažení hlasivkové štěrbin záměrně zužuje vstupní kanálky vzduchu. Cíl tohoto částečného zúžení: viz „Účinky“.

Nádech stejně jako výdech budou mírně hlasité a prakticky stejného rozsahu.

Když se při cvičení ásan předepisuje „dýchat v udždžají“, jde o toto částečné uzavření hlasivkové štěrbin.

## **Obvyklé udždžají**

### ***Pozice:***

Třebaže se udždžají může provádět v jakékoli pozici a za jakýchkoli okolností, když doprovází cvičení ásan, pak jde výhradně o částečné uzavření hlasivkové štěrbin. Stává-li se ovšem udždžají pránájámou, potom vyžaduje pozici siddhásany, polovičního lotosu či lotosu, který je ze všech nejvýhodnější. Vadžrásana se povoluje jen začátečníkům. Poloha paží má v udždžají zvláštní význam. Musí být napjaty, hřbety rukou proti kolenům. Prsty rukou tvoří džňánamudru, což znamená mudru zasvěcence (viz další kapitola).

### ***Páteř:***

Páteř je ve správné poloze, je-li pánev lehce nakloněna dopředu, k čemuž dochází automaticky v poloze lotosu s oběma koleny dotýkajícími se země: bederní část páteře je lehce prohnutá.

### ***Nádech (púrika):***

Nádech se provádí s kontrolovanou břišní stěnou (viz str. 143 a násl.), bude pomalý a zejména hrudní.

Jakmile bránice trochu poklesne a setkává se s rostoucím odporem části kontrolované břišní stěny, nádech pokračuje, snažíte se nadechnout co nejvíce vzduchu a maximálně rozšířit žebra. Abyste naplnili plíce úplně, zvedněte horní část hrudníku (klavikulární nádech). Na konci nádechu už nesmí být možné nadechnout jediný krychlový centimetr vzduchu; hrud' je široce vypjata, což ospravedlňuje použité pojmenování „vítěz“.

Během celého nádechu zůstává – zopakujme si to – hlasivková štěrbiná sevřená, vzduch-vytváří stejnoměrný zvuk stejného rozsahu, charakteristický pro udžďžají. Na konci nádechu zastavte na dvě vteřiny – ne déle – dech tím, že uzavřete hlasivkovou štěrbinu, a pak vydechnete.

### ***Výdech (réčaka):***

Lehce pootevřete hlasivkovou štěrbinu a pak ještě rázněji stáhněte břišní stěnu, čímž je spuštěn výdech, který doprovází jednotvárný a rovnoměrný zvuk jako při nádechu. Stahujte výdechové hrudní svaly, aby se k sobě přiblížila žebra. Když hrudník poklesne, dokončete výdech, přičemž klíční kosti musí klesnout a záda se nesmí zakulatit. Důležité: páteř zůstává po celé cvičení naprosto pevná a nehybná.

Výdech musí trvat alespoň **dvojnásobnou** dobu nádechu a aktivním stažením břišní stěny musíte vypudit veškerý vzduch.

Na konci výdechu zadržte na dvě vteřiny dech a pak se opět nadechněte, jak je uvedeno výše.

### ***Zvnitřnění:***

Po celou dobu cvičení „se zvnitřňujte“ na:

- průchod vzduchu v nosních dírkách, zejména na klenbu nosní skořepy;
- šumění vzduchu na úrovni hlasivkové štěrbině (srov. „Účinky na psychiku“).

### ***Doba trvání:***

Proveďte cyklus minimálně deseti nádechů a výdechů. Odpočiňte si, pak zopakujte čtyři až pět takových cyklů. Udždžají by se mělo provádět každý den. Po cvičení dvě až tři minuty relaxujte v poloze šavásany, dýchejte normálně.

### ***Púrna-udždžají***

Púrna-udždžají je nejintenzivnější podoba této pránájámy a mohou ji cvičit pouze pokročilejší žáci, kteří současně provádějí normální udždžají a zadržení dechu. Púrna-udždžají předpokládá delší zadržení dechu s plnými plícemi.

### ***Pozice:***

Siddhásana (která může být pohodlnější s malým polštářkem pod hýžděmi, aniž to uškodí její účinnosti) nebo jasně vhodnější poloha lotosu.

Levá ruka je opřena jako u jednoduchého udždžají v pozici džánamudry. Pravá paže je pokrčena, aby mohla prsty uzavírat nos jako u techniky střídavého dýchání.<sup>26</sup>

Proveďte udždžají současně s džalandharabandhou, i když někteří jógini používají džalandharabandhu pouze při zadržení dechu (kumbhaka).

### ***Nádech:***

Nádech proveďte **oběma** nosními dírkami, pravá ruka je připravena je uzavřít.

---

<sup>26</sup> Připomínáme, že ukazováček a prostředník jsou ohnuty, pravý palec uzavírá pravou nosní díрку, prsteník a malíček levou nosní díрку. To je obvyklý postup. Podle některých škol se ukazováček a prostředník opírají o kořen nosu.

Částečné sevření hlasivkové štěrbin: stejné jako u jednoduchého udždžají.

Kontrolovaná břišní stěna, hrudní a klavikulární nádech jako u jednoduchého udždžají.

Při nádechu uvolňujte obličejové svaly a dávejte pozor, aby zpomalení probíhalo na úrovni hlasivkové štěrbin, nikoli v nosních dírkách, v nichž musí vzduch procházet pomalu (prudce nadechovat vzduch proti nosní sliznici je zakázáno).

Nádech bude vždycky stejně pomalý jako u jednoduchého udždžají. Já osobně dávám přednost cvičení s džalandharabandhou během všech fází.

### ***Zadržení dechu (kumbhaka):***

Zadržení dechu, které bylo u jednoduchého udždžají pouze symbolické, se zde stává hlavním prvkem cvičení a během této fáze je nutná džalandhara. Tato bandha bude energická, jinými slovy, stažení krčních svalů bude intenzivní, aby zcela uzavřelo dýchací cesty. Nos je uzavřen prsty. Toto zadržení dechu bude co nejdélejší, nutno dodržovat obecná pravidla zadržování dechu. Hrudník zůstává vypjat nádechovými svaly. Během zadržení dechu se snažte stáhnout břišní stěnu, abyste odtláčili vnitřní orgány k páteři, což ještě zvyšuje vnitrobřišní tlak. Kumbhaku musí doprovázet múlabandha. To je **velice důležité**.

### ***Výdech (réčaka):***

Zadržení dechu můžete prodloužit až k lehkému pocitu vibrace v solárním plexu, ne déle.

Výdech provádíme **výhradně levou nosní dírkou**.

Doba trvání: snažte se o co nejdélejší výdech; jeho doba bude nejméně dvojnásobnou dobou nádechu. Postupný nácvik umožňuje dospět až k čtyřnásobné době, což je konečný cíl, a cestu k němu nesmíte uspěchat. Nádech je tehdy správný, když zvuk při udždžají zůstává stálý a stejného rozsahu.

Výdech bude také co nejúplnější, dokonce nucený.

Po krátkém, dvou až třítvrťinovém zadržení dechu s prázdnými plicemi se znovu nadechněte. Nový nádech je zkouška. Nestačí, když

pohodlně zadržíte dech a pak plynule a pomalu vydechnete, ale ještě se musíte dokázat kontrolovaně nadechnout jako při jednoduchém udždžají. Jestliže se po zadržení s pomalým výdechem musíte co nejrychleji nadechnout, pak je to známka toho, že jste zadržení dechu přehnali. Zkraťte proto dobu kumbhaky, až dokážete celý cyklus purna-udždžají provést „pohodlně“. Když se vám náhodou stane, že překročíte svou dechovou kapacitu, není to nic vážného. Kdyby se však takovéto přepínání stalo zvykem, mohlo by to časem vést k plicním či srdečním potížím (viz „Kontraindikace“).

### ***Zvnitřnění:***

Stejně jako u jednoduchého udždžají.

### ***Doba cyklů:***

Indičtí jógini, „pracující na plný úvazek“, provádějí 250-300 cyklů. S průměrným zadržením dechu to představuje asi stejně tolik minut (nejméně). Závěr: udždžají by se mělo cvičit po tři a více hodin. Nemusím snad dodávat, že to na Západě nikomu nevyhovuje, proto na začátku stačí pět až dvacet udždžají. Postupně zvyšujte na patnáct až dvacet minut, což už není špatné.

## **Kontraindikace**

Žádná cvičení pránájámy s delším zadržením dechu se nedoporučují kardiakům a osobám s plicními chorobami. Když ale udždžají cvičíte bez zadržení dechu (jednoduché udždžají) vleže a se zvednutýma nohama, je to pro srdce blahodárné. Pro srdce zdravých osob je udždžají nejlepší cvičení.

## **Účinky**

Jóga je jediná tělesná disciplína, která se snaží vyvolávat důležité tlakové změny v břiše a plicích. Uddíjánabandha, naulí, dýchání s kontrolovanou břišní stěnou značně pozměňují tlak uvnitř těla. Jedině taková cvičení dokáží vytvořit značný a kontrolovaný podtlak v hrudníku. Normálně se samozřejmě může nadechnutý vzduch dostat

do plic pouze podtlakem v hrudníku, ale tento podtlak je poměrně slabý. Také při výdechu vychází vzduch z plic uvolněním mezižebních svalů, popřípadě ve spojení se stažením břišních svalů, což v plicích vytváří lehký přetlak. Hrudní koš si počíná jako kovářský měch. Toto přirovnání nám ostatně umožňuje pochopit, proč se částečně uzavírá hlasivková štěrbina. Když zmenšíte otvor měchu, aby do něj vstoupilo stejné množství vzduchu za stejnou dobu, musíte dodat více energie (mocnější podtlak) a při výdechu se musíte o něj silněji opřít, abyste vzduch vypudili. Částečné uzavření hlasivkové štěrby působí stejně, a proto se během nádechu zvyšuje vnitrohruční podtlak; ten značně „savý efekt“, jež mají plíce na žilní oběh. Už značné účinky dýchání s kontrolovanou břišní stěnou se udžďžajím ještě zvětšují. Při výdechu stoupá vnitroplicní tlak, což je pro plíce znamenité, protože se udržuje jejich pružnost.

Pránické a plynné výměny jsou během udžďžajím lepší než při obvyklém, ale i jógovém dýchání s kontrolovanou břišní stěnou. Stlačování břišních orgánů podporuje energetická psychická centra ve spojení s podbříškem, zejména manipuračakru a sváhísthánačakru. Provádění múlabandhy kromě toho, že chrání pánevní dutinu před vnitrobřišním přetlakem, působí na múladháračakru.

## Účinky na psychiku

Během udžďžajím, zejména během púrna-udžďžajím, se vzájemně prolíná hathajóga s rádžajógou. Zvnitřnění, které nastává upnutím pozornosti na průchod vzduchu nosními dírkami a na stálé šumění, vede k naprostému pohroužení mysli a na nejnižší možnou míru snižuje rušivý vliv logického uvažování. Mírné udžďžajím často pomáhá dosáhnout meditace. Cvičení udžďžajím probouzí pránickou a psychickou energii.

Džalandharabandha, která púrna-udžďžajím doprovází, k tomu připojuje vlastní účinky.

## Udždžají během ásan

Charakteristický rys jógy praktikované v jižní Indii je ten, že se ke cvičení ásan a pozdravu slunci připojuje udždžají. Částečné uzavření hlasivkové štěrbiny a příznačné šumění udždžají doprovází celé cvičení. Dech se nezadržuje. Na úrovni hlasivkové štěrbiny neustále proudí šumění sem a tam. Nádech a výdech vždy trvají stejnou dobu, aby se vyrovnala prána a apána, což se považuje za mimořádně důležité. Přesto se stává, že žák rytmus zrychluje, zejména když dospívá k maximální fázi nějaké ásany. Například v konečné dynamické fázi polohy kobry je dýchání v udždžají rovnovážné, ale pomalé. Jak se pozice zintenzivňuje, snaží se dech sám o sobě zrychlit; podobně je tomu při cvičení pozdravu slunci: nebraňte se tomu, naopak, udždžají můžete provádět během chůze i při běhu.

## *29. Džňánamudra – gesto zasvěceného*

Džňánamudra, gesto zasvěceného, je symbolické gesto doprovázející meditaci a některá cvičení pránájámy. Spočívá v tom, že se otočí dlaně k nebi a natáhnou všechny prsty včetně palce; potom se pokrčí ukazováček a spojí se s palcem.

Nehet ukazováčku se opírá o střed palce, v ohbí článku palce. Prostředník, prsteník a malíček zůstávají u sebe a natažené. Spojení palce a ukazováčku má při provádění džňánamudry zvláštní symbolickou hodnotu.

Palec symbolizuje Já, hlavně jeho projev v lidské podobě. Palec je prst pro člověka nejvýznačnější; ani jedno zvíře nemá palec. Dokonce ani opice, která má pět oddělených prstů jako člověk, skutečný palec nemá, protože jej nemůže postavit proti ostatním prstům. Tato protilehlost proměnila zvířecí tlapku v ruku, to jest v tvořivý nástroj schopný přetvářet neopracovanou hmotu a vtisknout jí ducha. Bez pomoci palce by ostatní prsty nebyly schopné provést sebemenší lidskou práci.

Aby palec splňoval své poslání, drží se od ostatních prstů stranou a obrácen čelně proti nim. Hledí na ně, posuzuje je, ale je vždycky připraven s nimi spolupracovat. Proto také má nejosobitější otisk. Když se snímají otisky prstů, je důležitý zejména otisk palce!

## **Ukazováček**

Ukazováček je prst osobitosti. Symbolizuje malé osobní já. Naznačuje to jeho pojmenování: ukazovák. Když chce představený na nějakém shromáždění označit určitého jedince, namíří na něj ukazováček.

Palec je symbolem Já, ukazováček malého já.

## **Spojení palce s ukazováčkem**

Ostatní prsty symbolizují různé stránky lidské bytosti a jejich symbolika se mění podle škol. Například prsteník, na němž se nosí prsten, symbol manželství, vyjadřuje často touhu po smyslné radosti. Prostředník radžasickou ctižádost atd. Základní prvek v symbolice džňánamudry je ale spojení, jednota ukazováčku a palce (v józe se lze stále setkávat s představou jednoty, znovu spojit, co bylo odděleno). Je třeba, aby se ukazováček (malé já) od ostatních prstů odchýlil a přiklonil se k palci (Já), který se k němu také okamžitě sklání. Jejich spojení vytváří kruh, prstenec, symbol nekonečna.

Spojení ukazováčku a palce tak symbolizuje kosmické splynutí malého já a Já.





## ***30. Sítkáří, sítálí, plávini***

Tato tri cvičení pránájámy uvedená v názvu jsou méně důležitá ve srovnání s těmi, jež jsme dosud podrobně studovali.

Jejich praktické použití je na Západě omezené, hlavně z klimatických důvodů. Uvádíme je zde pouze pro úplnost.

### **Sítkáří-sítálí**

Sítkáří a sítálí je dýchání ústy, které má ochlazovat tělo. Tato zvláštnost je jistě dobrá v tropickém podnebí a příslušná cvičení jsou velice užitečná pro žáky žijící v Indii. Také utišují žízeň. Na Západě se ve vlhkém podnebí dýchat ústy nedoporučuje, protože nos musí napřed vzduch ohřát a upravit. Provádět výše zmíněná cvičení by mohlo po delší době vyvolat angínu nebo zánět průdušek.

### **Bhramarí**

Bhramarí je dýchání doprovázené charakteristickým zvukem; je obtížné srozumitelně popsat, jak se má provádět.

### **Plávini**

Plávini, „plaváček“, je méně významné cvičení pránájámy. Žák ústy polyká vzduch a jícnem ho posílá do žaludku, až se nafoukne jako balon: když se poplácá po žaludku, vydává dutý zvuk! Potom může nekonečně dlouho plavat na vodě, odtud pojmenování „plaváček“. Na Západě nevidím praktické či pránické využití tohoto cvičení.

# Esoterická pránájána Její základy a praxe

## *31. Prána a apána*

Do této chvíle jsme v tomto pojednání nerozlišovali mezi Pranou, to jest kosmickou energií ve všech jejích podobách ve vesmíru okolo nás, a pranou, to jest energií, která do nás vstupuje, shromažďuje se, obíhá a vychází z nás, protože tato prána, jež v nás působí, je prostě dočasným a osobitým projevem univerzální kosmické energie, jako není chemický rozdíl mezi vodou pokrývající tři čtvrtiny této zeměkoule ve formě oceánů, deště, který crčí ze střechy, a vodou, již přijímáme potravou, tekutinami a jež tvoří tři čtvrtiny váhy našeho těla. Voda prochází planetárním koloběhem. Vypařuje se z oceánu, pluje v podobě mraků oblohou, padá jako déšť, dává život živé hmotě – bez vody není život – a pak proudí řekami, aby se vrátila do oceánu, z něhož vyšla. Jakmile se však voda stane součástí těla, mění v našem slovníku podle vnitřního poslání své pojmenování. Když ji vstřebává trávicí trubice, stává se krví, která je vlastně zředěnou mořskou vodou s přísadou červených krvinek, jež ji obarvují, bílých krvinek a dalších složek. Původní voda se také stává tkáňovým mokem, mezitkáňovou tekutinou, v níž plavou buňky, a mezibuněčnou kapalinou. Podle požadovaného poslání mění voda pojmenování, aniž je to proti logice.

Stejně tak vstupuje do našeho těla kosmická Prána a vytváří v něm pránické tělo, naše energetické tělo. Právě toto pránické tělo oživuje hrubou a hutnou hmotu a vytváří naše viditelné a hmatatelné tělo. Podobně jako se voda „specializuje“, proměňuje se podle jóginů v pránickém těle také prána. A má jiné pojmenování! Všechny životodárné energie oživující fyzické tělo se stávají dechem, pneumou, v sanskrtu: váju, což doslova znamená „vzduch“. Váju, životodárný dech, zajišťuje různé tělesné funkce. Na rozdíl od

hutného fyzického těla, které se rozděluje na jednotlivé anatomické části, tvoří pránické tělo nedílnou jednotu, která se dělí pouze na životní důležité činnosti, zvláštní funkce, jež nelze přesně vymezit do nějakého tělesného místa. Tyto funkce vytvářejí odpovídající orgány a ožívují je.

Tak jako se musí dodat potrava hutnému tělu, jinými slovy, přijímat z vnějšího prostředí hmotné prvky, z nichž se tělo skládá a jež představují stálý přísun jeho základních složek, také pránické tělo musí z vnějšího prostředí přijímat pránu.

Funkce k přijímání energie se nazývá pránaváju.

Pránováju proto zahrnuje jemný systém k přijímání prány a jeho hlavním orgánem jsou dýchací cesty. Hlavní sídlo je v hrudníku, třebaže existují i jiná vstupní ústrojí (například jazyk a kůže). Také přijímání tuhé či tekuté potravy závisí na této práně. Potom se tato energie vstřebává. Veškeré vstřebávací funkce našeho těla řídí zvláštní forma prány nazývaná samánováju. Stará se o potravu, vstřebává ji, přivádí ji k játrům atd. Hlavní sídlo: mezi bránicí a pupkem. Potom se energie musí rozdělit a rozvést tam, kde je jí potřeba. Tuto funkci zajišťuje vjánováju, jehož činnost je mnohem širší než u předešlých, protože „prostupuje“ celým tělem. Zabezpečuje jak krevní a lymfatický oběh, tak oběh nervové energie nervovými dráhami. Na rozdíl od neživých předmětů je jedním z charakteristických znaků života dynamický chod, stálý přísun jak hmotných částic, tak elektromagnetických energetických proudů, popřípadě dalších forem energie, jež mohou být ještě objeveny. Život je řeka! Jedině břehy (tělesná podoba) mají určitou stálost, ale její voda není nikdy tatáž!

Přijímat energii a potravu ale nestačí, musí se také odvádět. „Vylučovací“ funkci zastává apánováju.

Apánováju a pránáováju jsou nejdůležitější prány v těle. Všechny vyměšovací funkce závisí na apáně, její činnost směřuje dolů a ven. Apánováju řídí činnost ledvin, filtruje moč, uvolňuje svěrače při močení a vyprazdňuje močový měchýř. Apána vede stolici ke konečníku a ve vhodný okamžik uvolňuje řitní svěrač a vytlačuje výkaly. Apánováju vyvolává menstruaci. Apánováju ejakuluje sperma. U žen je apánováju v činnosti při porodu. Působí především

v podbřišku (v podpupeční oblasti), pečuje zejména o pánevní orgány, hlavně o pohlavní orgány. Tím se jeho činnost neomezuje: apánaváju také vylučuje přebytečnou vodu pocením. Konečně apánaváju vypuzuje dýchacími cestami zbytky obsahující CO<sub>2</sub>.

