

dostávají zdarma jídlo, ošacení, vzdělání, základy jógy a klasického indického chránového tance (bhárat natjam). Veškerou tuto činnost zajišťuje svámí se svou ženou, několika málo dalšími stále přítomnými žáky (za všechny chci jmenovat především Renuku Giri) a v poslední době i se svým synem Anandou (narozen 1972).

V roce 1986 je celý komplex ášramových budov zabaven místními komunistickými úřady pod záminkou zestátnění náboženských objektů. Nastává dlouhý boj s úřady, a přestože je nakonec u nejvyššího soudu v Mádrasu vynesena rozsudek ve prospěch svámího Gítánandy a jeho nároku na tento objekt ášram Thattanchavady Madam je pro svámího a jeho žáky zpřístupněn jen velmi omezeně. Centrum činnosti ICYERu je tedy přeneseno několik kilometrů za město. Do malé vsky jménem Kottakuppam, kde vzniká v bezprostřední blízkosti mořského břehu nový ášram - Yoga Sadhana Beach Centre, častěji známý jako Ananda Ashrama. Ášram roste krok za krokem v celý komplex budov, který se stále zdokonaluje a rozšiřuje.

Svámí Gítánanda odešel uprostřed své práce, obklopen svými nejbližšími žáky. Zemřel 29. prosince 1993 ve svých 87 letech. Byl pohřben do samádhi v komplexu Thattanchavady Madam, stejně jako jeho druhý učitel Šríla Šankaragiri. Toto místo se tak dnes stalo známým a hojně navštěvovaným poutním místem. Škola jógy svámího Gítánandy však žije dál - za dobu svého působení vychoval desítky učitelů, kteří dnes žijí v Evropě, Americe i v Austrálii. Pravidelně se setkávají (evropsští učitelé v Holandsku a na Ibizě) a podle svých možností se vrací i do domovského ášramu. Stále vychází měsíčník Yoga Life a dál pokračuje tradice půlročních rezidentních kurzů pro učitele jógy (Six Month Long International Yoga Teachers Training Courses), které se konají každého roku vždy od 1. října do 31. března. Dnes vede tyto kurzy Mínáksi Dévi za pomoci syna Anandy (jde ve stopách svého otce, vystudoval lékařství a nyní pracuje jako lékař v místní nemocnici). Veškeré bližší informace a podmínky ke studiu (základem je zvládnutí technik, uvedených v tomto díle, dobrá znalost angličtiny a doporučení některého z dřívějších svámího žáků) je možno získat na adrese: International Centre for Yoga Education and Research, 16 Mettu Street, Chinnamudaliarchavady, Kottakuppam 605 104, Tamil Nadu, India.

Protože už nikdo z nás nebude mít možnost stát se osobně žákem svámího Gítánandy, považují myšlenky, techniky a praktiky tohoto díla za zvláště cenné. Dokumentuje to i skutečnost, že první vydání této knihy se velmi brzy rozšířilo mezi adepty jógy, a stalo se rovněž základní studijní literaturou pro budoucí i stávající cvičitele jógy. A to je hlavní důvod, proč dnes držíte v ruce nové vydání tohoto díla.

Dovolte mi popřát Vám zdar na cestě jógy, hodně trpělivosti a motivace k překonávání všech případných překážek. Cesta jógy není pro slabé a nemocné, říkával svámí. Ale ti, kdo vydrží po ní kráčet a podle ní žít, získávají mnohé.

Brno, červen 1999

ing. Míla Mrnušítková
(Savitri Dévi)

Lekce jedna

Jóga - věda o životě

Jóga bývá nazývána vědou, uměním, filozofií, náboženstvím, módou či fanatismem. Je vším tím, a přece ničím z toho, neboť to vše závisí na studentovi, na jeho vlastní kontrole vnímání i konceptů a na jeho vědomé a racionální mysli.

Byl bych rád, kdybyste přijali názor, že jóga je vlastně způsob života, způsob, jak integrovat celou svoji povahu, takže všechny aspekty vašeho života začnou pracovat v harmonii jeden s druhým. Šrí Kršna v Bhagavadgítě říká svému žákovi Arđžunovi, že „jóga je obratnost v jednání“. Jestliže takový sjednocený život reprezentuje prožitkovně, harmonické a nádherné žití, pak se může jóga nazývat vědou o celistvém pojetém člověku. Jóga je vědomý vývoj, učení, jak růst prostřednictvím evolučního procesu.

Ačkoliv Indie chránila a udržovala tento způsob života v tajnosti po tisíce let, nelze říci, že by jóga byla výhradně jen indická. Nikde ve starých spisech jógy nenaleznete tvrzení, že by se těmito praktikami člověk stával lepším hinduistou. Člověk si praktikováním jógy uvědomuje božství. A tím se stává lepším, ať už se hlásí k jakémukoliv náboženskému vyznání: stává se tak lepším křesťanem, muslimem, buddhistou, hinduistou a člověkem vůbec.