Plíce proto mají dvojí pránickou funkci. Především v nich sídlí pránaváju se všemi vzdušnými kanálky od nosního otvoru k plicním sklípkům, protože, jak jsme si už upřesnili, zachycují vnější pránu. Kromě toho jsou ale plíce důležitý vyměšovací orgán. Během výdechu je při vylučování CO<sub>2</sub> a dalšího odpadu v plynné podobě v činnosti právě apánaváju. Ostatní působí v těle a energetická anatomie jóginů je stejně složitá jako naše popisná anatomie!

Poslední z hlavních vájuů je udánaváju, jenž sídlí v krku a jehož funkcí je projev, protože člověk se vyjadřuje především vydáváním hlasu (fonací). Udánaváju umožňuje vyjádřit myšlenky, určuje průtok vzduchu hlasivkami a jejich napětí při hovoru. Další vedlejší prány zastávají zvláštní funkce jako kýchání (dévadatta), zívání (krkal), mrkání (kúrma) atd.

Snad by bylo dobré to shrnout!

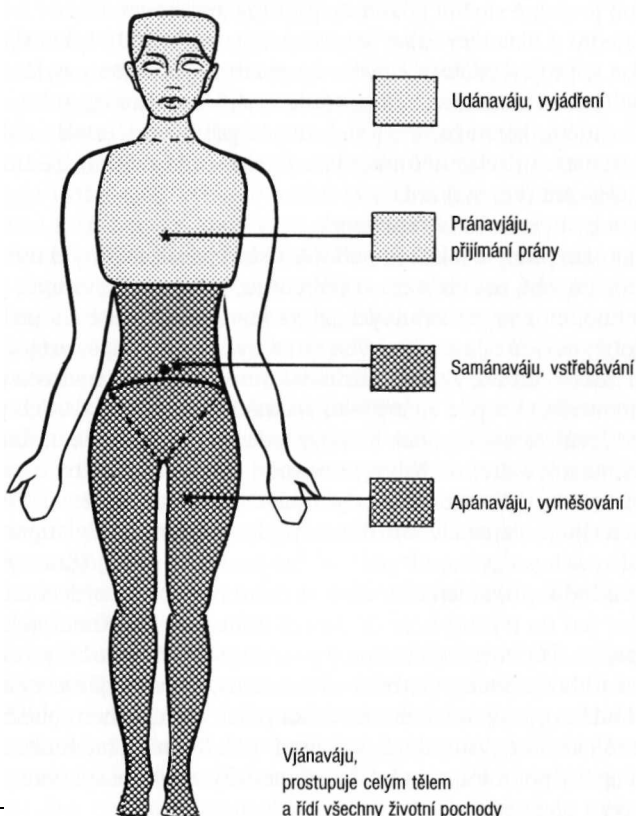
Přijímání prány v jakékoli podobě a kterýmkoli tělesným místem, na něž působí, má na starosti pránaváju, který tvoří „vstupní pól“. Všechno, co z organismu vychází na kterémkoli místě a v jakékoli podobě, ovládá apánaváju. Oba musí být v rovnováze, protože na nich závisí zdraví. Zácpa, narušená funkce ledvin, nedostatečné vylučování CO<sub>2</sub> z plic stejně jako špatná propustnost kožních pórů jsou hlavní zdroje nemocí. Když se jedna z těchto funkcí úplně zastaví, nastává drama. Když přestanou fungovat ledviny, nastává smrt urémii (hromaděním odpadových dusíkatých látek v krvi). Apánaváju je stejně životně důležitý jako pránaváju. „Výstupní“ pól musí vyvažovat „vstupní“ pól. Tak lze pochopit, proč jógini, zvláště v jižní Indii, přikládají obrovský význam rovnováze výdechu a nádechu (co do trvání) během cvičení ásan (srv. *Zdokonalujeme se v józe*, str. 14). Mezi oběma póly jsou stupňovitě rozloženy vnitřní, rovněž hlavní oběhy (vstřebávání-samána, rozvod-vjána, vyjadřování-udána); z praktického hlediska je lze ale mnohem obtížnější kontrolovat než „vstupní“ a „výstupní“ pól. Rovnovážná

funkce prány a apány podmiňuje a téměř automaticky zajišťuje správné vstřebávání a oběh energie.

Rovnovážná funkce apány je podstatná. Připomínám, že působí zejména pod pupkem.

Ašvinímudra a múlabandha<sup>27</sup> umožňují dosáhnout cílevědomé kontroly těchto energií. Jógini ale neusilují jen o rovnováhu těchto dvou pólů. Během pránájámy se snaží obrátit směr energetického toku apány, vesměs směřujícího ke spodní části těla, aby stoupal nahoru a spojil se s pranou. Spojení prány a apány se připisuje mimořádná důležitost, neboť valnou měrou přispívá k dosažení konečného cíle jógy.

#### PĚT HLAVNÍCH PROMĚN PRÁNY



<sup>27</sup> Viz 34. a 35. kapitola, str. 245 a násl.

## 32. *Súrjabhédakumbhaka*

Hodnotu a smysl *súrjabhédakumbhaky* lze ocenit, až dobře porozumíme pojmům „*pránaváju*“ a „*apánaváju*“ a pochopíme význam jejich rovnováhy. Jógin se snaží obě tyto síly spojit a kontrolovat; *súrjabhédakumbhaka* je v tomto směru znamenité cvičení.

Nejprve se podívejme na její název a původ.

*Súrja* – slunce – už dobře známe díky *súrjanamaskáru*, pozdravu slunci, který provádějí jóginí za rozbřesku dne. Zde ale jde o sluneční nosní díрку, to jest o *pingalu*, pravou nosní díрку.

Bhédá znamená „to, co proráží“. Cílem tohoto cvičení je „prorazit“ sluneční nádí, zprůchodnit ji.

Upozorňuji, že mnoho pojednání toto cvičení nazývá prostě „*súrjabhédana*“ bez slova *kumbhaka*. Zjednodušuje se tím sice pojmenování, ale domnívám se, že je užitečné alespoň v názvu zopakovat celé pojmenování, jak se o něm zmiňuje *Hathajógapradípika*, protože charakteristickým rysem tohoto cvičení je delší zadržetí dechu. *Súrjabhédá* je hlavně zvláštní podobou zadržetí dechu.

Podívejme se teď na její techniku.

### Pozice

Jakákoli pozice kromě lotosu a *siddhásany* je vyloučena. Přípustná je pouze *vadžrásana*. Pravá ruka je připravena jako u střídavého dýchání, protože bude postupně uzavírat nosní díčky (viz 12. kapitola, str. 94 a násl.).

Během *súrjabhédy* se nádech vždycky provádí sluneční (pravou) nosní dírkou. Co nejhluběji se nadechněte s kontrolovanou břišní stěnou a pak obě nosní díčky uzavřete.

Zadržte dech s *džalandharabandhou*.

Na konci zadržetí dechu, když zadržetí přestává být pohodlné, tedy těsně před výdechem, stáhněte co nejvíc břicho (*uddjánabandha*) a snažte se zatlačit břišní orgány co nejvíc k páteři. Současně proved'te *múlabandhu*. To je vlastně *trajabandha*, ale

provedená až na konci zadržení dechu. Džalandharabandha je maximálním stažením. Když už je zadržení dechu nepříjemné, pomalu vydechněte lunární, levou nosní dírkou (idou).

Bez odpočinku okamžitě pokračujte s novým nádechem sluneční nosní dírkou a celý postup zopakujte.

Kvůli bezpečnosti: musíte být schopni pomalu vydechnout a okamžitě ve cvičení pokračovat, aniž byste museli mezi dvěma súrjabhédami normálně dýchat. Jestliže nekontrolujete výdech a cítíte potřebu si mezi dvěma zadrženími dechu odpočinout, překračujete svou kapacitu! Když se vám to stane jednou, není to podstatné. Stačí, začnete-li znovu a zadržíte dech kratší dobu, ale soustavně překračovat svou kapacitu by bylo nebezpečné.

Jógini provádějí toto cvičení důkladně. Zadržují dech, až se jim perlí pot u kořínků vlasů a nehtů. Západní žáci by je neměli napodobovat, protože je překračována hranice, kdy lze ještě cvičit bez nebezpečí, a protože se v Indii zpotí (proto!) mnohem rychleji než na Západě. Je lepší cvičit déle a bezpečně než riskovat plicní či srdeční potíže.

## Účinky

*Ghérandasamhita* tvrdí:

„*Súrjabhédakumbhaka odstraňuje stáří a smrt, probouzí kundalíní a zvyšuje ‚tělesný oheň‘.*“ Tímto „ohněm“ je buněčné dýchání, které se nejprve projevuje pocitem tepla na tvářích, potom v celém těle, a jež podporuje trávení („trávicí oheň“).

*Hathajógapradípika* dodává:

„*Touto technikou je vzduch mocně přiváděn do sušumny.*“ Jde proto o cvičení, kterým se kontroluje prána v lidském těle. Když se prorazí sluneční nádí a zprůchodní se, probouzí trajabandha s kumbhakovou latentní energií a otevírá sušumnanadí.

Nechceme se těmito jemnými odezvami příliš zabývat, ale toto cvičení – přestože je určeno pro pokročilé, zejména je-li zadrženo delší – celkově povzbuzuje tělo, posiluje jeho životaschopnost a psychickou sílu. Toto cvičení se nemá provádět těsně před spaním.

Nejlepší doba je ráno nebo v poledne před jídlem. Nikdy se nesmí cvičit bezprostředně po jídle.

Je-li však zadržetí dechu opravdu krátké, mohou je provádět s výhodami všichni včetně začátečníků.

## **Shrnutí**

- Nadechněte se pomalu pingalou (pravou nosní dírkou).
- Co nejdéle zadržetí s plnými plicemi (s trajabandhou).
- Vydechněte **pomalů** idou (levou nosní dírkou) atd. Na

Západě stačí průměrně pětkrát.

## ***33. Kundalíní***

### **Pól „jedince“ a pól „druhu“**

Rozhodující okamžik pro každého jedince nastává ve chvíli, kdy otcovská spermie proniká do vajíčka a oplodňuje je. Na startovní čáře přežití druhu jich byly na začátku miliony. Jenom nejrychlejší a nejsilnější se dostávají až k vajíčku, které je očekává. Po posledním výběru vstupuje vítěz do vajíčka, jež se za ním vzápětí uzavírá, a v tomto okamžiku vznikla první opravdová buňka nového jedince.

Abyste **vy**, čtenáři či čtenářko, i já, autor těchto řádků, v tuto chvíli existovali, bylo třeba nespočetně „náhod“. Kdyby mezi miliony spermií, jež byly na startovní čáře života, pronikla do vajíčka jiná, nebyli byste to úplně **vy**, kdo by přišel na svět. Kdyby se váš otec oženil s jinou ženou, byl by to asi jiný člověk, kdo by nosil vaše jméno a kdo by se asi narodil ve stejné době, ale nebyl byste to **vy**, i v případě, že by se váš otec oženil s vaší matkou, ale v době, kdy jste byl počat, by byl někde na cestách, protože vajíčko, jež dalo zrod vaší bytosti, by nebylo oplodněno a **vy** byste nečetl tyto řádky. Představte si, že je tomu stejně s vaší babičkou a dědečkem a tak dál až k počátku lidského druhu. Kolik neuvěřitelných a netušených



„náhod“ bylo zapotřebí, abychom žili v druhé polovině tohoto rozhodujícího 20. století!

Jakmile je spermie ve vajíčku, jsou kostky nenávratně vrženy. V té chvíli už jste to celé vy, nositelé dědičného kapitálu druhu a nesmírného množství potenciálních schopností, z nichž se vám do současnosti podařilo využít nepatrnou část, ale mnohem více jich zůstává v latentním stavu.

Oplodněná buňka je spojení poloviny otcovského genetického kapitálu s kapitálem mateřským. Tajemné síly druhu působily, aby se dvě lidské bytosti spojily a splynuly. Působily z hlubin jejich nevědomé psychiky a teď je to pro druh příhodný okamžik: pokračuje ve svém díle v novém jedinci.

Na počátku je člověk jednobuněčný, ale ne na dlouho! Na podnět životní dynamické energie mateřské buňky (oploďného vajíčka) se první úplná buňka se svou svébytností – další buňky budou jejími sestrami – velice záhy polarizuje: její hlavní složky jádra se oddělí, směřují k pólům buňky, která se rozštěpí ve dvě, to je první mitóza. Dělení rychle postupuje. Dvě buňky se brzy rozrůstají na čtyři, osm, šestnáct atd. Životní dynamismus buněčného rozmnožování pokračuje několik let v nepředstavitelném rytmu pro lidský mozek, jenž je přesto sám utvořen miliardami stejných buněk, následnic první.

Ale nejděme příliš rychle. Vraťme se na okamžik, kdy jedince tvoří čtyři buňky, protože tehdy dochází k jejich zásadnímu rozrůznění: tři z těchto buněk se rychle a plynule rozmnožují a vyvíjejí se ve tři velké buněčné skupiny.

První, ektoderm, dá vznik kůži a nervovému systému. To bude „strážce hranic“ a naše služba pro „styk s veřejností“, ale také „velitelský sbor“

„, nervové buňky, jež budou vládnout veškerému našemu vnitřnímu a sociálnímu životu.

Druhá buňka, mezoderm, dělením vytvoří kostru, opatří ji pevnými svaly, dodá cévy – tepny, vlasečnice, žíly – a naplní je krví.

Třetí, endoderm, vytvoří dýchací systém (hrtan, průdušky, průdušinky, plíce), trávicí trubici s přilehlými žlázami, játra, slinivku břišní atd.

Co se ale stane se čtvrtou?

Zatímco její sestřičky se rychle rozmnožují, čtvrtá se dělí mnohem pomaleji. Útvary vznikající z ostatních tří buněk ji v krátké době pokrývají a obalují. Vyvíjí se z ní pohlavní systém. Tento ostrůvek druhu chce jejím prostřednictvím přežít. Je to rezervní „čtvrtina“.

Ano, pohlavní buňky tvoří skutečně **čtvrtinu** všech tělesných buněk. Do puberty, do dospělosti zůstávají v pozadí, zatímco buňky „jedince“ se donekonečna rozmnožují; když je jedinec dospělý, jejich rozmnožovací činnost se zpomaluje, ale rozmnožují se naopak buňky pohlavní.

Tvoří ostrůvek druhu a tento pól „druhu“ je v pánvi, v oblasti křížové kosti (sacrum). Pól „jedince“ se nachází na opačné straně, skrývá se v lebce, v mozku, v němž se rozvíjí svébytné myšlení. Mezi oběma póly je páteř, životní osa, spojnice mezi oběma póly.

Tyto rezervní buňky znamenají pro druh nesmrtelnost obsaženou v každém jedinci, protože pohlavní buňky, opustí-li tělo a spojí-li se s druhou polovinou, aby daly vznik nové mateřské buňce, z níž vznikne nový jedinec, unikají smrti. Jedině buňky vzniklé z prvních tří somatických buněk umírají.

Po celý náš život mezi těmito dvěma póly probíhá určitá součinnost a vzájemné působení. Pól „jedince“, mozek, je ovlivňován hypofýzou, jež působí na pohlavní orgány a v mládí zpomaluje jejich vývoj. Pól „druhu“ naopak působí na všechny tělesné funkce mužskými či ženskými hormony, podílí se na tvarování těla (na druhotných pohlavních znacích) a má vliv na psychiku. Na vyvážené součinnosti obou pólů hodně záleží.

Dynamická činnost druhu, věčná hnací síla vývoje z pokolení na pokolení, tedy vychází z dolního konce páteře. Tato kosmická dynamická energie, nositelka veškerých latentních schopností budoucího vývoje druhu i nositelka celé jeho minulosti a vládkyně jeho přítomnosti, je kundaliní. Tento rezervoár možností osobního a genetického vývoje, tedy vývoje druhu, dříme v každém člověku. Probudit tuto dynamickou energii je cíl intenzivní pránájámy dovedené do krajnosti.

Jedinec je pro druh vším a současně ničím; aby druh existoval, musí se obnovovat a projevovat jedinci: bez jedinců neexistuje druh! Pro druh je však jedinec bezvýznamný. Pro nesmrtelný druh (alespoň nesmrtelný na úrovni pozemského projevu, protože i tato planeta se jednoho dne vrátí do nicoty, z níž vzešla) je smrt jedinců nejen bezvýznamnou událostí, ale přímo podmínkou jeho vývoje. Právě proto, že jedinci jsou smrtelní, může je druh nahrazovat jinými, a tak se vyvíjet. Smrt jedinců umožňuje vývoj a zajišťuje tvárnost druhu, což je paradoxní stav; aby druh přežil, vkládá do vínku každého člověka silnou touhu po životě a projevu: je to pud sebezáchovy, přežití, z nichž vyplývají ostatní pudy člověka či spíše jedince, protože to platí pro všechny druhy. Proto si každý přeje žít co možná nejdéle, proto smrt děsí ty, kdo nepochopili její hluboký smysl. Aby se druh vyvíjel, musí se po určité době každého jedince vzdát. Stává se, že druh přivádí milionů jedinců k sebevraždě, aby sám přežil!

Vezměme si třeba lumíky. Tito drobní hlodavci podobní hrabošům se chovají prapodivně. Po dva, tři, někdy i čtyři roky se neděje nic neobvyklého. Žijí v norách, živí se, rozmnožují se. A jako všichni hlodavci má tento druh obrovskou „rozmnožovací“ schopnost. Pak náhle jako na povel jich tisíce opouští své nory. Jako při dokonale zorganizovaném stěhování se po několika stovkách řadí za sebe, a jako se potůčky zvětšují v potoky, rozšiřují v říčky a mohutní v řeky, jež se nakonec vlévají do moře, tak stovky tisíců lumíků vytvářejí obrovská hejna, která podnikají svůj „Drang nach Westen“. Při svém pochodu na západ, k moři, procházejí přes pole, lesy, říčky, řeky, dokonce i města! Pozoruhodné na tom je, že to současně postihuje všechny jedince, i na velkou vzdálenost. Dospívají pak na mořský břeh, ten je však nezastaví! Proud lumíků se vlévá do moře pokrývajícího se hlodavci plovoucími na západ. Nedostanou se daleko. Brzy se vyčerpají a utonou po milionech. Jejich mrtvolky vyvržené mořem se pak hromadí na břehu. Někteří vědci se domnívali, že toto prapodivné chování lze vysvětlit atavistickou pamětí druhu, který se v pradávné době stěhoval do nějaké pohostinnější země více na západě. Chtěli tím dokázat oddělení kontinentů. Ale „lumíci“ jako druh ke škodě zastánců této teorie vznikl až v třetihorách, v době, kdy už mezi kontinenty byly

téměř stejné vzdálenosti jako dnes, to jest tisíce kilometrů. Záhadu objasnili biologové: k této kolektivní a hromadné sebevraždě dochází tehdy, když přemnožené území už neumožňuje druhu přežít. Proto druh, ohrožen úplným vyhynutím, raději obětuje miliony jedinců ve prospěch několika málo jedinců, kteří zůstanou na pevnině, rozmnožují se a zajišťují pokračování druhu.

Biologický druh lze považovat za určitou sjednocující úroveň zahrnující všechny jedince a schopnou na ně působit. Druh není mýtus, ale spíše stávající dynamická energie přítomná v každém jedinci, a přesto ho přesahující. K tomu však přistupuje ještě něco. Každý druh se polarizoval na další úrovni. Projevuje se ve formě dvou vzájemně se doplňujících principů, absolutním ženským principem a absolutním mužským principem a každý jedinec je více či méně jejich dokonalým obrazem. Tato polarizace je základní: kromě jednobuněčných organismů se každý druh pohlavně rozlišuje a pohlaví je jedna z kosmických stránek jeho projevu a života. Pohlaví prostupuje celého jedince, prosakuje jeho tělem i psychikou a zcela ovlivňuje jeho chování. Když Freud tvrdí, že všechno je libido, znamená to, že pohlaví zcela prostupuje jedince a podmiňuje jeho vztahy k jiným jedincům lidského druhu, dokonce i k jiným druhům či k neživým předmětům. Představa „pohlaví“ se proto neomezuje, jak si lidé často představují, na pohlavní ústrojí. Každý jedinec má samozřejmě své pohlavní orgány, ale pohlaví je mnohem víc než to. Je to způsob bytí. Sexuální vztah se rovněž neomezuje na pohlavní činnost. Mít sexuální vztah je pro většinu lidí synonymem pro milování. To je obrovský omyl! Když Freud tvrdí, že novorozeně má sexuální vztah ke své matce, znamená to, že chování novorozeněte je už ovlivněno jeho pohlavím. Nemluvně mužského pohlaví se chová ke své matce úplně jinak než k otci, bratru či sestře. Do určité míry lze říci, že každý jedinec má i sexuální vztah k předmětům. Neboť muž řídí auto jinak než žena! Lze-li chápat „sexuální vztah“ jako jakékoli chování ovlivněné pohlavím jedince, pak lze i říci, že každý má sexuální vztah ke každému muži a každé ženě! To ovšem nic nemění na skutečnosti, že tato polarizace se nejvýrazněji projevuje v pohlavních orgánech.

Když se absolutní ženský princip, projevený v jedinci tohoto pohlaví, setká s absolutním mužským principem v jiném jedinci a když z tohoto setkání vznikne dvojice, byť i jen dočasně, je to pro druh kosmická událost. Pohlavní buňky a orgány, které slouží k jejich tvorbě a zachování, jsou tedy místem, kde se setkává pól druhu v jedinci a současně místem setkání polarizovaných energií v ženské a mužské podobě. Sexualita je proto hybnou silou jedince a základní dynamickou energií druhu v člověku. Při pohlavním aktu nachází jedinec i druh své naplnění. Převést sexualitu na kosmickou úroveň je jediný způsob, jak jí dát posvátnou hodnotu v absolutním slova smyslu.

Vůči sexualitě lidstvo kolísá mezi různými postoji:

1. Tabu, které vede přehnaným puritánstvím k jejímu potlačování.
2. „Zdravá sexualita“, jež usiluje o „normální“ uspokojení obvyklé potřeby bez přísných morálních zábran stejně jako u jakékoli jiné tělesné funkce.
3. „Sublimace“, která může být jen výjimečným stavem.
4. „Kosmizace“, jež v sobě zahrnuje „zdravé“ uspokojení, a přitom je přesahuje.

Takový postoj je charakteristický pro jógu, a nikoli pohlavní zdrženlivost, jak si to někteří lidé představují! Kosmizace je základem tajných cvičení tantrismu a tato forma je pravděpodobně nejstarší prapůvodní jógou starověké Indie; současná jóga patrně vznikla vzájemným působením představ árijských dobytých a vědomostí, snad prehistorických, především původních drávidských obyvatel. Hathajóga je jóga Slunce (Ha) a Luny (Tha), jóga mužské a ženské polarizace, jóga polarizace idy a pingaly, jóga polarizace druhu a jedince. Proto tantrismus obsahuje rituální sexuální cvičení: bylo by marné to popírat. Cílem bylo učinit posvátnou veškerou sexualitu. Mimochodem, je to náhoda, že dolní konec páteře se nazývá „sacrum“? Vrátime se k tomu, až budeme hovořit o čakrách.

Zaktivizovat pól „druhu“ je jeden ze základních prvků pránájámy, protože život čerpáme z jeho dynamické energie. Cvičení múlbandhy a ašvinímudry má za cíl kontrolovat pól druhu a vytvářet napětí mezi tímto posvátným pólem a pólem jedince v

mozku, lotosem s tisíci okvětními plátky a nejvyšší čakrou (v individuálním slova smyslu). Když síly druhu stoupají páteří, aby se spojily s energiemi jedince, je jejich setkání také kosmickou událostí. Dynamismus druhu, který podnítil vývoj lidského rodu a kontroloval ho po miliony let, je v každém z nás. Až do dospělosti je velice aktivní, pak ustává, stává se latentním: to je kundaliní. Proto je kundaliní zobrazována jako had, jenž symbolizuje sílu druhu, a tento had se třiapůlkrát obtáčí okolo lingam, Šivova znaku, posvátného falu, v trojúhelníku, jehož vrchol směřuje dolů a symbolizuje ženské pohlaví. Kundaliní není sexualita a spojení pohlaví: kdyby tomu tak bylo, stačilo by jóginům, aby si připomenuli tento lingam v trojúhelníku, jehož vrchol by směřoval dolů, a nic víc. Kundaliní se spojuje se sexualitou, projevuje se jejím prostřednictvím, ale sama o sobě touto sexualitou není.

Celá indická mytologie je vlastně symbolickým zpodobněním kosmických sil. Šiva je kosmický mužský princip. Šakti je kosmický ženský princip. Z jejich spojení vznikají druhy. Šakti je prvopočáteční přírodou.

Vraťme se však k pólu „druhu“ a „jedince“ v nás; právě vědomou kontrolou oblasti hráze (perinea) múlabandhou a ašvinímudrou může jedinec zmobilizovat a probudit veškeré latentní síly druhu a „tvořivě“ je v sobě využívat jako opory k osobnímu vývoji. Podle popisů obsažených v některých pojednáních si žáci jógy často představují, že probuzení kundaliní je tak nenadálé a prudké jako řetězová reakce atomu a že k němu dochází zčistajasna. Mají bezpochyby pravdu v tom smyslu, že se kundaliní může probudit nečekaně a proměnit celého člověka. Takové probuzení však může nastat pouze za cenu mnohaletého úsilí, díky poznání a uplatnění tajných technik používaných pod osobním a stálým dohledem gurua. Takové případy jsou velice výjimečné, a pokud jde o současnou dobu, nevím o jediném hodnověrném případě. Naproti tomu určité zesílení obvyklého napětí mezi pólem druhu a pólem jedince může doopravdy nastat. Naprosté probuzení kundaliní může být velice nebezpečné (uklidněte se, není k tomu možné dospět „náhodou“ cvičeními popsanými v této či jiné knize), ale částečné a postupné

probuzení je bezpečné, protože je kontrolovatelné tím, kdo používá techniky jógy. Neobávejte se žádného výbuchu či zkratu!

Kdo provádí pránájámu ve spojení s bandhami, ten si zajišťuje kontrolu nad pránickými energiemi, jež do něj vstupují, je schopen je hromadit a libovolně usměrňovat; a navíc může těžit ze základního životního dynamismu, jenž je v něm zastoupen pohlavním pólem, a rozvíjet svou skutečnou „tvořivost“.

### **34. Ašvinímudra**

Cvičení pránájámy je nemyslitelně spjata s cvičením mudr a bandh. Když pránájáma negativně působí na fyzické a psychické zdraví, je to většinou proto, že žák přistupuje k pránájámě, ale necvičí ásany, nebo proto, že se při cvičení opírá o teoretické a útržkovité údaje, na které náhodně narazil při četbě, ale především proto, že do cvičení pránájámy nezačlenil mudry a bandhy. Mudry a bandhy slouží k tomu, aby kontrolovaly a vedly pránické a psychické síly přijaté, vyvolané či dané do oběhu pránájámou. Provádět pránájámu bez bandh je stejně nešťastné jako pouštět elektrický proud do sítě bez transformátorů a pojistek: místní zkraty, které by byly bez sebemenšího nebezpečí, kdyby síť normálně chránily pojistky, by celou síť zkratovaly a způsobily by nedozírné škody. Žáci s dobrými úmysly, ale špatně poučení, tak ve svém organismu mohou vyvolat pránické zkraty.

Džalandharabandhu stejně jako uddíjánabandhu už dobře známe.

Teď přidáme k výzbroji dvě cvičení, která mají mnoho společných bodů, a proto je nutné je studovat společně: jde o ašvinímudru a múlabandhu.

K pochopení důležitosti a úlohy múlabandhy a ašvinímudry, ale také k jejich správnému používání se krátce zmíním o anatomii a fyziologii. Uklidněte se, složitými anatomickými podrobnostmi se zabývat nebudeme. Víme, že během pránájámy jógin ovládá tlak a podtlak v hrudníku jak v hrudní části (nad bránicí), tak v břišní oblasti.

Při dýchání během cvičení pránájámy s kontrolovanou břišní stěnou dochází na jedné straně k souboji mezi svalstvem, které stahuje brániční klenbu, zatlačuje břišní orgány dolů a dopředu, a s kontrolovanou a staženou břišní stěnou, jež neochabuje, ale tomuto tlaku odolává. Výsledkem toho je zvýšený vnitrobřišní tlak se všemi příznivými důsledky, jež z toho vyplývají.

Přirovnějme břicho k hrnci. Nahoře je (pohyblivá) poklice, to jest brániční klenba, boční stěny představuje břišní stěna, zádové, bokové svaly a páteř, dno hrnce tvoří pánev. Podívejte se obrázek pánve a uvidíte, že spodní část této kostěné pánve je prorážena! Uzavírá ji několik důležitých svalů a vazů, jež tvoří pánevní spodinu.

Představte si tento hrnec naplněný – to jest se všemi břišními orgány. Jestliže se poklicí opřete o tento obsah, šíří se tlak všemi směry, tedy vodorovně a ke dnu hrnce. Vodorovně tomuto tlaku spolehlivě čelí kontrolovaná břišní stěna. Pokud jde o tlak působící na dno hrnce, na pánevní kosti, ten není nebezpečný, protože může odolat jakémukoli fyziologickému tlaku. Ale viděli jsme, že základ pánve částečně tvoří pánevní spodina: je-li slabá a uvolněná, trpně se poddá tlaku působícímu shora. Proto ji musíme také kontrolovat; jinými slovy, stáhnout ji a posílit. Stažení pánevní spodiny zajišťuje múlabandha a ašvinímudra.

Co tuto pánevní spodinu tvoří?

Hlavně zvedací svaly anusu (Levatores Ani) a kostrční svaly (Coccygeis). Tato spodina zcela zaplňuje dolní „dutinu“ pánve a je pevně uchycena od stydké kosti až ke kostrči a křížové kosti. Je to taková svalová houpačka zavěšená mezi pánevními kostmi. Tato svalová houpačka má zase několik otvorů k pohlavním orgánům a anusu, jež jsou jejími slabými místy.

Aby se zajistila pevnost tohoto celku – uvědomme si, že tkáň této houpačky tvoří svaly –, je vyztužena sítí z velice odolné vazivové vrstvy. Když múlabandha a ašvinímudra příslušné svaly stahují, umožňují této houpačce odolat zvýšenému tlaku orgánů stlačovaných shora dolů bránicí. Poznamenávám, že je to ve skutečnosti složitější: v této oblasti jsou další důležité svaly stejně jako životně důležitá nervová centra, ale pro pochopení to stačí.



## Ašvinímudra

Postupně se seznámíme – a budeme ji provádět – s ašvinímudrou, jde o ovládnutí análního svěrače a stažení svalstva pánevní spodiny, jež tvoří základní prvek múlabandhy. Ašvinímudra vede k tomu, že si tuto oblast budete uvědomovat i k posílení zúčastněných svalů, což vám později umožní provádět múlabandhu bez sebemenších potíží.

## Etymologie

V sanskrtu „ašviní“ doslova znamená „kobyly“. Proč se tato mudra nazývá „kobyli mudrou“? Důvod je velice prostý! Když kobyla vytlačí své kobližky, několikrát roztáhne a stáhne anus: ašvinímudra toto počínání napodobuje a pracuje s řitním svěračem.

Po celý den tento svěrač uzavírá vnitřní vyústění trávicí trubice, anus. Tak jako všechny svěrače zůstává i tento kruhový svěrač stále stažený a uvolňuje se jen tehdy, otevírá-li tento otvor při vyměšování výkalů. To je dvojí normální, obvyklý a každodenní stav análního svěrače (kromě lidí trpících zácpou).

Anální svěrač a svalstvo, které ho obklopuje, se však mohou dostat do dalších dvou, méně běžných, přesto však také všedních situací. Představte si, že se vám chce na záchod, ale vnější okolnosti vám v tom brání: tuto tělesnou potřebu můžete zadržet. Nemluvně to nedovede, protože daný sval ještě vědomě neovládá: andílek proto zašpiní plínky. Co nedovede nemluvně, dokážete vy. Čím bude tato tělesná potřeba naléhavější, tím pevněji a vědoměji musíte stáhnout anální svěrač i s přilehlou oblastí perinea. Jógini nazývají toto stažení „ákuňčana“.

K opačné situaci dochází rovněž!

Doufám, že netrpíte zácpou. Jestliže pravidelně cvičíte ásany a správně se stravujete, s takovými potížemi se nesetkáte. Představte si člověka trpícího zácpou na záchodě, jak marně čeká na vytoužené vyprázdnění: snaží se pomoci přírodě „tlačení“. Svěrač se otevírá, ale – bohužel – nic. Anus vystoupil z perinea. To se nazývá „prakášana“. Ašvinímudra je spojení ákuňčany a prakášany, jež následují jedna za druhou. Nejprve silně stáhněte anální svěrač a

zdvihací sval anusu. Musíte sevřít anus a přitáhnout ho nahoru. Potom naopak vytlačujete anus dolů uvolněním svěrače.

Opakovat tento postup bez přerušení není nic jiného než ašvinímudra.

Rytmus: tři vteřiny stažení, tři vteřiny uvolnění svěrače. Počet: začněte sérií pěti a pak jejich počet postupně zvyšujte.

### ***Pozice:***

Výjimečně popisují pozici až po technice cvičení. Ašvinímudra se může provádět v jakékoli poloze. K učení a provádění ašvinímudry jako samostatného cvičení se však přece jen doporučují určité polohy.

## **Na zádech**

Lehněte si na záda.

Pokrčte kolena, abyste spodní část zad přitiskli k zemi.

Chodidla jsou asi třicet centimetrů od sebe.

V této poloze se dá mnohem snáze análním svěračem pohybovat, protože se může lehko uvolnit břišní stěna. Provádějte tento cvik po dobu pěti minut. Pak se uvolněte.

## **Ve spojení s ásanami**

Ašvinímudra se provádí také v poloze sarvángásany.

Zaujměte klasickou polohu sarvángásany, potom lehce pokrčte nohy, kolena jsou od sebe.

Ašvinímudra je neobyčejně užitečná pro osoby trpící větry.

Další varianta: v poloze šířásany. Zaujměte klasickou polohu, potom oddalte od sebe kolena a nechte chodidla poklesnout dozadu, ale tak, aby nevytvářely tah na zádové svaly od obratlové dráhy.

**Vátajásana** neboli **pavanamuktásana**. Mimořádně vhodnou pozicí ke cvičení ašvinímudry je pavanamuktásana, jejíž název doslova znamená „poloha, která uvolňuje větry“. Lituji, ale je to tak! Výchozí poloha je na zádech. Pokrčte obě kolena, obejměte je pažemi a přitáhněte obě kolena k hrudi. Stehna stlačují břicho a jeho

obsah. Ašvinímudru provádějte v této poloze. Obsahují-li střeva plyny, buďte si jisti výsledkem: neselže! Pavanamuktásana je vlastně konečnou pozicí vátajásany.

## Dýchání

Ašvinímudru je nejlepší provádět se synchronizovaným dýcháním. Víme, že je spojena s jedním ze základních cvičení pránájámy se zadržným dechem, čtvercovou pránájámou (viz 21. kapitola, str. 169 a násl.).

Ašvinímudra se provádí také tímto způsobem: Nádech (púrika): uvolněný svěrač;

kumbhaka (zadržení dechu s plnými plicemi): roztáhnout svěrač; výdech (récaka): uvolněný svěrač;

kumbhaka (zadržení dechu s prázdnými plicemi): stažení svěrače.

Cvičení provádějte po dobu deseti nádechů a výdechů.

Po odpočinku začnete nový cyklus, ale cvičení během zadržení dechu provádějte **v opačném pořadí**: kumbhaka s plnými plicemi: stáhněte svěrač, kumbhaka s prázdnými plicemi: roztáhněte svěrač.

## Zdravotní účinky:

Ašvinímudra je ideální cvičení k posílení pánevní spodiny. Posiluje svalstvo této oblasti, která se stává vědomě kontrolovanou, a proto zabraňuje poklesu (ptóze) konečníku, dělohy, vaginy a močového měchýře. Postupné stahování a rozšiřování samotného svěrače předchází nepříjemným hemoroidům. Příznivě ovlivňovány a odkrývány jsou žíly anusu.

Mimořádně důležité je toto cvičení pro budoucí maminky, protože působí na celý pohlavní systém. Pružná a současně silná pánevní spodina usnadňuje porod. Kdyby mladé ženy pravidelně prováděly ašvinímudru, porody by byly mnohem méně bolestivé. Ašvinímudra je velice užitečný doplněk k obvyklým technikám bezbolestného porodu.

Účinek ašvinímudry (a múlbandhy) na pánevní část parasympatiku je takový, že tato dvě cvičení účinně odstraňují zácpu.

Jejich vliv se ale neomezuje pouze na tento nezávislý nervový systém, jenž řídí vyměšovací pohyby tlustého střeva a konečníku (peristaltiku koncové části trávicí trubice), ale sahá až ke svalům, jež se spolupodílejí na vyprazdňování stolice.

Během cvičení ašvinímudry se objevují další jevy, k nimž se podrobně vrátíme při popisu múlabandhy.

## **35. Múlabandha**

Ať jsou filozofické nebo jiné úvahy týkající se propojení pólu „druhu“ a pólu „jedince“ u člověka jakékoli, čistě fyziologická prospěšnost múlabandhy se vysvětluje anatomicky a stačí k tomu, aby se odůvodnilo její provádění během cvičení pránájámy. Proto než přistoupíme k praxi, vypravíme se znovu do hájemství anatomie a fyziologie.

Nervovou činnost našeho organismu zajišťuje na jedné straně nervový systém vědomých a volných životních pochodů a na straně druhé nezávislý nervový systém, jenž oslabuje či urychluje funkce vnitřních orgánů.

Nervový systém označený jako nezávislý, protože jsme ho považovali za zcela nezávislý na volním nervovém systému, má dvě větve:

1. **Sympatik**, který jde podél páteře od zádových obratlů až k prvním dvěma bederním obratlům a inervuje především srdce, zrychluje mu tep. Řídí také trávicí trubici a přilehlé žlázy.

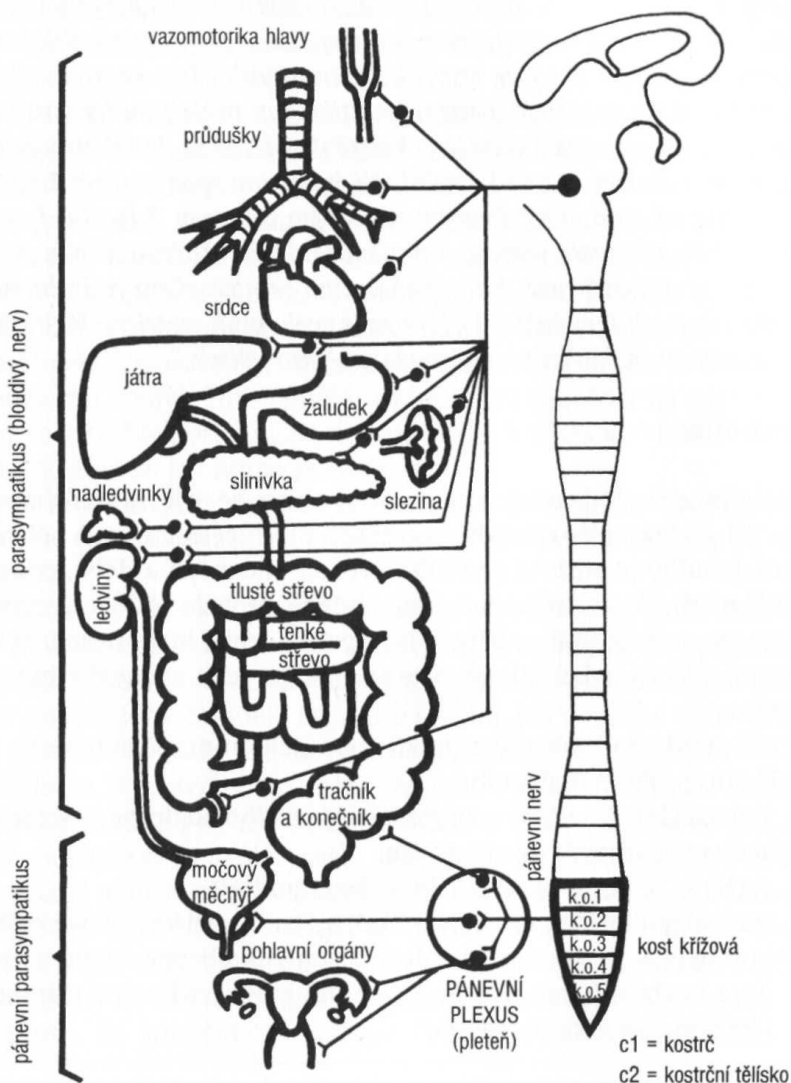
2. **Parasympatik** neboli bloudivý nerv, jenž vychází z prodloužené míchy na spodní části mozku a inervuje také téměř bez výjimky stejné orgány. Sympatik a parasympatik působí protichůdně. Bloudivý nerv zpomaluje srdeční tep, který je mocnější a pomalejší. Zrychlením či zpomalením se vnitřní orgány neobyčejně citlivě přizpůsobují okolnostem a reagují na ně.