Termín jóga pochází z jednoho z nejstarších jazyků světa, ze sanskrtu. Kořen „judž“ znamená spojit, spřáhnout, sjednotit, stát se jedním. Z tohoto indoevropského zdroje pak pocházejí slova „to yoke“ v angličtině, „conjugere“ ve francouzštině (ve význam spojit, spřáhnout) i naše „jho“ (pozn.překl.). V pravém slova smyslu jóga znamená naprosté splynutí bez odlišení.

V této sérii lekcí jógy vám předloží mnoho definic jógy a vysvětlím mnohé pojmy i praktiky jógy. Mějte stále na mysli, že jóga znamená jednotu. Nejruznější přístupy ke kon-

ceptům a praktikám jógy, jak jsou mnohdy předkládány nejruznějšími školami, mohou často začátečníka mást. Tyto školy jsou jako loukotě na velkém kole - všechny se scházejí ve středu. Stejně tak se všechny koncepty a praktiky jógy spojují v nejvyšších stádiích. Člověk prohlédne tyto vztahy snáze, až se bude zabývat jógou po určitou dobu a až si začne víc uvědomovat sám sebe.

První lekce v tomto kurzu jsou zaměřeny na zavedení jógového života, spíše než na konkrétní techniky. Člověk by se měl raději ptát „Kde začít?“ než „Kde je začátek?“. Protože si život můžeme představit jako ohromný kruh, i jóga zahrnuje tento koncept nekonečnosti. Člověk jednoduše vstupuje do jógy v nejvhodnějším bodě své evoluční cesty. Doporučuje se představit si život jako spirálu, tedy opakující se kruh na stále vyšší a vyšší úrovni s biologickou periodicitou. Tyto cykly se pak projevují v našem osobním biorytmu a nazývají se cykly karma jogy a dharma jogy.

Každá lekce bude obsahovat inspirační článek o józe a tzv. „daršany“ neboli vhledy, názory z hlediska našich starých jógaršijů a mistrů. Předložím vám instrukce z pránájámy neboli kontroly tělesných vitálních aktivit, instrukce z hathajógického systému ásan, kriji a muder. Připojíme informace o stravování, zdraví a hygieně, o mnohých relaxačních technikách systému džánajógy, ve vyšších fázích potom o technikách ovládnutí smyslu, koncentrace i meditace ráđžajógy a instrukce z oblasti mantrajógy a lajajógy.

Pránájáma

Pránájámajóga se zabývá dechem a kontrolou vitálních sil (prána) ve vzduchu, který nadechneme. V sanskrtu má pránájáma tento význam: „prána“ je energie božské matky, univerzální tvůrčí síla, a „ájáma“ - kontrola, řízení.

Slovo „prána“ může být rozděleno na dvě části. „Pra“ znamená existovat nezávisle nebo

nít prvotní existenci. „Ana“ je zkrácení pro „anna“ - buňka. Atom či molekula se nazývá „anu“. Celý život je stvořen z atomů, molekul a buněk neboli celkem „ana“. Prána proto znamená „to, co existovalo dříve, než vznikl jakýkoliv atomický či buněčný život“. Takový život se pak nazývá „manifestací božství“.

Základem veškeré tvorby života je božská energie, podporující, udržující a proměňující se podle potřeby vyrovnat se s životními funkcemi. Většinu prány získáváme ze vzduchu, který nadechujeme, ale část prány získáváme z potravy, kterou se živíme, a část prány prostě absorbujeme pokožkou.

Nezaměňujeme pránu s prvky, které získáváme v rámci dechového procesu, jako je kyslík, dusík nebo vodík. Nezaměňujeme pránu ani s nutričními složkami, získávanými ze stravy. Prána není ničím z toho. Různé kombinace plynů v atmosféře a ustavení nutričních složek v potravě jsou naopak závislé na katalytické činnosti prány. Pránu absorbujeme pomocí nervových zakončení v těle, a to zvláště pomocí speciálních nervových zakončení v nosních dírkách, a to z procházejícího vzduchu, a dále pomocí podobných nervových zakončení v ústech a hrdle z potravy. Dýchání musí být pomalé a uvolněné, aby byla umožněna dostatečná absorpce prány pro potřeby nervového systému. Potrava musí být dostatečně rozemlněna, aby se z ní mohla uvolnit prána. Také voda by se měla srkat pomalu a po malých doušcích.