To je dobře známo a už jsme o tom hovořili. Tento obrázek ale není úplný! Existuje jedno důležité „opomenutí“: pánevní parasympatik!

## Význam pánevního parasympatiku

Člověka bychom mohli přirovnat k rostlině, která má kořeny v pánvi či přesněji v křížové kosti, z níž se zvedá dlouhý a pružný stonek, páteř. Na vrcholku rozkvétá jako květ mozek prozářený osobním vědomím. Múlabandha je stažení tohoto kořene, základny. Základ celé kostry tvoří křížová kost (sacrum). Je také sídlem pólu „druhu“; pól „jedince“ se nachází na protilehlé straně, v lebce. Křížová kost je mnohem víc než „hrubá“ trojúhelníková kost. Tvoří ji pět křížových obratlů, jež se spojily v jeden celek. Jejimi spojovacími otvory procházejí křížové nervové dráhy, jejichž význam nelze podceňovat. Nervová vlákna, jež vystupují z těchto „otvůrků“, se proplétají jako elektrické dráty v silnější „kabel“ (pánevní nerv), jenž prochází proudovým transformátorem (pánevním plexem), z něhož vede „nervový proud“ k pánevním orgánům prostřednictvím izolovaných vodičů (nervů). Některá tato motorická vlákna spojují sestupné tlusté střevo, rectum, anus a močový měchýř (apána!). Jiná vlákna (vazodilatační) vedou k uvedeným orgánům, ale také k penisu (u ženy ke klitorisu a zevním rodidlům) stejně jako ke svalům vnějších pohlavních orgánů. Pánevní parasympatikus tak ovládá strategické funkce. Chcete-li, pozorně si prohlédněte schematický obrázek na protilehlé stránce; neobyčejný význam pánevního parasympatiku je patrný na první pohled. Tak mnohem lépe pochopíte, co se děje při cvičení pránájámy. Během zadržení dechu je parasympatik podrážděn ve svém počátku, v bulbu na spodní části mozku. O těchto odezvách jsem hovořil (srov, kumbhaka, ponorný reflex atd.). Toto podráždění se postupně šíří celým parasympatickým systémem a posiluje základní tělesné funkce (anabolické). Křížová, pánevní část parasympatiku se však téměř úplně tomuto povzbuzení vymyká, a tomu je právě třeba zabránit. Musí se povzbudit *celý* parasympatický systém, protože povzbuzení omezené na počáteční část ve spodině lebeční může vytvořit určitou nerovnováhu.

Jak toto povzbuzení rozšířit až ke křížové a pánevní části parasymptikatu? Prováděním ašvinímudry a múlabandhy, jež se doplňují. Obě ovlivňují stejnou oblast těla a mají velice podobné pránické odezvy. Co platí o jedné, například z hlediska nervové činnosti, se může vztahovat na druhou. Obě působí zejména na základní čakru, múladháračku, o níž ještě podrobně pohovořím (38. kapitola, str. 271 a násl.).



Protože hovoříme o anatomii, uvedu výňatek z knihy holandského lékaře, jógaterapeuta dr. Ramy Poldermana:<sup>28</sup>

*„Než ukončíme tuto lekci z anatomie, musíme obrátit svou pozornost na Luschkovu kostrční žlázu (Luschkovo tělísko), jejíž fyziologická a praktická úloha je velice málo známa. Jde o nepravidelnou masu buněk na špičce kostrče. Je vejčitá, velikosti hrachu, proplachována vlasečnicemi a protkána nezávislými nervovými vlákny. Tato žláza se podobá karotickému tělísku v krku u karotické tepny, jež ovlivňuje tepenné napětí, dýchání a spánek. Nerv, který řídí toto karotické tělísko, se v józe nazývá vidžňanádí<sup>29</sup>. Toto kostrční tělísko má podobnou funkci. Během praktikování múlabandhy jsou povzbuzována nervová zakončení kostrčního tělíska. Prostřednictvím nervových vláken se toto kostrční tělísko přímo spojuje s nepárovou nervovou uzlinou, s nezávislým nervovým centrem. Západní fyziologie zatím věnovala tomuto drobnému, ale důležitému tělísku pouze omezenou pozornost. Karotická dutina se stala cílem podrobného výzkumu a její fyziologický význam je zcela prokazatelný. Jógini již po staletí znají funkci a využití obou těchto tělísek.“*

## Technika

Ašvinímudra představuje povinnou přípravu ke cvičení múlabandhy. Při ašvinímudře následuje po stažení rozšíření, zatímco během múlabandhy je stažení análního svěrače mocnější a delší, což je obtíž navíc. Ve skutečnosti to není obtížné, protože však svaly zdvihače anusu a análního svěrače jsou pouze svaly, které nejsou

---

<sup>28</sup> "Doe zelf volgende stop in yoga, vyd. Stichting Yoga Nederland, str. 59.

<sup>29</sup> Zmínil jsem o karotických dutinách u džalandharabandhy. Z toho lze vyvodit, že všechno spolu souvisí a že bandhy tvoří vnitřně uspořádaný a vzájemně závislý celek.

soustavně cvičeny, jejich síla poroste až postupným a pravidelným cvičením.

Než přejdeme k přesným praktickým pokynům, připomeňme si základní prvky múlabandhy:

- stálé stažení vnějšího a současně i vnitřního análního svěrače;
- stažení zdvihacího svalu anusu;
- stažení „pánevní spodiny“ (viz ašvinímudra);
- stažení podbřišku, aby byly odtlačeny vnitřnosti ke křížové kosti;
- kumbhaka, to jest zadržetí dechu s plnými plicemi. Tento prvek není nezbytný, protože múlabandha často trvá velmi dlouho, i během několika pránájám.

Jestliže jeden z prvních čtyř prvků chybí, stejnou **měrou** se snižuje působnost a správnost tohoto cvičení.

Teď můžeme přejít k praxi.

Múlabandha poskytuje dokonalou kontrolu této životně důležité části těla a umožňuje ji libovolně ovládat; tato kontrola je tak naprostá, že dovoluje nasávat konečníkem vodu, aby ji potom vyloučila a vyprázdnila obsah tlustého střeva při důkladném pročišťování střev (bašti). Osoby, které žádné pročišťování neprovádějí, si neuvědomují, že anus, rektum a tlusté střevo se nikdy nezbaví zbytků stolice, jež by měly být omezené, a stávají se tak výchozím bodem mnoha nemocí, které oslabují tělo a otravují život.<sup>30</sup> Na začátku podržte tuto bandhu několik vteřin, ale nácvikem ji prodlužujte. Potom svaly úplně uvolněte, to znamená, že tuto bandhu povolíte. Musíte ji provádět dvakrát denně, vždy po dvaceti staženích. Tím dosáhnete dokonalého ovládnutí této části těla a budete se těšit dokonalému zdraví. Tuto bandhu musíte také provádět na záchodě, aby se vytlačily poslední zbytky, jež by jinak zůstaly v tlustém střevu. Ukažme si, jak nutno postupovat:

Po hlubokém nádechu zadržte dech a stáhněte anus. Když už nemůžete vzduch udržet, vydechněte a uvolněte svěrač. Opakujte dvacetkrát.

---

<sup>30</sup> Dokonalé pročištění trávicí trubice zajišťuje šankháprakšálana, jedna z omlazujících metod popsanych v knize *Zdokonalujeme se v józe*, str. 13.



Kromě záchodu se může múlabandha provádět i na židli. Usad'te se na židli obráceně jako na koně, trup je co nejdál od opěradla, chodidla vedle nohou židle, dlaně na opěradle. Před cvičením musíte mít prázdný žaludek. Proveďte stažení, jak popsáno výše. Velice prostou zkouškou zjistíte, zda tento svěrač kontrolujete.

Zatímco se nadechujete, stáhněte tento svěrač a proveďte múlabandhu. Stažení podržte po dobu zadržení dechu, a když vydechujete, pokuste se neuvolnit svaly, tedy zachovat múlabandhu. Jestliže svěrač nemáte plně pod kontrolou, uvolní se tato bandha sama.

Při provádění múlabandhy i ašvinímudry musíte stahovat **oba** svěrače uzavírající konečník. Existuje vnější anální svěrač, který blokuje konec trávicí trubice, to každý ví. **Podstatné** ale je si zapamatovat, že konečník je opatřen druhým svalovým prstencem, vnitřním svěračem, asi dva až tři centimetry dále v rektu. **Musíte stáhnout oba svěrače.** Vlastně je snadné uvědomit si, že jsou dva. Obráťte svou pozornost ke konečníku a stáhněte ho. Potom se nepatrně soustřed'te za tento svěrač a stáhněte ho: okamžitě pocítíte intenzivní stažení v celé oblasti konečníku a perinea. Teprve pak je provádění múlabandhy správné; tento detail jsem zatím v žádné publikované knize nenašel. Význam stažení druhého svěrače vyplývá z toho, že právě nad tímto prstencem jsou uložena zakončení některých nervů, které působí na tlusté střevo, břišní stěnu a bránici, zkrátka na všechny orgány, jež spouštějí vyprazdňování stolice. Účinnost múlabandhy závisí na současném stažení obou svěračů.

## 36. Trajabandha

Trajabandha znamená tři bandhy.

Při tomto cvičení se provádějí tři bandhy současně. Tím se dosahuje maximálních účinků, protože jejich působnost se sdružuje. Trajabandha se většinou provádí s prázdnými plícemi.

Zmíněné tři bandhy se uzavírají v tomto pořadí:

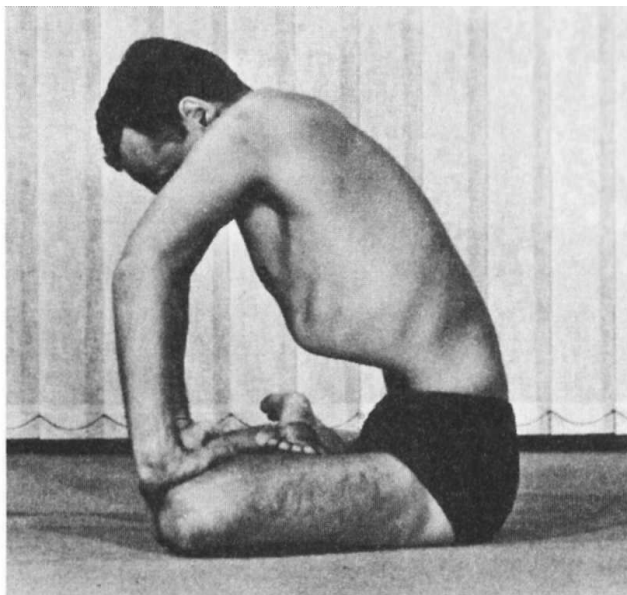
- múlbandha,
- uddíjánabandha,
- džalandharabandha.

### Uddíjánabandha

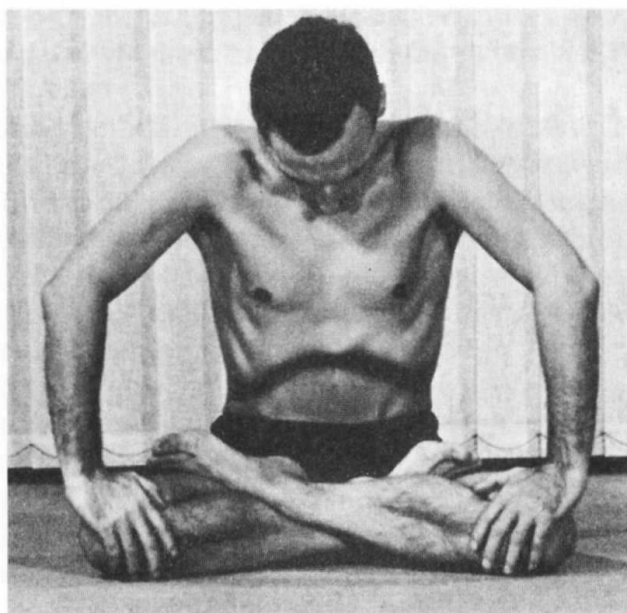
Stručně připomenu uddíjánabandhu, která je popsána v knize *Učím se jógu*, str. 233. Uddíjána znamená v sanskrtu „vznést se“. Když ji provádíme, cítíme, že se žaludek doslova zvedá, „vznáší se“! Tato bandha se také provádí nalačno a nejvhodnější chvíle je ranní cvičení ásan. Lehce se předkloňte, dlaně opřete o stehna nad kolena nebo u slabin; *úplně* vyprázdněte plíce (váha trupu musí spočívat na pažích). Potom falešným nádechem zvedněte bránici a přitáhněte k páteři střeva, která se odtlačují dozadu: tímto způsobem se břicho stáhne. Podržte několik vteřin, potom bandhu uvolněte a znovu se nadechněte. Tato bandha je velice důležitá pro trávicí trubici; múlbandha se s uddíjánabandhou určitým způsobem doplňují, protože zúčastněné orgány jsou v úzkém spojení a dokonale synchronizovány. Tyto dvě bandhy bychom měli provádět souběžně. Když je zvládneme samostatně, musíme je pak spojit v jediné cvičení.

Nejllepší výsledky se dosahují spojením všech tří bandh, tedy připojením krčního stažení, džalandharabandhy s prázdnými plícemi. Začátečníci mohou začít i s plnými plícemi, protože je to jednodušší. Když se plíce zaplní vzduchem, žebra se zvednou (což vede k rozšíření hrudníku), pak skloňte krk, až brada tlačí na tělo. Ke cvičení těchto bandh je lepší zvolit klidné místo, kde nebudete rušeni a budete sami, protože hlavní úlohu má při něm soustředění. Když tyto tři bandhy provádíte samostatně, **musíte se vždycky** soustředit

na stahované svaly, ale když všechny tři bandhy spojíte, musíte se nejprve koncentrovat na múlbandhu, potom na uddíjánabandhu, kterou stahujete na druhém místě, a nakonec na džalandharabandhu. Zůstaňte soustředěni na všechny tři současně, a když bandhy uvolňujete (v opačném pořadí, tedy nejprve povolíte džalandharabandhu, pak uddíjánu a nakonec múlbandhu), soustřeďte se na každou uvolňovanou bandhu.



Během trajabandhy, která spojuje džalandharabandhu, múlabandhu a uddíjábābandhu, se brada posouvá o něco málo níže vzhledem k zvláštnímu zakřivení zad viditelnému na této fotografii z profilu.



Na této fotografii vidíme, jak vystupují šikmé svaly břicha.

## 37. Koši a čakry

K pochopení hlubokého smyslu pránájámy a jejího poslání, které přesahuje rámec ryze fyziologický a tělesný, je nutno se obeznámit s některými základními představami indického myšlení. Nechť je západní čtenář klidný, nepůjde o filozofické či náboženské pojmy. Omlouvám se však za sanskrtské výrazy, protože ta slova nemají v románských či germánských jazycích přesně odpovídající protějšek, třebaže jsou odvozena ze stejného sanskrtského základu.

Indické pojetí o stavbě člověka je velice propracované, ale vynasnažím se o co „nejpanoramatičtější pohled“, který by vystihl hlavní rysy, a detaily přenecháme odborníkům – nebo si je ponecháme pro příští knihu.

Po tisíciletí si indiští mudrci a myslitelé kladli otázku: „*Kdo jsem?*“, „*Co jsem?*“. Protože neměli pravdu zjevenou v evangeliích a Starém zákoně, hledali odpověď sami v sobě vnitřním zkoumáním a pozorováním. A jak postupně pronikali do stále hlubších vrstev svého těla a psychiky, přibližovali se ke své nejbytotnější podstatě. Podrobně rozpitvali a určili různé složky své bytosti a jejich tisíciletý empirismus má nedocenitelnou hodnotu nejen z teoretického hlediska, ale také s ohledem k praktickému využití.

Nebudu se pokoušet rekonstruovat, ba ani jen načrtnout zdlouhavý postup, jenž je dovedl k vypracování osobitého psychobiofyzického systému, ale raději přistoupím rovnou k důležitým pojmům.

Podle indických myslitelů a ršů se lidská bytost skládá z různých rozvrstvení, počínaje od nejjemnějšího stavu bytí až k nejhutnějšímu jeho projevu, viditelnému tělu.

Každé rozvrstvení se nazývá „kóša“, slovo, které bych se pro snažší zapamatování pokusil přeložit jako „vrstva“, třebaže v sobě neobsahuje představu oddělenosti od ostatních složek, představu nemající nic společného s indickým myšlením, jež považuje lidskou bytost za nedělitelný a nerozdělitelný celek.

Zauvažujme na chvíli, chcete-li. Jako lidská bytost disponujeme „především“ hmotným, viditelným a važitelným tělem, tvořeným zjištěnými molekulami a atomy.

Na rozdíl od molekul a atomů anorganické sféry jsou však tyto hmotné částice vnitřně uspořádány do tělesného tvaru oživaného tajemnou životodárnou energií, která je uchrání před entropickým zánikem. Vnímáme, myslíme, milujeme, trpíme, chodíme, jíme, ale hlavně se měníme. Ještě jednou připomínáme, že si nikdy nejsme přesně sami sobě dvakrát podobní, ani z hlediska hmotného složení, ba ani po stránce duševní. A tento celek si říká „já“.

Podívejme se, jak Indové tento biofyzický celek pojímají. Jde samozřejmě o „jedince“, žijoucí střed, oddělený, či alespoň zdánlivě oddělený od ostatních jedinců téhož či jiného druhu. Kde je však jeho zdroj? Podle indických myslitelů mají nejhutnější vrstvy počátek v nejjemnějších rozvrstveních, jež jsou vůči ostatním v kauzálním vztahu. Indický postoj je svým způsobem v protikladu k západní vědě: hledí do dalekohledu z opačné strany! Pro naši západní vědu je vědomí umístěno určitě v mozku a je považováno za průvodní jev mozkové činnosti. Pro indické jóginy a myslitele je naopak mozek pouhým nástrojem psychiky a spíše je výtvozem naší psychiky než naopak. Pro indického myslitele psychika vytváří mozek a využívá jej. Mozek je součástí psychiky! Absurdní! Paradoxní! Možná. Ale než zaujmeme nějaké stanovisko, pomysleme na to, že pro necivilizovaného člověka, který by poprvé uslyšel rádio, by bylo naprosto jasné, že „to, co hovoří“, je „v rozhlasovém přijímači“. Pro nás je rozhlasový přijímač naladěný na určitou vlnou délku, protože rádio je pouhý nástroj projevu této vlnové délky!

Ánandamajakóša je podle indických myslitelů naše kauzální vrstva, naše nejhlubší „kóša“, zdroj ostatních.

## Ánandamajakóša

Ánandamajakóšu, příčinu ostatních kóš, charakterizuje absolutní blaženost (ánanda), která obklopuje svatozáří džívátmana. Slovo „džívátman“ se skládá ze „džíva“, které v sanskrtu znamená „člověk“, a „átman“, což by asi odpovídalo pojmu „duše“. „Džívátman“ znamená duši člověka, naši vlastní podstatu. Je to Já (s velkým počátečním písmenem) lidské bytosti. Džívátman je Hluboký pozorovatel a Skrytý stavitel ostatních rozvrstveních. Jeho povahou je

čisté vědomí, představa, jež se naprosto vymyká západnímu myšlení. Ānandamajakóša je mimo čas a prostor. Džívátman je mimo nahodilost a dvojice protikladů.

Podle indického myšlení není člověk tělo a duše, ale právě duše si vytvořila tělo, což není v rozporu s křesťanským myšlením. Jediný podstatný rozdíl je v tom, že pro křesťanského myslitele se duše spojuje s hmotou pouze jednou, má jediné vtělení. Pro indického myslitele je duše ve věčném koloběhu postupných zrození a úmrtí a spojuje se s hmotou pokaždé, když se po smrti její tělesné látky rozloží. Čtenář namítne, že tento „jediný rozdíl“ je rozdíl jako hrom. Souhlasím, ale přidržíme-li se uspořádání daného jedince, jediného vtělení, nic podstatného se z celkového hlediska nezmění. Můžeme proto na tento pojmový rozdíl „zapomenout“. Další vrstvy vystupující z tohoto dynamického středu se postupně zhmotňují. Tato kauzální vrstva je mimo projevené a nikdy nebude cílem „vědy“. Západní psychologie o ní nehovoří.

## **Vidžňanamajakóša**

V dynamickém procesu zhmotňování si džívátman neboli duše nejprve utváří určité individuální centrum a podstupuje první zhutnění: „vidžňanamajakóša“.

Tato kóša se utváří kolem pojmu „ahamkára“, což znamená: cítění ega. Je to „já“ (s malým počátečním písmenem) moderní psychologie. Touto tajemnou schopností si uvědomuji, že „já“ jsem jedinec, vědomý střed oddělený od ostatních. Je to princip individualizace. Ono „já“ je odkazové centrum, k němuž se vztahují veškeré životní zkušenosti, jako se loukotě kola vztahují k jeho ose. Při zrození jsem se fyzicky i duševně naprosto lišil od toho, co jsem

(„já“) teď. A za několik let „já“ bude ještě odlišnější. A přesto mé „já“ bude přítomno. Toto hluboké cítění individualizace, toto stále odkazové centrum je pilíř, okolo něhož se utváří vidžňanamajakóša, což se dá velice přibližně přeložit jako schopnost myslit, rozum. „*Myslím, tedy (já) jsem*“, náleží do vidžňanamajakóši. Na této úrovni se nachází také vědomí, jímž rozumíme to, co nám umožňuje

cítit dobro a zlo (a nikoli to, co si je vědomo naší duševní činnosti). Jinak zde sídlí též inteligence (buddhi).

## **Manómajakóša**

Vidžňanamajakóša a manómajakóša se vzájemně prostupují a překrývají. Manómajakóša je psychickou činností, která nesouvisí s představou „vidžňanamajakóši“. Zahrnuje veškeré naše psychické prostředky vnímání vnějšího světa. Vytváří naši psychiku (to jest to, co studuje moderní psychologie), jež se vyvíjí souběžně s tělem. Zahrnuje jak naše instinkty zděděné po prapředcích, tak i veškeré naše osobní podmíněné reflexy, které jsme si vytvořili od narození. Zahrnuje naše „komplexy“, vědomé pocity i osobní nevědomí. Je to vrstva, do níž se snaží proniknout psychoanalytik. Zahrnuje také veškeré obsahy paměti nashromážděné od narození. Když „já“ s ním, jsem si vědom sám sebe a paměť je v činnosti, protože po probuzení se mohu rozpomenout na obsah svých snů. Během snů „já“ mohu zakoušet různé pocity, být zděšený nebo veselý, podle povahy snu. Všechno, co se na tomto snu podílí, to jest mé nevědomí, schopnost vytvářet si v duchu představu, všechno, co ovlivňuje obsah snů (nevědomé popudy, vzpomínky, potlačené touhy atd.), je součástí manómajakóši. Když „já“ s ním, moje schopnost myšlení ani rozum nejsou v činnosti. „Já“ mohu snít, že létám jako pták, a nepřekvapí mne to. Protože můj rozum a schopnost myslet (vidžňanamajakóša) při snění nejsou v činnosti. Manómajakóša také obsahuje psychické nástroje činnosti. „Já“ se mohu vyjadřovat, jednat ve vnějším světě. Za mým jednajícím tělem je hybná páka, duševní činnost s hlubinnými popudy.

Vidžňanamajakóša a manómajakóša lze kvůli srozumitelnosti označit za „psychickou vrstvu“. Představují to, co okultisté nazývají „astrální tělo“, což je nejasný výraz, který používám jen nerad.

Kauzální kóša (ánandamajakóša) je mimo čas a prostor (duše je nesmrtelná), psychické tělo však má jen jeden rozměr. Je časové, nikoli prostorové. Když „já“ sním, sen nezaujímá „x“ metrů krychlových! Sen se přesto odvíjí v čase, protože encefalogram mi z encefalografické křivky dokáže na vteřinu přesně vyčíst, kdy sen



začal a kdy skončil. Mimochodem, „čas“ ve snu se značně liší od „času“ na hodinkách. Sen, který ve skutečnosti trval jen velmi krátce, mi může připadat jako několikahodinový! Stejně tak nemají objem ani váhu naše pocity. Kolik gramů váží hněv? Absurdní otázka, samozřejmě. Právě proto, že naše psychika je jednorozměrná, může spojit do téhož celkového vnímání „vjemy“ vytvářené v různých částech mozkové kůry odpovídající „centrum“ vnímání této kůry.

## **Pránamajakóša a annamajakóša**

Pomysleme si pohyb, a prosím, naše kostra, svaly a šlachy se dávají do pohybu. Je to bezpochyby přirozené, ale když se nad tím zamyslíme, vlastně velice záhadné! Jak může neuchopitelná myšlenka uvést do pohybu hmotné části? To právě uvidíme.

Nejprve prozkoumejme tu nejhutnější vrstvu, tělesnou vrstvu, annamajakóšu.

Rozbor lidského těla nám říká, že tělo se skládá přibližně z 65 procent kyslíku, 18 procent uhlíku, 10 procent vodíku, 3 procent dusíku, 2 procent vápníku, 1 procenta fosforu. To je (asi) 99 procent. Zbylé 1 procento se rozděluje mezi dalších dvaadvacet prvků od železa k titanu, přes kobalt, nikl a molybden. To jsou hmotné složky lidského těla. Odkud pocházejí? Samozřejmě ze stravy, a touto „stravou“ se chápe strava pevná, tekutá a plynná (vzduch). Tyto hmotné prvky jsou ze své podstaty netečné. Do pohybu je však uvádějí energie, jež je seskupují a oživují. Všechny tyto energie (prány) tvoří pránamajakóšu (pozor: nikoliv pránájámu!). Je to jemné pránické tělo, jež je však hmotné. Jsou to veškeré elektrické, magnetické a další energie působící v našem těle, energie, které tomuto tělu dávají živoucí zevnějšek. Hmotnou vrstvou (annamajakóšou) prostupují energetické elektrické proudy podél silokřivek a hmotných vodičů: vracíme se k nádím.

Protože annamajakóša je nejhutnější, často je předmětem pohrdání: Západ se tohoto omylu dopouštěl po staletí! Annamajakóša, molekulární tělo, je přesto jediná kóša, v níž se ostatní koši setkávají. Je posvátným jevištěm, na němž se odehrává kosmické drama lidské existence. Bez ní by nebyla lidská činnost na

pozemské úrovni možná. Podmiňuje povahu a dokonalost projevu člověka v jeho celku. Proniká jí, prostupuje jí psychika (jejímž je projevem). Cíl jógy je učinit ji co možná nejdokonalejší a zduchovnit ji. Tyto dvě vrstvy však jsou samy o sobě netečné. Jsou čtyřrozměrné. Existují v času a prostoru a po smrti se zcela rozkládají, aby se okamžitě vrátily do fyzického světa. Skutečnou hnací silou za činností annamajakóši (vrstvy vytvářené stravou) a pránamajakóšou (energetickou vrstvou) je psychika (manómajakóša a vidžňanamajakóša). Místo, v němž psychické energie působí na spodní nižší vrstvy a spojují se s nimi, jsou „čakry“, a o nich teď blíže pojednáme.

## Čakry

Srovnání s rozhlasovým přijímačem – uvedené výše – nám ještě analogicky umožní pochopit velice důležitý pojem pránájámy: převádění jedné činnosti probíhající na dané projevované úrovni bytí do druhé. Rozhlasové (či televizní) vlny odpovídají určité činnosti elektromagnetického pole. Když působí na určité uspořádání (rádio) prostřednictvím jiného typu energie (elektrický proud v rádiu), projeví se tato jemná „vibrace“ elektromagnetického pole v podobě „hrubých“ vibrací okolního vzduchu, vibrací vnímatelných lidským sluchem. V prostoru se přesto tyto různé projevy vzájemně překrývají. Neslyšitelné rádiové vlny vyplňují veškerý prostor místnosti, v níž je poslouchám v podobě zvukových vln. Poznávám, že vibrace elektromagnetického pole se stala vibrací vzduchu, ale přesto nepřestala být vibrací elektromagnetického pole. Obě vibrace se v prostoru vzájemně překrývají. Stejně tak se na projevované úrovni (tělesné činnosti) prostřednictvím čaker a pránického těla rozlévá psychická dynamická energie.

Je to pochod oboustranný. Vibrace vzduchu (hlas hlasatele), zachycena mikrofonom a zpracována vysílačem, se přenáší na úrovni rádiových vln. Různé koši jsou proto rozdílnými „životními úrovněmi“ člověka, vzájemně se proplétají, překrývají, působí jedny na druhé, a přesto se nemísí. To je příklad „proměny“ psychické energie v tělesný pohyb.

Někdo někoho urazí. V psychice uraženého člověka stoupá zlost (jeden rozměr: čas). Působí na určitá nervová a mozková energetická centra (čakry), která spouštějí řadu pránických reakcí (tvář „rudne“ hněvem, protože se do ní nahrnula krev), svírají se pěsti. Když zlost dosáhne o trošičku větší intenzity, lze očekávat ránu pěstí: nádi ovládnou pohyby molekul a atomů svalů uraženého člověka.

Jógin je člověk schopný vědomě přecházet z jedné úrovně na druhou či spíše libovolně a vědomě kontrolovat tyto pochody, zvětšovat či snižovat jejich intenzitu podle svého přání. To se nazývá ovládnání těla a mysli, což je podstata jógy. Jógin také může utlumit činnost na všech úrovních (kóšách) a stáhnout se do ánandamajakóši, k Hlubokému pozorovateli, či spíše nechat tohoto Hlubokého pozorovatele, aby se dočasně odpoutal ode všeho, co není jeho podstatou. Je ponořen do absolutní blaženosti (ánandy). To je nejvyšší prožitek, samádhi. V tomto okamžiku se tento Pozorovatel také spojuje s celým vesmírem, a to beze smyslů. Jsou mu zjevena tajemství, jež mohou potom změnit funkce zhmotněných kóš, to jest všech ostatních kóš. Proto jógová tradice tvrdí: do samádhi vstupuje obyčejný člověk, vychází mudrc. Tato proměna zhmotněných kóš je také znakem pravé samádhi: pouhé utlumení kóš (beze změn), bez nejvyššího prožitku, se sotva může považovat za samádhi.

Asi by bylo dobré, abychom si zde všechno shrnuli a rychle zopakovali, ale tentokrát bychom měli vyjít od nejhutnějších prvků. Annamajakóša, složená z hmotných prvků přinášených potravou, je prostoupena, oživována a kontrolována pránamajakóšou (všemi pránickými energiemi) obíhající stovkami a tisíci nádi. Pránamajakóša je řízena a prostoupena manómajakóšou a vidžňánamajakóšou (psychickým tělem), které jí přinášejí vědomé a nevědomé myšlení a pocit „já“. Moje hmotná paže se zvedá, protože ji pránická energie nutí, aby se zvedla vlivem myšlení, projevem vůle. Ať je důvod, který mě nutí zvednout paži, jakýkoli, náleží psychice.

Právě zde působí čakry, jež jsou s nádi jednou z nejčastějších témat jógické literatury, aniž se tím jejich povaha přes to všechno jasně upřesnila. Čakry jsou výsadními spojovacími místy, v nichž se psychické tělo spojuje s tělem energetickým (pránamajakóšou).

Čakry jsou jemná energetická centra, v nichž se psychická a duchovní dynamika propojuje s nepohyblivými prvky (jimiž je hutné a pránické tělo) a kontrolují je. Čakrami mění psychické energie úroveň projevu.

Abychom si tuto představu lépe upřesnili, vraťme se k přirovnání s rozhlasovým přijímačem.

Elektromagnetické pole rádiových vln vibruje na dané frekvenci, ale lidský sluch je neslyší; aby se „zhmotnilo“, potřebujeme prostředníka, rozhlasový přijímač. Třebaže rádio je cele ve spojení s rádiovou vlnou a je do ní ponořeno, výsadním místem, kudy rádiová vlna „proniká“ do rádia, je anténa. Toto stěžejní spojovací místo je „čakrou“ rozhlasového přijímače. Od této čakry se rádiové vlny šíří vodiči (nádími) energií rádia (pranou) pocházející z baterií či elektrické sítě, na tom nezáleží. Rádiové vlny nakonec „projevuje“ reproduktor. Rádiové vlny tedy přešly z jemné úrovně na „hrubou“. Stejně je tomu u člověka. Psychické tělo, to jsou rádiové vlny, čakry jsou místa, kterými vstupují do pránického těla psychické energie a vytvářejí v něm víry (v sanskrtu čakra = kolo, vír). V čakrách se psychické vrstvy setkávají s energetickými a hutnými vrstvami a řídí je. Jsou to zároveň energetická a vědomá centra. U obyčejného člověka pracují čakry a nádí automaticky, bez zasahování vědomého já a vůle. Jógin nejen vědomě vstupuje do těchto „vírů“, ale také může zvětšovat napětí psychické energie tam, kde si přeje, a to jak na hmotné, tak na duševní úrovni. Proto je pravý jógin (výjimka!) mimořádná bytost v nejpřesnějším slova smyslu. Čakry jsou nutně ve spojení s nádími. Jsou to výměníky vysokého napětí v elektrické síti.

Psychické čakry existují po celý život, třebaže mají hmotný, tělesný základ. Mohou být studovány a popisovány buď jako určité anatomické části, nebo jako centra vnímání podle toho, zda jsou vnímány v psychické či anatomické vrstvě. Zajímavé by bylo srovnat akupunkturu s čakrami, ale bohužel zde na to není místo. Víme, že některá nádí odpovídají akupunkturním dráhám. Tyto „čínské body“, centra, kde akupunkturisté působí na energie kolující po dráhách zaváděním zlatých či stříbrných jehel, jsou „čakry“. V lidském těle existuje na tisíce čaker.

Stejně jako v případě nádí nebylo nutné se jimi zabývat podrobně; podstatné je znát hlavní čakry. Tím pochopíme obrovský rozsah pránájámy, dynamiky dechu.

Různá cvičení pránájámy pozměňují podmínky přijímání prány, oběh v nádí, její soustředování a rozvod v čakrách a čakrami, ale základní dynamický prvek je **duševní činnost**. Cvičení pránájámy bez koncentrace jsou pouhými cviky zdraví prospěšného dýchání, nic víc. Soustředěním umožňují plně projevit zdroje psychické dynamiky na úrovni pozemského života. Pránické tělo (pránamajakóša) je tedy stěžejní rozvrstvení v naší lidské struktuře. Proto je jóga nemyslitelná bez pránájámy. Kontrola vyšších vrstev není možná bez vědomého propojení a ovládnutí vrstev „nižších“. Nepředstavujme si však, že tyto vrstvy se od sebe odlišují jako slupky u cibule: vzájemně se prostupují a jejich činnost je oboustranná, buď od psychiky k hmotnému, vnějšímu světu, nebo od něj k jemné psychice. Malé „já“ proto přechází z jedné „úrovně“ do druhé. Hlubinný pozorovatel je jako zrnko písku v perlorodce. Zrnko písku je skrytou a zapomenutou příčinou perly, jejímž je středem. Džívátanam si tímto způsobem vytváří prostředky a skrývá se v nich. Duše si vytváří tělo a vdechuje mu život. Hlubinný pozorovatel je to, co v člověku přesahuje čas a prostor, a je tedy nesmrtelné. To ostatní jsou jeho nástroje, jeho „těla“ (rozumí se psychické, duševní, pránické a hmotné). Tento Pozorovatel, sestupující z jedné úrovně na druhou, se spojuje se stále hutnějšími vrstvami, a přesto se sám nestává časovým ani prostorovým. Rádiové vlny stále vibrují v elektromagnetickém poli, i když se spojují s rozhlasovým přijímačem, jenž je zhmotňuje. Sestupují na úroveň projevu, a přesto neopouštějí úroveň jemné a neslyšitelné elektromagnetické vlny.

Pránájámu by bylo možno definovat jako psychofyziologický postup, kterým se uvádí v činnost různé čakry, a tak se v těchto energetických centrech probouzí vědomí.

**ÁNANDAMAJAKÓŠA**

Příčinné rozvrstvení. Její povaha je čistá **radost** a **blaženost**, je nad dualitami. Její střed je džívátman (duše člověka), který je Hlubinný pozorovatel a stavitel.

**VIDŽŇÁNAMAJAKÓŠA**

Sídlo ega (ahamkára, princip osobního citění člověka). Jeho nástroje jsou schopnost myšlení a buddhi (rozum, rozlišování).

Tato vrstva může působit na manómajakóšu, například vyrovnávat nevědomé podněty, a může potlačovat nebo kontrolovat instinkty.

Je to stálé odkazové centrum. Když člověk říká „Myslím si, že myslím“, je to reflexivní činnost vidžňánamajakóši.

**MANÓMAJAKÓŠA**

Je to psychika vůbec, to znamená činnost bdělého vědomí, nevědomí zkoumané západní psychologii se všemi jeho podněty, instinkty a komplexy.

Obsahuje jemné nástroje vnímání a činnosti.

Zahrnuje také osobní paměť a paměť zděděnou po prapředcích.

Manómajakóša řídí tělesnou činnost.

Psychická dynamika manómajakóši působí na pránickou vrstvu čakrami, jež jsou proto centry proměny psychické energie.

**PRÁNAMAJAKÓŠA**

Tvoří ji všechny energie působící v lidském těle.

Od podnětů činnosti pocházejících z manómajakóši uvádí do pohybu hmotné tělesné prvky. Tyto energie obíhají v nádi.

Tato energetická vrstva je nepohyblivá a necitlivá. Je nástrojem činnosti manómajakóši.

**ANNAMAJAKÓŠA**

Nejhutnější vrstva člověka. Skládá se z chemických prvků (atomů a molekul) přicházejících potravou (tuhou stravou, tekutinami, kyslíkem ze vzduchu).

Je netečná a hmotná, je to nástroj činnosti a projevu vyšších vrstev.

Vzájemný vztah s křesťanským učením: Ánandamajakóša odpovídá duši. Ostatní vrstvy jsou těly v hutných a jemných podobách.

Vyšší koši vzájemně prostupují a obnovují vrstvy nižší.

Annamajakóša a pránamajakóša mají čtyři rozměry (tři prostorové + čas).

Manómajakóša a vidžňánamajakóša existují pouze v čase.

Ánandamajakóša je mimo čas a prostor.

## ***38. Múladháračakra***

Když kontroluji přívod proudu a ovládací tlačítka řídicího panelu počítače, kontroluji celý běh a využití elektrické energie přístroje a řídím jeho práci. Stejně tak, když je ovládán omezený počet klíčových čaker, je kontrolováno celé pránické a hmotné tělo.

Některé čakry jsou ve spojení s pólem „druhu“ v pánvi, jiné s pólem „jedince“ v mozku. Oba póly jsou vzájemně propojeny hlavními vodiči prány, nádími, idou, pingalou a sušumnou na dráze, na níž jsou stupňovitě seřazeny ostatní čakry, z nichž každá kontroluje určitou část pránického „oběhu“.

Čakra, kterou prostudujeme na prvním místě, je nejtěsněji spojena s pólem „druhu“: jde o „čakru-kořen“, múladháračakru. Mula je „kořen“, adhára „podklad“. Múladháračakra je proto čakra, která nese kořen člověka v jeho celku, a to nejenom jeho hmotné tělo!

Toto energetické centrum má stěžejní význam, protože je současně počátkem tří hlavních nádí, ale kromě toho je sídlem kundaliní, latentní energie druhu v každé živé bytosti. Navíc je jedním z hlavních orgánů apány.

Viděli jsme, že pro pránickou rovnováhu hutného a jemného těla je podstatná rovnováha prány a apány. Apánávají se nejučinněji kontroluje v múladháračakře, v oblasti anusu. Múladháračakra proto v pránickém uspořádání a postavení čaker představuje strategickou **křížovatku**.