Musíme se učit od samého začátku dirgha pránájámu, hluboký, pomalý, řízený dech. Mnozí z nás dýchají jen velmi povrchně a zásobují se nedostatečně pránou i kyslíkem, takže to nestačí oživit jejich nervový systém a krevní řečiště. Mnoho chronických chorob je spojeno s nedostatečným dýcháním a může být vyloučeno nebo zmírněno správným dýcháním. V józe reprezentuje správné dýchání pránájáma. Jógin se učí dýchat vědomě. Když pak jeho nervový systém převzme funkci automatického dýchání, dech se stane hlubším a delším.

Nesprávné dýchání a problémy spojené s dušností (dyspnoe) nejsou ničím novým. Jsou

však stále patrnější v rámci dnešního světa. Starý jógin Górákhnáth, který cestoval po celé Indii, říkal lidem: „Ó muži a ženy Indie, ztratili jste pevné zdraví, protože jste začali dýchat jen povrchně!“ Tento jógarši tvrdil, že lidé té doby dýchali jen osminou svých plic. Tento známý učitel pomohl tisícům lidí od problémů tím, že je učil ásany a pránájámu. Dnes by byl Górákhnáth velmi smutný, kdyby věděl, že moderní člověk využívá jen desetiny své vitální kapacity plic.

Dýcháme-li jen povrchně, speciální nervové receptory, skryté hluboko v plicích, nejsou vůbec ovlivňovány. Nadechujeme-li a vydechujeme-li hluboce, jsou tyto nádechové a výdechové receptory v činnosti. Tato aktivita je reflexogenní zpětnou vazbou plic a speciálního dechového centra v mozku. Toto dechové centrum neřídí jenom náš nádech a výdech, ale i naši schopnost zastavit dech ve fázi nádechu a výdechu.

Je třeba poznamenat, že slova, užívaná pro dýchání, jsou spojena s naším vztahem k univerzu, ve kterém žijeme. V němčině nalezneme výraz „atmen“, což připomíná sanskrtské slovo „átman“ ve významu já, duše, duch. V sanskrtu slouží pro dech výraz „brahma“ neboli Bůh. Nádech, inspirace je z řeckého „inspiro“, být v duchu, být v Bohu. Podobně výdech, exspirace, „expiro“ znamená být mimo ducha, zemřít. Zemře-li člověk, říkáme, že vydechl naposledy. Ve všech indických jazycích se pro skonání užívá termínu „aprána“, ztráta vitální energie.

Velké množství prány se také absorbuje nebo asimiluje nervovými zakončeními v plicích. Proto staří jóginé nazývali dýchací proces „háva khanna“, tj. požívání vzduchu. Tito jóginé si rovněž uvědomovali, že velkou hodnotou potravy a pití je právě prána v nich obsažená. Tato vědomost pak vedla ke vzniku skupiny tzv. „dýcháčů“ neboli lidí, kteří žili jen z dechu, bez potravy a pití. Je-li vše, co získáváme z potravy, obsaženo také ve vzduchu, pak by opravdu bylo možné žít pouze z dechu.

Na světě existují živí muži a ženy, kteří nepřijímají potravu a v některých případech dokonce ani vodu, a přesto žijí zdravým živo-

tem. Já osobně znám jedenáct dýcháčů v Indii. To je nejvyšší kontrola a řízení prány.

Posaďte se na paty (obr. 1). Paty by měly být přímo pod hýžděmi. Nedovoňte chodidlům ani patám, aby se rozestoupily do stran. Tato poloha se jmenuje utthita-vadžra-ásana neboli vysoký diamantový sed. Pokud přiložíte k zádům rovnou tyč, pak jsou hlava, záda, ramena i hýždě v jedné rovině, kolmé k zemi. Pro začátek obraťte ruce dlaněmi dolů a položte je na horní části stehen. Zhluboka dýchejte dechem sukha-pránájáma asi tři až šest minut. Existuje i uvolněná diamantová poloha, zvaná paravrtti-vadžra-ásana. V tomto případě se paty oddálí a hýždě spočívají vlastně na klenbě chodidla.



Obr. 1
Vadžra-ásana

Vadžra-ásana, diamantový sed

Vadžra je Indrův hromoklíp. V indické mytologii je Indra pánem nebes. Ve staré indické nauce o zdraví, ájurvédě, je vadžra-náď sedací nerv. Vadžra-ásana ovlivňuje velkou skupinu nervů, které vycházejí ze spodní bederní oblasti zad, procházejí hýžděmi do zadní strany stehen, lýtek a chodidel. Bolestivé problémy spojené se zánětem sedacího nervu (ischiatické problémy) dávají jakýsi negativní význam Indrovu hromoklípu. Vadžra se často překládá jako diamant; v tomto případě je

poloha ceněna pro trojúhelníkový tvar těla. Trojúhelník může reprezentovat též pánev nebo kříž, obě tyto části těla jsou velmi silně ovlivňovány touto ásanou. Termín „diamantový“ se často používá vzhledem k pevnosti a stabilitě této polohy. Rozhodnost a odhodlání je také vyjádřením této diamantové polohy.

Diamantový sed má blahodárny vliv na spodní část zad a může též blahodárně působit i na střední a horní část zad, jestliže jsou ramena držena zpřímá a sed je správný. Lordóza, přílišné prohnutí páteře dopředu, a skolióza, vychýlení páteře do strany, jsou korigovány dlouhodobým praktikováním této polohy. Také Pottovu nemoc neboli TBC obrátí tato poloha léčí. Je to páteřní zánět, plástvovitě zkroucení těla obrátle. Krevní oběh v hýždích, na zadní straně stehen, v podkolení a v lýtkách se také praktikováním této polohy zlepšuje. Vadžra-ásana napomáhá léčení většiny případů křečových žil. Varikózní neboli křečové žíly jsou žíly, u nichž chlopně krevních cév přestaly správně fungovat, takže se krevní tok nevrací zpět z dané části těla. Poloha samozřejmě ovlivňuje i celé nohy a konečník (např. hemoroidy).

Cítíte-li únavu nebo křeče v lýtkách při praktikování této polohy, povstaňte chvíli na kolena a pak se znovu posaďte. Jestliže křeč trvá i nadále, natáhněte si na nějakou dobu nohy před sebe na podložku a počkejte, až se krevní oběh v nohách obnoví a vy můžete znovu obnovit tuto polohu. Pokuste se zpočátku setrvat v této poloze třicet sekund, později minutu, dvě, tři a víc. Nebuďte na sebe příliš tvrdí. Cvičte podle svých možností a čas vám pomůže.

Čím začít?

To bývá první otázka, kterou kladou osoby chystající se praktikovat jógu. Někteří radí začít s meditací, jiní s ásanami a jiní doporučují zahřívací cvičení. Tak jako v případě všech dobrých otázek, i zde bychom měli odpovědět jinou otázkou. „Čím začal život?“ Na obě dvě otázky se dá odpovědět stejně - dechem. Jóga by měla začínat dechovými cvi-

čeními a ta nás později povedou ke klasické pránájámě.

Zpočátku je pránájáma pouhým pohybem vzduchu dovnitř a ven z těla, neboli vájújáma. Pránájáma je ve skutečnosti vyšší formou řízeného dýchání, které vede ke kontrole božské životní síly, reprezentované pránou. První pránájáma, které bychom se měli učit, je jednoduché, hluboké a pravidelné dýchání. Nazývá se sukha-pránájáma a nejlépe se provádí ve vadžra-ásaně. „Sukha“ znamená příjemný, proto by tento dech měl být především příjemný. Je-li dech též hluboký, pak je to dírgha-pránájáma. V tomto případě se vysílají mocné reflexogenní zpětnovazebné signály do mozku a oznamují dechovému centru, že začala pránájáma.

Sukha-pránájáma

1. Posadte se do vadžra-ásany. Pokud je pro vás sezení na patách (diamantový sed) obtížné, můžete použít i jiného sedu.
2. Otočte ruce dlaněmi dolů a položte je nahoru na stehna, blízko k trupu, popř. položte jednu dlaň do druhé a nechte je v klíně.
3. Zhluboka nadechnuťe i vydechnuťe. Pomalu, šest až desetkrát. Nádech i výdech by měl být minimálně na šest dob (každý). Po několika dnech můžete zvýšit počet cyklů, až pro vás bude hluboké dýchání snadné po dobu pěti až šesti minut.

Existují tři pravidla, která se musí při sukha-pránájámě dodržovat, než se může přistoupit k sukha-púrvaka-pránájámě.

1. Nádech a výdech by měl trvat stejně.
2. Objem nadechnutého vzduchu by se měl rovnat objemu vydechnutého vzduchu.
3. Dech by měl zasahovat všechny tři části plic: spodní, střední i horní. To je zpočátku těžké a nelze to dodržet. Ještě budou následovat lekce, zaměřené na vibhaga-pránájámu.

Jógová dieta

Nejlepším příkladem zdravých lidí v dnešním světě jsou indiští jóginí, kteří jsou vegetariáni. Mnozí z nich žijí do vysokého věku a v klimatických podmínkách, které jsou pro jiné postrachem, žijí v nejjednodušším oděvu, bez speciální ochrany proti chladu, přírodním katastrofám a vlivům ostatních lidí. Jejich dieta je jednoduchá, často se mění, nikdy však neobsahuje maso, drůbež ani ryby. V mnoha případech jsou vynechány všechny živočišné produkty.