Není překvapující, že si kundaliní vybrala za sídlo právě nejméně důstojnou část těla? Odpověď na tuto otázku objasní zároveň jinou otázku, jež bývá v dílech pojednávajících o pránájámě předmětem sporu, a to: Jsou čakry v páteři, či mimo ni? Kundaliní ve skutečnosti nesídlí v anusu, ale v nervových centrech, jež ovládají rektum, anus, močový měchýř a pohlavní orgány. Vzpomeňte si na parasympatickou pánevní síť, o níž jsme hovořili při popisu ašvinímudry. Pánevní parasympatikus není možné ovládat přímo, ale vůlí se dá působit na jeho zakončení, to jest anální svěrač, a ovlivňovat samo nervové centrum (pánevní plexus) a nervová centra křížové míchy. Toto centrum pohlavního reflexu je v míše, uzavřeno křížovou kostí. Když jógin působí na tento koncový pól, anus a perineum, nepřímou ovlivňuje nervového řídicí středisko, křížový plexus, který je pravým sídlem kundaliní či spíše místem, kde se kundaliní, jemná a kosmická energie druhu, spojuje s nervovými centry jedince v křížové kosti. Začátečník či nezasevětenec si činnost tohoto plexu není schopen uvědomit. Cvičeními k posílení této čakry na počátku nejzazších zakončení tuto „čakru“ jógin probouzí (pomocí zvláštních technik krijájógy), to znamená, že toto centrum (nervový plexus) může přímo vnímat a přímo si je uvědomovat. Toto uvědomění vyvolává pocity, které se objevují v oblasti vědomí v podobě neskutečných barev, protože nevznikají z vnějších světelných podnětů. Lze také vnímat určitou vibraci. Proto též jóginové popisovali barvy čaker a převedli vibrace vnímané v různých čakrách ve slabiky. „Zrakové“ vjemy jsou nestálé, ale jak se zdá, otáčejí se a víří: proto také použili slova „čakra“ = kolo, vír. Někdy jsou čakry symbolizovány lotosy, protože tyto neskutečné barvy působí jako květiny. Pro jóginové, především ty, kteří se zaměřují na tantru, je člověk (mikrokosmos) nápodobou makrokosmu (vesmír). Osobní energie jsou mikroskopickými projevy makrokosmické energie symbolicky představované nějakou bohyní. Každá čakra je sídlem určité zvláštní formy energie současně psychické (v povaze manómajakóši) a energetické (pránamajakóši); tato energie bývá symbolizována a personifikována, podle zasevětených je sídlem „bohyně“. To vede k různým uměleckým zobrazením čaker, která jsou – a to je třeba říci –, čistě subjektivní a ovlivňuje náboženské a



filozofické zaměření těch, kdo s nimi měli nějakou zkušenost. Bylo by omylem brát tyto představy doslova a převádět je na Západ tak, jak jsou popisovány v Indii či jak je otiskl Arthur Avalon.

Při výkladu čakr vždycky popíšeme její anatomickou obdobu (je-li to možné a shodují-li se autoři), její psychickou protihodnotu a u múladháračakry její protihodnotu kosmickou.

Na spodním konci křížové kosti s výše uvedeným křížovým plexem je důležité nervové centrum (viz spojení s kostrčí). V tomto místě se splétají nespočetná motorická a senzitivní nervová zakončení. Prováděním předepsaných cvičení, počínaje u nervových zakončení (motorických a senzitivních) análního svěrače, lze na toto skutečné řídicí centrum působit, ať se doopravdy nachází kdekoli. Stahováním análního svěrače a perinea se také ovlivňují pohlavní orgány jak u ženy, tak u muže. Je tudíž možné působit na centra, jež řídí reflexní sexuální činnost v míše. Proto lze na vyobrazeních této kořenové čakry spatřit lingam (mužský pohlavní orgán), symbolizující mužský tvořivý prvek vesmíru, jenž sám o sobě představuje boha Šivu a který je pouze symbolem kosmické síly, a nikoliv „bohem“ v západním slova smyslu.

Lingam je v trojúhelníku s vrcholem dolů. Tento trojúhelník představuje jóni, to jest ženský pohlavní orgán, a tím i univerzální kosmický ženský prvek. Zobrazuje přírodu, tvořivou bohyni Šakti. V této základní čakře se ženský a mužský kosmický prvek spojuje. Když západní automobilista spatří obrácený trojúhelník, ví, že jde o značku „Stopl“, a ten, kdo by ji ignoroval, by si dlouho po silnicích nepojezdil. V Indii každý ví, že obrácený trojúhelník symbolizuje jóni. Proto podle toho, jak se v Indii ubíral vývoj k určité pohlavní zdrženlivosti (nezaměňovat s mravní čistotou, to je omyl: jde o dvě naprosto odlišné věci), tak někteří učitelé trochu „podváděli“. Místo toho, aby zobrazovali múladháračakru, jak ji popisuje tradice: obrácený trojúhelník s lingamem a hadem, „zapomněli“ na lingam a trojúhelník otočili vrcholem nahoru.

Svámí Šivánanda patřil mezi ty – dokonce byl první, pokud vím – , kdo toto tradiční zobrazení múladháračakry změnili. Další autoři (zejména západní) tento přehlédnutý a opravený „obrázek“ v průběhu času prostě „okopírovali“. Z jakého důvodu? Svámího Šivánandu

jako asketu a představeného ášramu toto tradiční zobrazení pravděpodobně odpuzovalo. V Indii, zejména v drávidské oblasti – jediné, která je skutečně domorodá a původní – existoval šaktický kult, jenž dal vznik tantrismu, jehož některé stránky se zakládají na sexuálních obřadech a cvičeních; protože se však tantrismus také zneužíval, vyvolalo to vůči němu reakci a připravilo ho to o dobrou pověst. Vzhledem k tomuto zneužívání to bylo oprávněné, nicméně však hluboce nespravedlivé vůči tantrismu, o němž Arnaud Desjardins řekl, že v našem věku, kalijuze, představuje nejpůvodnější formu návratu ke kosmickým zdrojům života.

Buď jak buď, není zapotřebí se zabývat tantrismem, aby bylo možné působit na múladháračakru.

Někteří učitelé (výhradně ti moderní a vesměs asketové) varují své žáky před používáním této čakry. To je, navzdory veškeré úctě, kterou jsme jim povinováni, patrně omyl. Je-li povzbuzován pouze pól „jedince“, dochází k nerovnováze a člověk se uzavírá svému hlubinnému zdroji, kořenům, zdroji, jehož tvořivá a vývojová dynamická síla je zakotvena v druhu. Neboť kundaliní je také zpodobněním vývojové síly, která řídí změny u všech druhů. Kundaliní v sobě obsahuje veškeré současné a budoucí vývojové možnosti člověka. Nesprávné by též bylo povzbuzovat pouze kořenovou čakru. Elektrický proud vytváří potenciální rozdíl mezi dvěma póly. Stejně je tomu i u člověka.

## **Shrnutí**

Múladháračakra, kořenová čakra, je spojovacím místem pólu „druhu“ v člověku, výchozím bodem tří hlavních nádí (idy, pingaly a sušumny) a jedním z hlavních činných orgánů apány, vyměšovací tělesné činnosti, jež musí být v rovnováze s přívodem prány v jakékoli podobě do člověka.

K zaktivizování této čakry se používá ašvinímudra, múlabandha stejně tak jako některé krije.

## **39. Sahasráračakra**

Po múladháračakře prostudujeme její opačný pól, sahasráračakra, čakru pólu „jedince“ v mozku. Je-li z popisu starých pojednání a ve spojení s našimi anatomickými znalostmi možné stanovit s určitou přesností místo kořenové čakry a některých dalších, se sahasráračakrou tomu tak není: je v mozku, a to je vše, co o ní víme.

Nicméně jako spojovací místo s dynamickými výměnami mezi manómajakóšou a řídicím centrem pólu „jedince“ je možné si ji bez obtíží uvědomit; a co je důležité, její skutečné anatomické umístění má čistě akademický význam.

Propojující oběh mezi kořenovou čakrou a sahasráračakrou tvoří ida, pingala a sušumna. Ostatní čakry jsou podél této osy jako města kolem dálnice. Podél tohoto hlavního spojení probíhají neustálé výměny pránické energie. Když jógin kontroluje tyto dvě protilehlé čakry, ovládá ostatní čakry a jejich činnost, a tím nepřímou celý organismus.

### **Uvědomit si sahasráračakru**

Zde je technika určená k uvědomění sahasráračakry. Usedněte do ásany pro pránájámu, páteř je rovná a svislá; nejprve dýchejte klidně. Když je dýchání klidné a pravidelné, zaměřte svůj vnitřní zrak na lebku. Upřete svou mysl do bodu, jenž se nachází na pomyslné spojnici mezi spánky. Soustředíte-li se cele do této oblasti, ucítíte v ní s trochou trpělivosti a praxe tep. Po určité době si vypěstujete vnímavost na jemné zvuky a světelné vjemy, ale ty nejsou nutné ani důležité. Je to jen možnost, nic víc.

Nepodaří-li se vám tento tep v hlavě vnímat, můžete se to naučit následujícím způsobem: přiložte bříška prstů na spánky, abyste pod nimi ucítili pulz tepen. Vciťte se do tohoto místa a pokuste se vnímat tep co možná nejzřetelněji. Potom pomalu prsty oddalujte a snažte se vnímat pulz tepen na spáncích bez dotyku prstů. Není to obtížné.

Když se vám to podaří a soustředit se do této oblasti už nebude obtížné, pak si představte, že tento tep se pozvolna přesouvá dovnitř hlavy, až oba teipy splynou v jediný na půl cesty mezi spánky. To je

nejrychlejší a nejpraktičtější způsob, jak vnímat tep v této oblasti. Občas ho lze pocítit na vrcholku hlavy: to je také správné.

Sahasráračakra zahrnuje celý mozek, ale mozkiem není, ten je pouze jejím nástrojem, její tělesnou protihodnotou.

Protože v sahasráračakře lze poměrně rychle vnímat světelné vjemy, je zobrazována jako zářivý lotos s nespočetnými okvětními plátky. Číslo „tisíc“, uváděné v textech, nelze brát doslova. Znamená „mnoho“ či „bezpočet“. Nejde o žádnou přesnou číselnou hodnotu.

## Sušumna

Sušumna je hlavní vodič (nádí) prány a vypsalo se o ní už mnoho inkoustu.

Podle tantriků vychází ze srdce, ale jógická pojednání téměř jednomyslně hovoří o jejím výchozím bodě z múladháračakry, odkud sušumna vede na západ. V tajné iniciační řeči západ znamená zadní stranu těla. To vyplývá z toho, že jógini vždycky cvičí tváří k vycházejícímu slunci, k východu. Tělesná strana ozářená vycházejícím sluncem je „strana východní“, záda západní. Proto paščima (západ) v paščimóttánásaně znamená protažení západní strany, zádové protažení.

Vraťme se však k sušumně: počínaje múladháračakrou směřuje dozadu, to jest ke křížové kosti, a pak stoupá podél mérudandy, která se jednomyslně ztotožňuje s páteří.

Při vyústění z páteře – tedy v hlavě – se sušumna rozdvouje. První větev vede na vrcholek hlavy (brahmarandhra), tam, kde vlasy vytvářejí korunku, druhá je propojena s ádžňáčakrou (místem mezi očima). Sušumnu lze částečně ztotožnit s míchou, ale nikoli vylučně! Platí to pro její dráhu páteří. Sušumna je dráha nervové energie, která probíhá od anusu ke křížové kosti, spojuje se s míchou a pokračuje v ní. Její dráha vede až k vyšším centrům v mozku.

Z praktického a technického hlediska není ani tak důležité naprosto přesně určit správnou dráhu sušumny stejně jako přesné vědět, kde jsou čakry. Pojednání kromě toho upřesňují, že sušumna „proráží“ různé čakry, což předpokládá, že jsou v páteři, zatímco některé popisy je kladou mimo páteř. Podle mého názoru mají obě

pojetí pravdu. Je velice pravděpodobné, že daná čakra (čakra je na hranici anatomie a psychiky) mnohem důkladněji povzbuzuje nervové centrum v páteři. Naproti tomu soustředíme-li se na nějaký orgán či určitou oblast mimo páteř, například na srdeční tep, dochází k odezvám v sušumně. Jinými slovy, metody aktivace čaker založené na představě nesouvisející se sušumnou nejsou nijak scestné a nevyvracejí domněnku o tom, že čakry jsou uvnitř sušumny.

V józe je význam sušumny obrovský. U obyčejného člověka obíhají pránické proudy hlavně idou a pingalou; jógin usiluje o to, aby pránu a apánu přinutil obíhat sušumnou. Být si vědom páteře je zásadní věc, a cvičit ásany se soustředěním na protažení páteře, zejména během dynamických fází, je její důležitou složkou. Význam ásan jako přípravy k pránájámě se tím jen opět potvrzuje.

K tomu, abychom mohli vést energii páteří, je prvořadá představa. Jógin si představuje sušumnu jako dutý kanálek uvnitř páteře. Když nezasvěcení slyší slovo „představit si“, domnívají se, že jde o čistou autosugesci. Když si představím, že posílám do svých dlaní pránu, skutečně se do nich nahrne krev a dlaně se doopravdy oteplí. Vnitřní obraz předchází fyziologii a posiluje ji. Význam přisuzovaný sušumně vyplývá z toho, že prochází čakrami, kterými ida ani pingala nevedou. U obyčejného člověka, jenž necvičí jógu, jsou čakry nezávislá centra pracující automaticky a nevědomě, občas působí součinně jedno s druhým, ale vždy bez vědomí člověka, a tudíž bez vědomé kontroly, právě jako fungují střeva, aniž se o ně člověk musí starat. Když vede jógin pránu a apánu sušumnou, dosahuje vědomého ovládnutí prány a čaker; tím se probouzí jemné psychické síly. Tato cvičení mají za cíl zaktivizovat duševní a duchovní síly.

Sušumna má ještě jeden zásadní význam. Když jógin zaktivizuje sušumnu, propojuje činnost idy a pingaly a spojuje centrum pólu „druhu“ s centrem pólu „jedince“. Tento dokonalý pročišťovací prvek umožňuje sloučit činnost všech základních čaker na všech úrovních. Když se probudí kundaliní (velice výjimečný případ), pohybuje se právě sušumnou. Zabezpečení spočívá proto v otevření sušumny; lze ho dosáhnout tím, že si ji uvědomujeme, a trpělivým a vytrvalým cvičením, jež může bez nadsázky trvat celá léta.

## 40. Jednotlivé čakry

Veškeré pokusy ztotožnit čakry s přesnými anatomickými částmi, ať jsou jakkoli svůdné, při důkladném zkoumání neobstojí a zejména nejsou v souladu se zkušenostmi jóginů a s klasickými texty. Ztotožnit je s plexy by se zdálo ještě nepříjemnější a nejlépe by to „ladilo“ s jógovou teorií. Navzdory všemu dál existují velké rozpory, jež toto ztotožnění se vším všudy činí nepřijatelným.

Pokusy s něčím je ztotožnit vycházejí z domněnky, že čakry jsou orgány; jsou to však energetická centra (nejenom fyzické, ale i psychické energie). Čakry jsou přinejmenším jak součástí manómajakóši – to jest jednorozměrné psychické struktury –, tak pránamajakóši, pránického těla. K aktivaci dochází hlavně v psychice, na mentální úrovni. To také vysvětluje **význam úlohy přisuzované** duševní činnosti, uvědomování. Pojetí čakry proto musí zahrnovat:

- centrum v duševní vrstvě (manómajakóša);
- její spojovací bod s pránamajakóšou;
- její dráhu nádími (hlavně idu a pingalu) a pak méně důležitými nádími, které ji vedou až k...
- ... rezonančnímu orgánu či orgánům; stejná čakra může mít několik rezonančních orgánů.

Tak múladháračakra má koncový rezonanční bod v oblasti anusu, její pránická dráha vede ke křížové kosti a odtud tato tělesná dráha stoupá k mozku a mozkovým řídicím centrům. Když jógin provádí múlabandhu, je si vědom její činnosti a toto stažení je cílevědomé (má tudíž protihodnotu v mozku a psychice). Pouhé pomyšlení na múladháračakru mezi tímto zaktivizovaným koncem (anus) a mozkovými řídicími centry okamžitě zajistí energetický oběh. Přesná dráha je z praktického hlediska nepodstatná. Když vytočíme nějaké telefonní číslo a dotyčný se na druhém konci ozve, je spojení důležité. Kdo pak by se staral o skutečnou dráhu elektrického signálu během rozhovoru po drátech, přes ústřednu atd. kromě Správy telekomunikací? Stejně je tomu při cvičení zaměřeném na aktivaci čaker, podstatný je koncový pól se svou vědomou protihodnotou,

spojení se zajišťuje automaticky, jakmile se na ně soustředíme či na ně zaměříme svou vůli.

Protože jsme prostudovali dvě protilehlé čakry (múladháračakru a sahasráračakru) a nastínili význam sušumny, velké životní osy propojující tyto dva póly, můžeme přistoupit k dalším hlavním čakrám. Kolik jich je? Většina pojednání se zmiňuje o šesti. Vzdejme poctu Siru Johnu Woodroffovi (Arthuru Avalonovi) a jeho monumentálnímu dílu *Hadí síla*, které jich popisuje šest (ostatní autoři jeho rozřídění přejali).

Jak víme, ve skutečnosti existují stovky, ne-li tisíce čaker. Stanovit, které jsou nejdůležitější, je proto otázkou názoru.

Šest čaker vybraných Arthurem Avalonem určitě patří mezi ty hlavní, ale je na místě připojit k nim připojit další dvě, jen výjimečně zmiňované, z praktického hlediska však důležité, protože jsou zahrnuty mezi čakrakriji, to jest určené k zaktivizování čaker. Tyto dvě čakry, jež připojují k šesti čakrám Arthura Avalona, jsou súrjačakra (sluneční čakra) a čandračakra (lunární čakra).

## **Svádhisthánačakra**

Jaká je tajná etymologie tohoto slova? „Sva“ znamená „to, co je něčemu vlastní“ (co náleží „sobě“) a „adhisthána“ je „sídlo“. Svádhisthána znamená „její vlastní sídlo“. Čí sídlo? Kundalíní. První dvě čakry jsou tedy nerozlučně spjaty a velice blízké jedna ke druhé. Když působíme na múladháračakru, působíme současně na svádhisthánačakra. Svádhisthánačakra je v těsné blízkosti múladháračakry. Texty ji popisují „nepatrně nad“ a „před“ múladháračakrou. Na základě nejspolehlivějších zdrojů, které jsme měli k dispozici (literární i přímé), připustíme, že svádhisthánačakra je u muže u kořene penisu (lingamu) a u ženy buď v děloze, nebo u kořene klitorisu (ženské období penisu). Múladháračakru i svádhisthánačakru ovládá také apána, to jest vyměšovací energie. Bezpochyby proto je někteří autoři kladou k semennému váčku. Svádhisthánačakra by ve skutečnosti měla mít odpovídající složku v bederní oblasti, pravém řídicím centru. Pánevní orgány určitě řídí pánevní parasympatikus, o němž jsem široce hovořil, ale také vlákna

vycházející z bederní míchy. Během vyprazdňování (stolice, moče, ejakulace) je v činnosti právě pánevní parasymptikus. Múlabandha působí výlučně na reflexní centra křížové kosti. Když někdo přemáhá potřebu jít na záchod nebo zadržuje ejakulaci, utlumuje reflexní centra dolní bederní míchy apány.

Nervová vlákna vycházející z těchto center se spojují v dolní mezenterické nervové uzlině. Kontrola múladháračakry a svádhištánačakry zajišťuje ovládání vyměšovacích energií a sexuálních reflexů stejně jako apány.

## Manipuračakra

Její doslovný překlad je město drahokamů. Mani, drahokam (vzpomeňte si na slavnou buddhistickou mantru: **óm mani padmé húm**: ó klenote v lotosu). „Pur“ znamená „město, historický střed města“. Džaiapur: město Džai Singha, krále, který je nechal vystavět. Udaipur atd. Její pojmenování naznačuje význam této čakry, někdy nazývané nábhičakra, to jest pupeční čakra, protože soustředěním na pupek jógin ovládá tuto čakru.

Pataňdžali ve svých aforismech napsal: „*Nábhičakra kájavjúha džňánam*“ – *Stále soustředění na pupek vede k poznání celého těla.*

Manipuračakru řídí samánávájú, prána vstřebávání potravy. Soustředit se na tuto čakru a zaktivizovat ji přispívá ke kontrole vstřebávání potravy. Tato čakra proto řídí žaludek, játra, tenké střevo. Její činnost nezahrnuje tlusté střevo.