Většina lidí na světě dnes podlehla jakési deziluzi, že nemohou přežít bez diety s vysokým obsahem živočišných bílkovin. Tato falešná představa se velmi rychle rozšířila po celém světě a nikomu nevádí, že velkou část světové populace tvoří právě vegetariáni. Indové jsou ve většině případů vegetariáni a plní požadavek nenásilí (odmítají brát život i zvířatům).

Člověk, který žije o dietě s vysokým obsahem živočišných bílkovin, věří, že bílkoviny jsou nezbytné pro zdraví, a svým způsobem má pravdu. Bílkoviny opravdu potřebujeme ve velkém množství k životu, získáváme je však prakticky z každého jídla, které jíme, a v dospělosti už je nepotřebujeme, je-li naše strava dobře vyvážená. Ponechme tedy všechny skeptiky, ať zodpovědí otázku, kde kráva bere bílkoviny.

Ēka-džánu-uttána-krija

Ēka-džánu-uttána-krija je pozvednutí jednoho kolena z polohy diamantového sedu. Ruce můžeme nechat opřené dlaněmi o horní část stehna, nebo je můžeme spojit před hrudníkem do polohy jako při modlení (tzv. namas-kára-mudra).

Provádíte-li sukha-pránájámu, zvedněte s nádechem jedno koleno co nejvyšší a tlačte tak na nárt příslušné nohy. S výdechem zase koleno položte na zem. Při dalším dechu proveďte totéž s druhým kolennem (obr. 2). Pokuste se udržet páteř co nejvíce vzpřímenou a všechny tlak přenášet na nártu nohou. Při každém sezení proveďte tři až čtyři cykly tohoto cvičení

čení s oběma nohama. Při případné bolesti v nártěch umístěte pod nártu podložku nebo tenký polštářek.



Obr. 2
Ēka-džánu-uttána-krija

Dvi-džánu-uttána-krija

Také pozvednutí obou kolenn nad zem se provádí z polohy vadžra-ásana. S nádechem se zvedají obě kolena nad podložku a záda se udržují kolmo k podložce. S výdechem se kolena vracejí do původní polohy. Při provádění této výborné masáže nohou se doporučuje tři až šest cyklů hlubokého dýchání jako v sukha-pránájámě.

Páda-vadžra-krija

Nejjemnější přírodní péče, kterou můžete věnovat svým nohám, je série pohybů, zahrnující zvednutí kolenn i protažení chodidla. Takovou technikou je páda-vadžra-krija. Pochybuji, že by některý chiropraktik byl schopen dosáhnout stejně blahodárného účinku této jednoduché činnosti.

1. Posadte se do vadžra-ásany (obr. 1).
2. S nádechem zvedněte obě kolena (obr. 3) jako ve dvi-džánu-uttána-krijí.



Obr. 3
Dvi-džánu-uttána-krija

3. Vydechněte a položte kolena zpět na podlahu.
4. Nadechněte a pozvedněte se na kolena, zvedněte nártu od země a opřete se prsty o zem.
5. S výdechem se posadte zpět na paty do polohy vjra-ásany, polohy hrdiny.
6. S nádechem se znovu zvedněte na kolena a položte nártu zpět na podložku.
7. S výdechem se posadte zpět do vadžra-ásany.
8. Proveďte celý cyklus znovu a všimněte si, že vám to trvá tři dechové cykly, než provedete celý cyklus páda-vadžra-krije.



Obr. 4
Šava-ásana

Šava-ásana, poloha mrtvolý

Šava-ásana (obr. 4) se vyslovuje jako „šava“. To doslova znamená mrtvé tělo. Je to velice cenná poloha pro relaxaci, ve které se člověk může naučit prostě „nechat věci plynout“, a tak uvolnit veškeré vědomé napětí. Zkuste si říci „uvolní se - uvolní se - uvolní se“ a nechte odeznít všechno napětí, které cítíte v jednotlivých částech těla. Někomu pomáhá říci nebo pomyslet si „šanti, šanti, šanti - mír, mír, mír“.

Ujistěte se, že jste si podložku položili na klidném místě bez hmyzu a hluku. Ujistěte se, že nebudete rušeni, popř. udělejte opatření, která tomu zamezí (vypněte zvonek, telefon apod.). Jste-li prudce vyrušeni z relaxace v šava-ásaně, místo zklidnění a uvolnění vás to velmi znervózní.

Denní jógová praxe: První týden

Denní praxe jógy by se měla provádět nejméně jeden týden. Během této doby by se měla prostudovat celá první lekce. Přečtěte si podrobně článek o józe jako vědě o životě. Uvažujte o zavedení jógové diety a přemýšlejte o přednostech vegetariánské stravy. Lehké vibrace ovoce a zeleniny, zrnin a luštěnin zlepšují celkové zdraví a duševní pohodu.

Sedíte ve vadžra-ásaně (obr. 1). Když začnete s touto polohou, dokážete v ní možná setrvat jen několik málo sekund. Praxe vás ale zdokonalí a brzy budete schopni v ní setrvat příjemně po dobu 1 až 3 minut. Budou-li vás zpočátku při jejím praktikování provázet potíže či bolesti, pozvedněte se na kolena a pak zase klesněte zpět do této polohy. Pozvednutí by se vždy mělo dít s nádechem, návrat s výdechem. To působí jako čerpadlo pro krevní oběh v nohách. Je rozumné využít každé příležitosti k sezení během celého dne a pokoušet se praktikovat

Můžete se také přikrýt lehkou přikrývkou, jste-li v chladném prostředí. Položte se klidně na záda, nejraději hlavou k severu a nohama k jihu, abyste využili přednosti toku magnetického pole po zemském povrchu. Paty jsou u sebe, špičky nohou mohou směřovat do stran. Paže volně leží podél těla. Brada by měla být v přirozené poloze jako při stožení. Netlačíme ji proti štítné žláze ani ji nevystřkujeme, jako bychom se připravovali na boj.

Existuje ještě jiná varianta této polohy, tzv. mrta-ásana, poloha smrti, která je mnohem uvolněnější, nohy jsou od sebe více vzdálené a paže jsou též dál od těla. Pro běžnou relaxaci dáváme přednost šava-ásaně, zatímco např. pro techniku kája-krije používáme mrta-ásanu.

tuto polohu. V případě potřeby můžete použít podložku, polštářek nebo stočený ručník, umístěný mezi paty a hýždě. Je to jen pomůcka pro začátek, aby vám bylo v této poloze příjemnější.

Praktikujte sukha-pránájámu po nejméně šesti cyklech, a to v sedu na patách, ve vadžra-ásaně. Je-li to zapotřebí, lze pozvednutí na kolena provádět vždy po třech nebo šesti cyklech sukha-pránájámy. Tímto způsobem můžete kombinovat vaši pránájámu, hluboké dýchání, s vadžra-ásanou.

Pokuste se praktikovat i éka-džánu-uttána a dvi-džánu-uttána-kriji. To vám pomůže připravit nohy, kolena a pánev pro mnohé další ásany. Pokuste se i o procvičení páda-vadžra-krije. Tato krija je velmi blahodárná pro chronické problémy nohou, špatný krevní oběh v nohách včetně latentních nebo již viditelných křečových žil. Všimněte si, zde můžete pozorovat rozdíl mezi statickou ásanou, jako je vadžra-ásana, a dynamickými aktivitami, tzv.

krijemi, které jsou většinou zaměřeny na zlepšení krevního oběhu a toku nervové energie.

Položte se na záda do šava-ásany (obr. 4), polohy mrtvolý, a provádějte sukha-pránájámu po dobu pěti minut. Sledujte dech, jak vchází a zase vychází z těla, rozjímejte nad tím, jak vzduch vstupuje do nosních dírek, prochází

nosem, mění směr svého pohybu a dochází až do hrudi. Prvním stadiem koncentrace v józe je sledování dechu.

Tato denní praxe jógy by měla zabrat tak 20 až 30 minut, nebo i déle, cítíte-li potřebu. Měl by se provádět dvakrát až třikrát denně. Nejlépe je provádět jógu vždy brzo ráno.

Otázky

1. Co je jóga?
2. Co říká Šrí Kršna, že je jóga?
3. Je jóga určena jen pro hinduisty?
4. Co je prána a pránájáma?
5. Popište vadžra-ásanu a její varianty. Řekněte něco o její terapeutické hodnotě.
6. Popište sukha-pránájámu.

Lekce dva

Jógový život

Pracují-li mysl, emoce a tělo harmonicky se skutečným já, pak se teprve jedná o jógu. Jóga je věda o komplexním člověku. Zde v Indii je jóga považována za jednu ze šad-daršan, šesti náhledů na život. Každá z těchto daršan je považována za formu hinduismu. Jóga však nepředstavuje náboženství, je to jednotící a sjednocující princip nad všemi náboženstvími a filozofiemi. Všechna náboženství a vědy věří a přijímají jednotu, jóga pak je touto jednotou. V józe neexistuje rozpor mezi náboženstvím, vědou nebo filozofií.