Wilhelm Reich napsal (*Funkce orgasmu*, str. 216):

„*Musí existovat nějaké vegetativní centrum, odkud biologická energie (prána) vychází a kam se vrací. K této otázce jsme našli záhytný bod ve známých skutečnostech z fyziologie. Producenti biopsychické energie (čakry) leží v prostoru břicha – známého sídla emocí. Jsou jimi velká centra autonomního nervového systému, především plexus solaris. Pohled na anatomická zobrazení vegetativního nervového systému nás přesvědčí, že vegetativní ganglia jsou nejhustší v břišní a genitální krajině.*“ (Poznámky jsem připojil já, o tom čtenář jistě nepochybuje.)



Je toto „hlavní nervové centrum“, tušené Wilhelmem Reichem, manipuračakrou jóginů?

Někteří autoři bez váhání umisťují manipuračakru do solárního plexu. Mýlí se, nebo mají pravdu? Víme, jak je odvážné ztotožňovat určitou čakru s nějakou přesnou anatomickou částí. Ovládání nábhíčakry neboli manipuračakry, podle toho, jak ji chcete nazývat, dosáhneme koncentrací na pupek. Během cvičení pránájámy s delším zadržením dechu (s plnými plícemi), když dospíváte do stavu, v němž už přestává být pohodlné, se vytvářejí v břišní stěně reflexní stahy, a to hlavně v pupeční oblasti, kde vznikají vibrace. Jestliže toto zadržení dechu ještě prodloužíte, dospěje toto stažení a vibrace až k svádhisthánačakře a múladháračakře. To je maximální hranice, kam až se můžete odvážit, a to ještě pomalým postupem a za předpokladu pravidelného provádění ásan a pránájámy. A také za předpokladu dokonalé fyzické formy.

## **Súrjačakra a čandračakra**

Súrjačakra je sluneční čakra (súrja: v sanskrtu slunce). Je sice méně důležitá než manipuračakra, ale doplňuje její činnost. Je vpravo u jater, tedy trochu nad pupkem. Stejně jako manipuračakra je súrjačakra sídlem samány, vstřebávací energie organismu.

Čandračakra je protipól súrjačakry, jak naznačuje už samo její pojmenování: čandra znamená v sanskrtu lunu. Se súrjačakrou je osově souměrná vůči pupku, tedy lehce vlevo a nad pupkem. Jejich rovnovážná a vzájemná činnost s nábhíčakrou je pro dokonalé ovládání samány, vstřebávací energii, nezbytná.

## **Anáhatačakra**

Anáhatačakra je srdeční čakra, jejíž aktivace se dosahuje tím, že si uvědomujete srdeční tep a soustředíte se na něj. Srdce se považuje za sídlo džívátmana, osobní duše. Když někdo ukazuje na sebe, míří ukazovákem na srdce, nikoli na mozek! Jóginí sem kladou sídlo osobnosti, ale toto tvrzení se nesmí brát doslova. Tato osobitost, osobní duše, samozřejmě není obsažena v orgánu samém,

ale je to energie, která nutí bít srdce, jež je přímo spjata s naší individualitou. Je tomu tak proto, že srdce okamžitě odpovídá na emoce změnou tepu a že jeho činnost spojujeme se změnami psychiky?

Když jógin medituje o „tom“, co nutí srdce bít, a ne o části těla nazývané srdce, uvědomuje si své hlubinné Já. Soustředování se na „mystické srdce“ ostatně zaujímal důležité místo v mystických technikách křesťanského Západu. Kristus bývá zobrazován se zářícím srdcem. Křesťanští mystikové také samozřejmě neměli na mysli tělesný orgán, ale to, co mu odpovídá v psychice.

## **Višuddhičakra**

Tato čakra má své odpovídající centrum v krku, zejména v hltanu a hlasivkách. Je aktivována tím, že si tuto oblast uvědomujete, a její nejhlubší centrum je v krční páteři. Tato čakra kontroluje „udánu“, to jest veškeré formy psychosomatické energie, které dojdou nějakého vyjádření. Když člověk vyjadřuje své myšlenky a projevuje je, je v činnosti udánávájú. Hovoříme prostřednictvím udány, jejíž oblast se neomezuje na hlasivky, ale na celou oblast krku a úst stejně jako tváře. Na udáně závisí také veškerá mimika. Účinným prostředkem kontroly této čakry je dýchat v udždžají.

## **Ádžňáčakra**

Ádžňáčakra leží mezi obočím, uprostřed čela. Když někteří západní žáci spatří vyobrazení této čakry, představují si ji někde na čele. Aktivační centrum odpovídající této čakře je ve skutečnosti v mozku, v místě mezi obočím, ale **za** čelní kostí. Jestliže se dokážete dobře soustředit na sahasráračakru, bez obtíží pocítíte tep stejně dobře v ádžňáčakře jako v sahasráračakře. Do tohoto pomyslného místa mezi obočím je vhodné nenásilně nasměrovat oči. Tato poloha očí se koneckonců má dodržovat během cvičení lajajógy či krijájógy, o nichž budeme mluvit za chvíli.

Někteří autoři tuto čakru bez váhání ztotožňují s epifýzou, moderním pojmenováním pro slavnou „šišinku mozkovou“, jež byla

dlouho považována za sídlo duše. Tato pranepatrná žláza, která je dlouhá jen asi osm milimetrů, je velice tajuplná a ani dnes není známo, k čemu všemu slouží. Někteří autoři ji dokonce neváhají ztotožnit se slavným „třetím okem“. Naštěstí mají takové úvahy spíše akademický než praktický význam.

Důležité je, abychom si zapamatovali, že ádžňačakra je z pránického hlediska důležitá křižovatka. Sušumna, jak víme, k ní vede jednu ze svých koncových větví. Ida a pingala mají svůj počátek v nosních dírkách, ale stoupají pak přímo k ádžňáčakře. Tato křižovatka je proto po múladháračakře jedna z nejdůležitějších.

Ádžňačakra se někdy nazývá „Šivanétra“, to jest Šivovo oko, nebo džňánanétra, oko moudrosti. Aktivace ádžňáčakry probouzí intuici. Domnívám se, že koncentrace na toto centrum a jeho zaktivování mohou účinně rozvíjet intuici, protože je to centrum, kde se sdružuje veškerá mozková činnost, a nejen mozkové kůry, sídla schopnosti logického myšlení.

Ádžňačakra také otevírá přístup k sahasráračakře. Obě čakry pracují společně a jejich aktivace vychází ze stejných zásad: učinit tep krve v různých částech mozku vědomým, a tím rozšiřovat jeho cévní soustavu (abychom zůstali v oblasti fyziologických výkladů) a podporovat praktické využití schopností, jež z toho vyplývají.

## **Sahasráračakra**

Sahasráračakra bývá obvykle popisována až po ádžňáčakře. Uvádíme ji jen pro osvěžení paměti, protože jsme o ní pojednali už na začátku jako o protipólu múladháračakry.

## **41. Probuzení čakr**

Při popisu čakr jsme se drželi toho podstatného, ale tuto kapitolu bychom měli znát jako své boty. Nezabývali jsme se podrobně počtem okvětních plátků, barvami, „božstvy“ čakr atd., toho se plně zhostil Arthur Avalon a jiní, lépe než bychom to dokázali my. Drželi jsme se praktických vědomostí, bez nichž se při provádění technik probuzení či vědomé aktivace čakr neobejdete.

### **Předběžné podmínky**

Abychom se pojistili proti jakémukoli nebezpečí, které přirovnávám k pránickým zkratům, musíme před zaktivováním čakr nejprve cvičit ásany a pak pránájámu. Teprve potom můžeme přejít k zaktivování čakr. Pránájáma naplňuje energií a doplňuje činnost ásan. Pak se cvičí bez nebezpečí.

### **V čem toto cvičení spočívá?**

Musíte usednout do polohy lotosu nebo siddhásany, hřbety rukou jsou při provádění džňánamudry opřeny o kolena; pak tuto energii postupně převedete z pólu „druhu“ k pólu „jedince“, přitom procházíte všemi energetickými centry. Podle níže uvedené techniky k soustředění nedochází v centru odpovídajícímu sušumně, ale v rezonančních orgánech těchto čakr. Je daleko jednodušší uvědomit si rezonanční orgány čakr než centra v páteři či manómajakóše. Základní cvičení pránájámy sloužící k zaktivování čakr tak, jak je to popsáno níže, cvičení, které bylo po dlouhou dobu pečlivě střezeným tajemstvím zasvěcenců, je čtvercová pránájáma. Je výhodná, protože vás chrání před jakýmkoli přepínáním během zadržetí dechu a dokonale vyvažuje pránu a apánu, což je při těchto cvičeních podstatné. S cvičením zaměřeným na aktivaci čakr lze tedy začít, až dokonale zvládnete techniku čtvercové pránájámy (viz str. 169). Je důležité, abyste po celé cvičení v rytmu srdečního tepu opakovali slabiku *óm*. Slouží během tohoto cvičení jako metronom.

## Probuzení múladháračakry

Provádíte múlbandhu a uvědomujete si energii apány, to znamená, že myslíte na vyměšovací funkci organismu, která sídlí v múladháračakře. Když se soustředíte na múladháračakru a múlbandhu, připomeňte si také dynamickou energii druhu, jež se projevuje sexualitou. Můžete si vybavit tuto sílu, která v průběhu milionů let spojovala nespočetné dvojice, jež nepřetržitě předávaly život až k vám. Tuto sílu je důležité vnímat neosobně, jako sílu nadosobní. Pro jedince bylo – samozřejmě! – podstatné, že se **jeho** otec setkal s **jeho** matkou. Pro druh je to však naprosto podružný detail!

Druh pokračuje ve svém díle sexuální přitažlivostí, která zajišťuje jeho zachování.

Během provádění múlbandhy nezapomeňte na stažení vnitřního i vnějšího svěrače.

Po celou dobu cvičení upírejte pohled do oblasti ádžnáčakry a dýchejte pravidelně. „Zvnitřnění“ při čtvercové pránájámě trvá minimálně jednu minutu.

Už pouhé pomýšlení na múladháračakru vytváří přímé spojení mezi vědomými centry sahasráčakry, mozkiem, a touto kořenovou čakrou. Múlbandha a ašvinímudra toto spojení posilují a dodávají jeho proudu na intenzitě. Krijájógovými cviky se lze tohoto cíle dobrat velice účinně. Prostřednictvím těchto technik jógy pak dochází v organismu k velmi zvláštnímu procesu.

Vzpomeňte si, že apánávāju je zvláštní podobou prány, která se projevuje v lidském těle jako vyměšovací energie. Většinou směřuje apánávāju ven, aby vyloučil tělesné nečistoty, a prakticky vždycky dolů (moč, vyprazdňování střev, ejakulace, menstruace, porod). Existují dvě výjimky: pocení a výdech. Nádech vykonává pránávāju, výdech závisí na apáně. Během zadržení dechu kontrolujete pránu i apánu, za předpokladu, že současně provádíte nuilbandhu.

Po určité době cvičení této pránájámy (zadržení dechu s džalandharabandhou a múlbandhou) se v oblasti múladháračakry povzbuzuje apánávāju a vytváří v ní silný pránický proud, jenž se někdy projevuje určitou vibrací. Tuto vibraci lze zřetelně vnímat během delšího zadržení dechu. Energetický proud vyvolaný v tomto

místě má přirozený sklon stoupat podél sušumnou směrem k sahasráračakře, při přechodu se setkává s různými čakrami.

Uvedený postup musí jógin vědomě řídit a vhodná cvičení výstup usnadňují a urychlují. Výstup prány se nazývá „pránuttana“. Tradiční pojednání popisují vjemy, jež při něm vznikají. Podobá se mravenčení nebo stoupání horké páry páteří. Tento pocit představuje výchozí, nejelementárnější stadium probuzení čaker. Projevuje se tím, že podél páteře vznikají opravdová centra vědomí, zvláště pak vnímání světla na některých úrovních.

Pránuttana pokračuje soustředěním na další čakry způsobem podrobně popsaným dále.

## **Svádhisthánačakra**

Nic neměníte na pozici ani dýchání, tedy čtvercové pránájámě. Neprovádíte už múlabandhu, ale přecházíte k ašvinímudře se stažením perinea a kořene penisu u muže, klitoris u ženy. Stačí, budete-li si dokonale uvědomovat tyto pohyby asi po jednu minutu a pak přejdete k další čakře.

## **Nábhičakra (neboli manipuračakra)**

Uvolníte anální svěrač. Po celou dobu trvání této fáze se zvnitřníte do pupku a vnímáte v něm krevní pulz (břišní aortu), na konci zadržetí dechu také můžete stáhnout břišní stěnu. Pokuste se proniknout vnitřním vnímáním do břišní oblasti okolo pupku a vnímejte tam vstřebávací energii, jež proměňuje potravu ve vaše vlastní tělo.

## SCHÉMA AKTIVACE ČAKER

AKTIVOVANÁ ČAKRA	BANDHA	TYP PRÁNÁJÁMY	REZONANČNÍ ORGÁN (CÍL KONCENTRACE)
PÓL JEDINCE, SAHASRÁRAČAKRA		Čtvercová pránájáma	↑ Vnímání pulzace krve v mozku, na vrcholku lebky. Vnitřně tam nasměrovat veškeré energie těla.
ÁDŽŇÁČAKRA		Čtvercová pránájáma	↑ V mozku za čelní kostí je cítit pulzace uprostřed čela.
VIŠUDDHIČAKRA		Čtvercová pránájáma	↑ Zvniťnit se do hrdla (jazyk, hlasivková štěrbina, hlasivky). Představit si slabiku óm během čtvercové pránájámy.
ANÁHATAČAKRA	Džalandharabandha	Čtvercová pránájáma	↑ Zvniťnit se do oblasti srdce. Vnímat úder srdce. Myslet na krevní oběh v celém těle.
ČANDRAČAKRA	Džalandharabandha	Čtvercová pránájáma	↑ Zvniťnit se vlevo a nad pupek (oblast sleziny a slinivky). Uvědomovat si vstřebávací energii.
SÚRJAČAKRA	Džalandharabandha	Čtvercová pránájáma	↑ Zvniťnit se vpravo a nad pupek (oblast jater). Myslet na vstřebávací energii.
NÁBHIČAKRA neboli manipuračakra	Džalandharabandha	Čtvercová pránájáma	↑ Zvniťnit se do pupeční oblasti. Co možná nejlépe zde vnímat pulzaci krve. Myslet na vstřebávací energii.
SVÁDHIŠTHÁNAČAKRA	Džalandharabandha + ašvinímudra	Čtvercová pránájáma	↑ Během stažení perinea se pohroužit do vnímaných pocitů na úrovni kořene penisu či klitorisu. Myslet na sexuální dynamickou energii.
MÚLADHÁRAČAKRA PÓL DRUHU	Džalandharabandha + múlabandha	Čtvercová pránájáma	↑ Zvniťnit se do aktivované oblasti při stažení dvou svěračů anusu a perinea. Myslet na dynamickou energii druhu, která je do nás vložena.

Aktivace tedy probíhá zdola nahoru, od pólu „druhu“ v křížové kosti k pólu „jedince“ v mozku. Koncentrace na dvě spodní čakry se nesmí obávat ti (zbožní řeholníci a reholnice), kdo učinili slib pohlavní zdrženlivosti. V jejich případě jim toto cvičení umožní úplnější a snadnější sublimaci energií těchto center jejich přivedením do centra jedince, do sahasráračakry.

## **Súrjačakra a čandračakra**

Táž technika a doporučení jako výše, ale přeneste vědomí více vpravo a výš od pupku, tedy k játrům. Potom totéž vlevo k slinivce břišní a slezině.

## **Anáhatačakra**

Pokračujte ve čtvercové pránájámě. Podstatné je, abyste vnímali úder srdce. Tep musí být pomalý a silný. Je-li povrchní a rozbuší-li se srdce, znamená to, že je zadržetí dechu příliš dlouhé nebo vám nevyhovuje. Konečně musíte cítit tep, jak prostupuje celým tělem, ale stále vnímáte jeho střed, to znamená srdeční oblast.

## **Višuddhičakra**

Čtvercová pránájáma bez bandh. Uvědomujte si oblast krku. Představte si tichou slabiku *óm*, uvědomujte si, jak se rozechvívají hlasivky, jako kdybyste slabiku *óm* zpívali nahlas. Dýchejte pomalu a vědomě, stále se vciťujte do krku, hlavně do hlasivkové štěrbiny. Uvědomujte si také jazyk, zejména jeho kořen.

## **Ádžňáčakra**

Čtvercová pránájáma bez bandh. Oči po dobu cvičení upírejte do ádžňáčakry, ale vnímám této souhry by bylo při soustředování na nižší centra dosti neuspořádané. Měli byste teď vnímat tep, pulzaci za čelní kostí uprostřed čela v hlavě. Soustřed'ujte se na ně co možná nejdéle.



Uvědomujte si průchod vzduchu nosními dírkami. Představte si, že nosními dírkami (idou a pingalou) přijímáte energii, a ved'te ji do centra tepu v ádžňáčakře.

## Sahasráračakra

Dostáváme se k pólu „jedince“. Technika je stejná jako u ádžňáčakry, ale musíte cítit, že veškeré tělesné energie vedou do místa vnímání tepu krve uprostřed hlavy, a měli byste cítit, že odtud vyzařují do celého těla.

Představte si hlavu prostoupenou světlem a teplem. Představte si také v rytmu tepu slabiku *óm, óm, óm*. Prociťujte jednotu vědomí a celého těla. Prožívejte radost z tohoto vnímání. Potom můžete cvičení opět začít od múladháračakry nebo je přerušit.

## Další pokyny

Základní podmínkou tohoto cvičení je uvědomovat si různé části těla a zvnitřnit se do orgánů, které slouží jako projekce dotyčné čakry. Každé centrum či skutečná čakra se automaticky aktivuje, a to propojením se sahasráračakrou v sušumně. Dlouhodobou praxí se toto vnímání stává stále přesnějším a zřetelnějším. Reakce na jemné centrum může vytvářet barvy, ale to pro zdárné cvičení není podstatné. Jde o pouhou možnost. Abyste si nic nenamlouvali, neuvádím vnímané barvy. Nejsou samy o sobě důležité. Tímto cvičením můžete kontrolovat manómajakóšu i vidžňánamajakóšu současně s pránamajakóšou. V tomto bodě je jóga považovaná za „tělesnou“ spojována s jógou „duševní“ neboli rádzájógou, obě nelze oddělovat. Pránájáma tímto cvičením umožňuje propojit čtyři úrovně existence. Jak toto meditační cvičení na čakry a jejich probuzení (či uvědomování) zdokonalujete, naplňuje vás radost. Ánandamajakóša tímto způsobem pozvolna prostupuje ostatními kosami. Pocit radosti je odměna, ale i důkaz správného a blahodárného cvičení. Poskytne vám dynamické zdraví, klid a vyrovnanost, jež jsou útočištěm před životními bouřemi a nevyhnutelnými trampotami.

## **Doba trvání**

Průměrná doba jedné čtvercové pránájámy trvá nejméně půl minuty. Pro devět čaker to je téměř pět minut. Minimálně je třeba provést tři úplné cykly, což představuje přinejmenším čtvrt hodiny cvičení. Jako svědomití západní žáci byste měli uvedenou dobu zdvojnásobit. V Indii se toto cvičení provádí až dvě hodiny! Necelou půlhodinu může toto cvičení se zdravým rozumem a průměrným zdravím vykonávat bez omezení každý. Je samozřejmé, že ten, kdo by je prováděl hodinu, musí počítat se zvláštními fyzickými a psychickými reakcemi. K tomu je nutná přítomnost zkušeného učitele. I na Západě, cvičíte-li opravdu pravidelně a každý den a postupujete-li pomalu, vycítíte vlastním pozorováním, kam až můžete pokračovat.

## ***42. Pránuttana – výstup prány***

K aktivaci čaker existuje mnoho tantrických (i jiných) cvičení. Často jsou velice složitá, vyžadují spoustu času a dohled zkušeného učitele, aby byla pro daného jedince vhodná. Níže uvedená technika má několik výhod:

- je oproštěna od indických náboženských či jiných představ;
- je pro Zapadana naprosto bezpečná;
- a konečně nevyžaduje příliš času. Přesto je klasická a původní.

Stejně jako u pozic nejsou nutně nejpůsobivější akrobatické polohy! Jednoduchými ásanami je možné dosáhnout dokonale vyváženého cvičení a přizpůsobit je potřebám Západu. Je zbytečné začínat cvičením krij, když neprovádíte pravidelně předtím popsaná cvičení pránájámy, určená hlavně k pročištění nádí (střídavé a rytmické dýchání).