V nedávných letech se jóga stala světovou filozofií a hathajóga pravděpodobně jednou z nejčastěji praktikovaných forem disciplíny těla. V hathajóze a pránájámě můžeme veškeré praktiky přijímat čistě na vědeckém základě, abychom dosáhli maximálních účinků, jógu samotnou bychom se však neměli snažit pochopit jen materiálním způsobem. Jóga je také duchovní cestou, jejímž cílem je individuální sebeuskutečnění ve vědomí nezávislého, v sobě dlícího ducha člověka, existujícího a vznikajícího ze sebe samotného. Toto objevení sebe sama, odhalení osobního lidského vztahu k nejvyšší podstatě, se stalo skutečným základem náboženství. Ti, kdo věří v Boha, budou hovořit o tomto vztahu jako o vztahu k nebeskému otci nebo univerzálnímu duchu. Ti, kdo nejsou nábožensky založeni, mohou tato slova nahradit a hovořit o vztahu k životu. To už je pouhá záležitost sémantiky.

Jóga neznámá stát na hlavě, navštěvovat jednou za týden kurz jógy, číst knihy o józe, dívat se na televizní seriál o józe, zpívat občas mantry nebo náležet k nějaké jógové skupině. Jóga je spíš způsob života, kde principy a praktiky jógy slouží jako základ duchovního života. Člověk pak žije beze strachu a obav v józe, žije tzv. jógovým životem. Jóga je vysoce etická. Rádžajógový systém aštanga-

jógy nebo osmidílné stezky začíná pěti etickými pravidly. Tato pravidla se souhrnně nazývají jama. Jsou to tato: ahimsá - nenásilí, satja - nehaní, astéja - nekradení, brahmačarja - kontrola smyslnosti a aparigraha - nezádrostivost.

Jóga je velmi intelektuální, neboť pracuje s celou myslí. Předpokládá i použití rozumu a pro své ideály i praktiky podává racionální vysvětlení v aforismech, tzv. sútrách. Na úrovni mysli se musí dodržovat pět zásad, pět životních podmínek, které se souhrnně nazývají nijama. Sauča je vnitřní a vnější čistota. Týká se čistoty těla, oděvu a prostředí, jde však i hlouběji, je zaměřena na vnitřní ekologii, která se zabývá očišćováním dechu nebo mysli. Santóša je mentální vyrovnanost. Tapas je disciplína zaměřená na ukáznění mysli. Svádžája je sebepoznání pomocí introspekce. Je to vědomí přesnosti smyslových vjemů i skutečná základna pro mentální koncepcí člověka. Átma-pranidhána je trvalá poslušnost vyšší mysli, která se projevuje intuicí já.

Jóga je vědecká a mnohé z jejích praktik lze měřit současnými vědeckými metodami. Jako věda o mysli nabízí bezpečnou metodu koncentrace a meditace, která ústí do praktických aplikací sil lidské mysli. Jóga předepisuje kladné emoce, jako je přátelství, jemnost, láska, jednota, soucit i empatie, a drží na uzdě emoce záporné, destruktivní a rušivé. Jóga se ve svých krijích a praktikách, metodách a technikách podílí na řízení mysli, kontrole a regulaci emocí i těla. Tento celistvý proces se nazývá jógové vědomí.

Ékákí-vadžra-ásana

Tato variace vadžra-ásany zahrnuje umístění nártu jedné nohy do klenby chodidla nohy druhé. Chodidlo nohy je považováno za „první pokožku“ těla (odtud tedy název ékákí, ačkoliv technicky se pro chodidlo v sanskritu používá výraz „pádatalam“).



Obr. 5

Ékákí-vadžra-ásana (začátek)

Začneme z vadžra-ásany. Zvedněte se na kolena a umístěte jednu nohu nártem do klenby chodidla druhé nohy (obr. 5). Znovu se posaďte na paty a provádějte kompletní hluboké dýchání (obr. 6). Po třech až čtyřech hlubokých deších se znovu zvedněte na kolena a vyměňte postavení nohou. Pak se znovu posaďte na paty a dýchejte zhluboka.



Obr. 6

Ékákí-vadžra-ásana (konec)

Je to výborné cvičení pro každého, kdo trpí klenbou nohy nebo jakýmkoliv problémy s klenbou nohy. Cvičení je prospěšné i pro ty, kdo dlouho stojí nebo chodí po pevném povrchu (chodníku, betonu, kameni). Jestliže cítíte v této poloze bolest, není to většinou záležitost

nohou. Nervy trávicích orgánů jsou zakončeny v chodidlech, právě v této oblasti, a tak tenze žaludku je uvolňována pomocí těchto nervových zakončení. Zkuste si tuto polohu provést příště, až budete mít problémy s nafouklým nebo bolavým žaludkem.

Gulpha-vadžra-ásana

Jiná varianta vadžra-ásany se uskutečňuje zkřížením nártu jedné nohy přes Achillovu šlachu druhé nohy. To stimuluje reflexní nervová zakončení od hypofýzy a epifýzy v mozku. Cítíte-li bolest při této poloze, pak zde existuje určitá žlázová porucha a může se odstranit stálým opakováním této varianty. Přestanete-li cítit bolest v této poloze, porucha byla odstraněna. Sanskrtské slovo pro kotník a prostor mezi kotníkem a lýtkem je gulpha. Odtud bylo odvozeno jméno této varianty.