Pránuttanu je třeba provádět v poloze lotosu či siddhásany. Ostatní pozice nejsou vhodné.

## První část

### *Příprava, zvnitřnění:*

Klidně dýchejte oběma nosními dírkami, soustředte se na průchod vzduchu nosem a představujte si, že při prodlouženém výdechu vychází z nosu teplá pára.

Při nádechu si představujte, že do vás vstupuje zářivý vzduch a že jeho světlem je prána: nebudete ostatně vzdáleni od vědecké pravdy, světlo je jedním z energetických projevů prostupujících vzduch.

## Pránuttana

K výstupu prány dochází především při výdechu. Zvnitřněte se do oblasti múladháračakry a v oblasti křížové kosti si představte pocit tepla. Provedte múlabandhu. Během výdechu si představujte, že tato energie stoupá páteří jako teplá míza, a ved'te ji až do oblasti sahasráračakry. Při výdechu si představujte slabiku *óm* (jediné a dlouhé *óm*). Musíte se do cvičení naprosto vnitřně pohroužit. Při nádechu se soustředte na slabiku *óm*. Nechte do vás nadechovaný vzduch vstupovat a ved'te nejprve pránu do oblasti sahasráračakry a potom do oblasti múladháračakry. Bez zadržení dechu. Poměr mezi nádechem a výdechem si můžete zvolit: rovnováhu nádechu a výdechu nebo výdech dvakrát delší než doba nádechu, což je výhodnější jenom tehdy, když to nevyvolává únavu. Při nádechu můžete uvolnit múlabandhu, jestliže vás při tomto cvičení příliš unavuje. Ve cvičení pokračujte alespoň pět minut, aby duševní činnost zcela splynula s dýcháním a abyste skutečně vnímali teplo podél páteře.

Představíte-li si v duchu teplo, výrazně vám to pomůže při vnímání skutečného tepla. Jógini si představují, že v trojúhelníku na dolním konci páteře doutná žhavý uhlík či oheň, který při nádechu rozdmýchávají měchem.

Tímto způsobem vede jógin pránu sušumnou a nechává ji procházet všemi čakrami. K dosažení tohoto výsledku je třeba dlouho a vytrvale cvičit. Konečným cílem je úplně ovládnout pránu v těle a prostřednictvím čaker i manómajakóšu, duševní činnost. Tento

cíl máte pak na dosah, protože představuje jednu z etap nutných k tomu, abyste se dobrali těch nejjemnějších oblastí hlubinného bytí. Pránájáma vytváří solidní základ k naprostému propojení všech kóš a jejich činností. V každém případě toto cvičení zvyšuje i bez probuzení čakr vaši životodárnou energii, psychofyzickou sílu, kterou můžete po libosti zintenzívnit a využít. Zklidňuje nervy a vede k novému klidu a vyrovnanosti. Navíc přispívá k lepšímu soustředění.

### ***43. Cvičme pozvolna***

Máte teď k dispozici velkou zásobu technik; vlastně všechny, které lze písemně šířit a nevystavovat vás nebezpečí. Jak tyto techniky postupně a popořadě používat?

1. Dodržujte etické a dietetické zásady zdravého života.
2. Pravidelně provozujte ostatní techniky hathajógy, zejména každodenní cvičení ásan, a nezapomínejte na Pozdrav slunci. Je to nejlepší příprava k pránájámě a váš nejlepší ochránce před jakýmkoli nebezpečím. Ásany v těle zprůchodňují oběh pránických energií, podporují správné přijímání a rozvádění prány v těle. Ásany vám umožní na delší dobu bez námahy znehybnět v ásaně vhodné pro cvičení pránájámy.
3. Během cvičení ásan používejte vědomé kontroly prány. Proto se vždycky soustřeďte na dýchání a do tělesné části, jež se plně podílí na dané ásaně. Během ásan vyvažujte pránu a apánu a rovnoměrně rozděľujte dobu nádechu a výdechu. Také během cvičení ásan dýchejte v udždžají (částečné uzavření hlasivkové štěrbiny).
4. Když v těle i psychice pocítíte úžasné účinky pránájámy, mohlo by vás to svést k tomu, že ásany jsou něco nepodstatného, a že se vykonávají pouze k „udržování tělesné pružnosti“, že jsou dokonce zbytečné. To by byla obrovská chyba a svědčilo by to o naprostém nepochopení pránájámy a jejího využití v józe ve všech tělesných i psychických etapách. Když v Indii začínají

učitelé své žáky učit pránájámě, dbají na to, aby ve cvičení nepolevili, ale naopak je zintenzívnili.

5. V technikách pránájámy, hlavně se zadržením dechu, postupujte pomalu. Až k nim přistoupíte, pečlivě dodržujte veškeré pokyny, zejména pomalé prodlužování doby zadržení dechu.
6. Hlavní prvek pránájámy je koncentrace mysli. Pránájámu nelze chápat bez koncentrace. Pránájáma sice ještě patří do hathajógy, ale je už součástí rádžajógy, jógy duševní kontroly.
7. K pokročilejší etapě přejděte, až se plíce a tělo při předchozích cvičeních cítí příjemně a až se duševní činnost soustřeďuje na dýchání s nejmenší mírou rozptýlení.
8. Toto rozptylování však přijímejte jako nevyhnutelnou věc; objevl-li se, okamžitě přinutěte mysl ke cvičení. Jedině po dlouhé době se duševní činnost zcela pohrouží do cvičení pránájámy stejně jako do ásan.
9. Udělejte si vlastní rozvrh postupného cvičení (viz několik podnětů níže), ale pevně si neurčujte žádnou lhůtu, kdy přejdete k další etapě.
10. U pránájámy je každodenní cvičení zárukou úspěchu i ochranou před možným nebezpečím víc než kdekoli jinde. Když opravdu nemůžete cvičit, alespoň ten den věnujte chvíli úplnému jógovému dýchání a čas od času se během dne soustřeďte na dýchání.

## **Navrhované postupy**

Nabízené postupy vyhovují většině Západanů. Před každým cvičením dodržujte tyto pokyny:

- především vyprázdněte močový měchýř a také střeva;
- pročistěte si nos prováděním néti a pečlivým vysušením nosních dírek;
- máte-li i po néti jednu nosní díрку uzavřenou, použijte některou techniku k jejímu „otevření“ popsanou v této knize (viz str. 93);
- nejlepší je cvičit pod širým nebem nebo alespoň v dobře vyvětrané, v zimě vyhřáté místnosti;

- vždycky dýchejte nosem jak při nádechu, tak výdechu, samozřejmě kromě cvičení uvedených opačně (zejména sítálí a sítkáří);
- opřete jazyk o dásěň za horními řezáky nebo jej ohněte ke klenbě patra. Je-li to nutné, polkněte sliny;
- cvičte se zavřenýma či téměř zavřenýma očima, je-li váš pohled upřen na špičku nosu (tráatak);
- příslušnou pozici zaujměte pečlivě, dbejte o to, aby páteř byla ve správné poloze. Uvolněte obličej, ramena, paže, předloktí, dlaně a dbejte, aby tomu tak bylo po celou dobu daného cvičení;
- nos není pumpa, jediný zvuk, který můžete zaslechnout, nastává při zpomalení vzduchu v hlasivkové štěrbině, a nikoli třením vzduchu v nose. Chřípí nosu musí umožňovat správné dýchání. Tyto předběžné podmínky platí pro všechny etapy pránájámy.

## První etapa

1. Před každým cvičením pránájámy je podstatné uvědomit si akt **koncentrace** na dýchání, jeho zkracování a zpomalování (viz str. 77 a násl.). Podle časových možností se takto soustřeďujte asi dvě až pět minut. Na začátku necvičte příliš dlouho.
2. Po koncentraci přichází na řadu pročištění nádí pomocí **nádíšódhany** (str. 77 a násl.), což je střídavé dýchání bez zadržení dechu. Nádíšódhane věnujte stejnou dobu jako koncentraci. Vždycky cvičte s kontrolovanou břišní stěnou (str. 91 a násl.).
3. Když máte dost času, můžete provádět i pránamudru (str. 131 a násl.).
4. Od počátku můžete cvičit také **pránické nabíjení** (str. 163 a násl.), a to ve vašich „ztrátových“ (či „ziskových“?) chvílích. Když nemáte přes den čas, můžete pránické nabíjení uskutečnit v posteli.

Na konci každého cvičení pránájámy se podle svých časových možností na dvě až tři minuty (nebo i více) uvolněte.

## Druhá etapa

Jakmile splníte předběžné podmínky, začněte s nácviem koncentrace (bod č. 1 výše) a s nádíśódhanou (bod č. 2 výše) po dvě až tři minuty. Ucítíte-li, že jste dobře soustředěni, přejděte od nádíśódhany k anulómavilómě, to znamená, připojte zadržetí dechu, které nemusíte měřit. Anulómavilómě věnujte alespoň pět minut. Při zadržetí dechu (musím to připomínat?) pečlivě dodržujte pravidla pro kumbhaku (srov, str. 111).

Jakmile zadržetí dechu překročí deset vteřin, je povinná džalandharabandha (viz str. 175). Džalandharabandhou a anulómavilómou postupně připravujete plíce k zadržetí dechu, a to zcela bezpečně.

Bez jakékoli změny můžete pozvolna do cvičení začlenit rytmus, například po dvou či třech týdnech (srov, str. 119).

K cvičení můžete připojit **čtvercovou pránájámu**. Provádějte také pránické nabíjení i mimo vlastní cvičení, a stejně tak pránamudru.

Cvičení můžete během dne rozdělit na dvě části po deseti až patnácti minutách.

## Třetí etapa

Cvičení pránájámy je třeba na tomto stupni rozdělit na dvě fáze. Ráno či v poledne před jídlem a pak před večerí. Cvičení můžete začít anulómavilómou. Následuje asi pětiminutová čtvercová pránájáma.

Nyní přiřaďte ke cvičení kapálabhāti. Pozorně si přečtete dané údaje v kapitole věnované tomuto cvičení (viz str. 195 a násl.). Na začátku ji provádějte velice pomalu. Nezaměřujte se hned na rychlost, dejte jí možnost, aby se cvičením sama rozvíjela. Ani potom však nesmí rychlost překročit sto dvacet výdechů za minutu. Provádějte cvičení celkem pět minut, včetně části vyhrazené odpočinku. Vždyť kapálabhāti poměrně rychle unavuje svaly břišní stěny, což vás chrání před přepínáním. Mám na mysli kapálabhāti bez střídavého dýchání.

Po přiměřeném nácviku kapálabhāti (dva až tři týdny) můžete přejít ke kapálabhāti se střídavým dýcháním (str. 201). Cvičení uzavírá **pránamudra**.

## **Čtvrtá etapa**

Dvě cvičení denně. Lze je rozdělit jako v předchozí etapě.

Kapálabhāti s oběma nosními dírkami se například provádí dvě minuty. Po odpočinku – aniž změníte zaujatou ásanu s úplným jógovým dýcháním a kontrolovanou břišní stěnou –, proved'te kapálabhāti se střídavým dýcháním. Opět si odpočiňte, pak vykonejte bhastriku. Kromě toho provádějte cvičení ze třetí etapy.

## **Pátá etapa**

Tři každodenní cvičení.

Kapálabhāti po dobu dvou minut (se střídavým dýcháním).

Třiminutová bhastrika. Potom súrjabhédakumbhaka. Anulómavilóma s delším zadržením dechu. Ve volném čase provádějte ašvinímudru, múlabandhu a udždžají.

## **Šestá etapa**

Tři cvičení denně.

První dvě: stejně jako výše. Pak připojte ke cvičení pránájámy a ásan bandhy.

Během třetího cvičení třetinu času provádějte výše uvedená cvičení. Dvě třetiny věnujte aktivaci čakery, která završí cvičení pránájámy (srov, str. 285 a násl).

To je hranice, kam až smíte bez vedení zkušeného učitele na Západě (ale i jinde) dojít.

Tyto etapy jsou jednou z možností, nikoli přísným pravidlem. Trvání každého cvičení a přechod k další etapě je na vašem uvážení. Povedou vás reakce organismu i psychiky a pomocí svého věrného gurua, zdravého rozumu a přiměřenosti, rozpoznáte, je-li cvičení úspěšné.



## Neprovádějte...

Vyvarujte se následujících chyb:

1. Nikdy necvičte v počáteční fázi trávení. Mohou-li se mírná cvičení pránájamy provádět, když trávení přiměřeně pokročilo (jedna až dvě hodiny po jídle), cvičení s delším zadržením dechu lze provádět až tři hodiny po jídle.
2. Vždy si pročistěte nosní dírký (néti a kapálabhāti se o to postarají).
3. Nikdy necvičte se zakulacenou páteří; ta **musí** být rovná.
4. O svém cvičení s nikým nehovořte.
5. Nepozměňujte často pořadí cvičení. Osvojte si určitou posloupnost a dejte tělu a plicím možnost, aby se jí přizpůsobily.
6. Nepřeskakujte etapy, v józe se spěch nevyplácí.
7. Necvičte podle svých nálad; dodržujte svůj řád.
8. Nebuďte příliš bojácní; cvičení popsaná v této knize jsou při dodržování pravidel bezpečná.
9. Když své cvičení přerušíte, nevracejte se tam, kde jste je přerušili. Projděte znovu – samozřejmě rychleji – následné etapy.
10. Nikdy necvičte až do únavy. Jakmile se projeví, přerušete cvičení a proveďte polohu šavásany.

## Sanskrtsko-český slovník

ádžňáčakra – doslova „rozkaz“, energetické centrum uprostřed čela

agnisáradhauti – pročištění žaludku a střev, jiným názvem pro šankháprakšálanu a várisáradhauti

ahamkára – cítění ega

ákuňčana – stažení análního svěrače  
alambuša – nádí úst  
anáhatačakra – doslova „neutichající“, energetické centrum v oblasti srdce  
ánandamajakóša – příčinná vrstva, sídlo blaženosti  
annamajakóša – hutná vrstva, je složena z atomů a molekul  
anulóma – ve směru vlasu, po srsti, přirozeným směrem  
anulómavilóma – cvičení se střídavým dechem s kumbhakou  
apána – zkráceně apánaváju  
apánaváju – vyměšovací energie v těle, zkráceně apána  
ášram – poustevna, stupeň života  
ašviní – kobyla  
ašvinímudra – „kobylií mudra“, stahování a uvolňování análního svěrače  
átman – univerzální duše, Já  
bandha – pouto, uzávěr, vazba  
bašti – „klystýr“, technika k pročištění střev  
bhastrika – měch  
bhramarí – čmelák  
brahmarandhra – vrcholek hlavy  
buddhi – inteligence  
čakra – kolo, kruh, disk, vír, centrum jemné psychofyziologické energie  
čandra – měsíc, luna  
čandračakra – „lunární čakra“, energetické centrum v oblasti slinivky, je ve spojení s manipuračakrou  
čandranádl – lunární nádí, ida  
damani – střední obal nádí,  
dévadattaváju – energie kýchání  
dhárana – jógová koncentrace, šestý člen rádžajógy  
džala – síť, pletivo, laťoví  
džalandharabandha – doslova zámek  
džalanéti – „nosní sprcha“, pročištění nosu osolenou vodou  
džíva – člověk, živá bytost  
džívátman – osobní duše, duše člověka  
džňánamudra – gesto zasvěceného

džňananétra – oko moudrosti, jiný název pro ádžňáčakru  
ghadárí – nádí v levém oku  
Górákhnáth – legendární zakladatel hathajógy, autor  
Górákšašataky Górákšašataka – základní text sekty Náthů  
granthi – uzel  
ha – luna  
hastidžihva – nádí v pravém oku  
ida – nádí začínající v levé nosní dírce, jiný název čandranádí  
jašášviní – nádí v levém uchu  
kanda – kořen, středisko, společné zřídlo všech nádí  
kapala – lebka, slupka  
kapálabhátí – doslova „zářící lebka“  
kóša – vrstva, schránka, tělo  
krija – příprava, čin, oběť, uskutečnění  
krkalváju – energie zívání  
kuhu – nádí nad penisem (klitorisem)  
kumbhaka – zadržení dechu, doslova hrnec, džbán  
kundaliní – hadí síla, latentní (neprobuzená) tajemná energie  
umístěná v múladháračakře, která je symbolizována spícím hadem  
třiapůlkrát obtočeným okolo lingamů, její probuzení je jeden z cílů  
hathajógy a tantrajógy  
kúrmaváju – energie mrkání  
lajajóga – rozpuštění v Já  
lota – nádobka k provádění džalanéti  
manipuračakra – energetické centrum v oblasti pupku, jiný název  
nábhičakra;  
doslova „město klenotů“  
manómajakóša – psychická vrstva, sídlo instinktů, paměti, řídí  
činnost těla  
mantra – průpověď, zvuk, magická formule  
mérudanda – páteř mudra – gesto  
mula – kořen, základ, původ  
múlabandha – stažení análního svěrače a zdvihače anusu  
múladháračakra – „kořenová čakra“, energetické centrum v  
oblasti perinea  
nábhičakra – „pupeční čakra“, jiný název pro manipuračakru

nádí – trubice, kanálek, žíla, řeka, proud; kanálek vedoucí jemnou  
pránickou

energií; vnější obal tohoto kanálku

nádíśódhana – cvičení k pročištění nádí, především idy a pingaly  
naulí – pohyb břišními orgány

netí – pročištění nosu

padmāsana – poloha lotosu paścima – západ paścimóttāsana –  
poloha kleští

pavanamuktāsana – poloha uvolňující větry

pingala – nádí začínající v pravé nosní dírce, jiný název súrjanádí;  
doslova rudohnědá

plávini – „plaváček“, dechové cvičení, při němž se polyká vzduch  
do břicha

prakśāna – uvolnění análního svěrače

prāna – souhrn veškeré energie ve vesmíru; jakýkoli projev  
energie; též zkráceně prānavāju, přijímací energie lidského  
organismu; doslova dech, vítr, život

prānamajakōśa – hutná vrstva obsahující veškeré energie působící  
v těle

pranava – slabika óm

prānavāju – přijímací energie v těle, zkráceně též prāna

prānuttana – výstup prány

pratjāhāra – odtažení smyslů, pátý člen rádžajógy

puśa – nádí v pravém uchu

púraka – nádech

púrna – dokonalý

rādžajóga – „královská jóga“, Pataňdžalioho jóga

récāka – výdech

sahasráračakra – energetické centrum na vrcholku hlavy, lotos s  
tisíci okvětními plátky

samādhi – spojem, ponoření, splynutí, konečná etapa rádžajógy

samānavāju – vstřebávací energie v těle, zkráceně samāna

siddhāsana – dokonalá pozice

sira – vnitřní obal nádí, doslova koryto

sítálí – dechové cvičení, kdy se dýchá ústy

sítkárí – dechové cvičení, kdy se dýchá ústy

súrja – slunce  
súrjanádl – sluneční nádí, pingala  
súrjanamaskár – pozdrav slunci  
súrjačakra – „sluneční čakra“, energetické centrum v oblasti jater,  
je ve spojení s manipuračakrou  
sušumna – nádí vedoucí páteří z múladháračakry do  
sahasráračakry, doslova milostivá  
svádhisthánačakra – doslova „její pravé sídlo“ (kundaliní),  
energetické centrum  
v oblasti kořene penisu (klitorisu) švární,  
svámin – pán, hospodář, uctivé oslovení guruů  
šankhiní – nádí začínající v anusu, v oblasti múladháračakry  
šánti – klid, mír, vyhasnutí  
šástra – spis, učebnice šat – šest  
šatkrija – šest základních pročištění  
šivanétra – Šivovo oko, jiný název pro ádzňáčakru  
tha – slunce  
trátak – upřený pohled na vnější či vnitřní předmět  
udánaváju – vyjadřovací energie v těle, zkráceně udána  
udždžají – dechové cvičení se staženou hlasivkovou šterbinou  
vadžrásana – diamantová poloha, sed v kleku na patách  
várisáradhauti – pročištění žaludku a střev, jiný název pro  
šankháprakšálanu či  
agnisáradhauti vátásana– poloha větru  
vidžňanamajakóša – psychická vrstva, sídlo ega  
vilóma – protichůdný, proti srsti  
višuddhičakra – doslova „čistota“, energetické centrum v oblasti  
krku, štítné žlázy  
vjánaváju – energie prostupující celým tělem a řídící všechny  
jeho funkce, zkráceně vjána