Obr. 7

Gulpha-vadžra-ásana (začátek)

Z vadžra-ásany se zvedněte na kolena a položte nárt jedné nohy napříč přes Achillovu šlachu druhé nohy (obr. 7). Posaďte se dolů na vnitřní hranu kotní nohy (obr. 8). Provádějte hluboké dýchání. Po setrvání v této poloze a třech až šesti cyklech dechu vyměňte postavení nohou. Kolena se přitom mohou nepatrně oddálit, protože výsledný tlak polohy směřuje více k jedné straně těla.



Obr. 8
Gulpha-vadžra-ásana (konec)

Hathajógový systém zahrnuje skupinu poloh starajících se o zdravotní stav nohou. Ale i celé tělo má užitek z pouhého sezení na nohách. Hathajógové ásany stlačují reflexní nervy. Reflexogenní zpětná vazba pracuje jako akupresurní nebo akupunkturní léčba: ovlivňuje blahodárně orgány celého těla kdekoli v ekosystému.

Mnohé z poloh nohou, jako vadžra-ásana, siddha-ásana, ardha-padma-ásana a padma-ásana, jsou dobře známé. Znalost celého systému poloh zaměřených na nohy je však velmi vzácná. Student jógy může mít velký prospěch z těchto mnohdy málo známých poloh, a to jak co se týče snazšího provádění jógových sedů, tak i co se týče zlepšení stavu svých nohou. Staré indické přísloví říká, že „jaké jsou nohy, takové je i celé tělo“. Máte-li stále bolavé nohy, pak jistě víte, že máte jen málo ze života.

Dobrá krevní cirkulace v nohách udržuje i „pěkné“ nohy. Byl jsem ohromen při jedné ze svých cest do zámoří, když jsem uviděl výsledek masáže nohou, tzv. „prít“. To je sanskrtské slovo pro „pěknou nohu“ a jméno jedné z krijí, prítá-krija neboli páda-vadžra-krija (viz lekce 1).

Utthita-vadžra-ásana

Utthita-vadžra-ásana, vzpřímený diamantový sed, je výborná poloha pro pránájámu, protože bránice je v poloze, kdy jí nic nebrání

v pohybu, a hrudní koš dovoluje maximální rozšíření při nádechu. Přímý tok energie míří směrem vzhůru, což způsobuje zpětný tok krve do nohou. Člověk by si pomyslel opak, ale tato poloha skutečně napomáhá recirkulaci krve, zachycené ve varikózních žilách.

Při relaxované variantě diamantového sedu pozorujte chvíli sami sebe a uvědomte si, jak je bránice ve svém pohybu omezena a jak je hrudní koš stlačený. Proto se tato poloha nehodí pro pránájámu.

Púrna-vadžra-ásana

Púrna-vadžra-ásanu, úplný diamantový sed, uskutečňujeme rozevřením nohou směrem ven, takže usedneme na zem do prostoru mezi paty. Nohy jsou umístěny podél hýždí (obr. 9). Tato poloha protahuje dlouhé šlachy i svaly nohou a má za následek hlubokou svalovou masáž stehna a lýtek. Je výborná pro toho, kdo mnoho chodí, běhá nebo jezdí na kole. Je-li pro vás púrna-vadžra-ásana bolestivá, sedněte si po několika sekundách zpět do vadžra-ásany a měňte jednotlivé varianty podle potřeby tak dlouho, až dokážete sedět bez bolesti.

Všechny sedy se výborně hodí pro hluboké dýchání, zvláště pak pro adhama-pránájámu, brániční (břišní, spodní) dech, který je spojen s cirkulací prány v pánvi a nohách.



Obr. 9
Púrna-vadžra-ásana (s čin-mudrou)

Paripúrna-vadžra-ásana

Paripúrna znamená „provést až za obvyklou hranici“. V této poloze (obr. 10) jsou nohy obráceny směrem ven, takže se dotýkají vnitřní hranou chodidla země. Paty se dotýkají hýždí. Jsem si jist, že kdyby naši staří ršiové někdy viděli mrože, pojmenovali by tuto polohu po něm. Místo toho se tato poloha někdy nazývá poloha sedícího orla, sadar-garuda-ásana.



Obr. 10
Paripúrna-vadžra-ásana (s čin-mudrou)

Je to výborná poloha pro každého, kdo trpí retencí tekutin v nohou, kotnících nebo kolenou. Páteř by měla být vždy vzpřímená, ramena uvolněná a hlava v linii prodloužení páteře. Naučte se jógovému držení těla, ať už ležíte, sedíte nebo stojíte kdekoli.

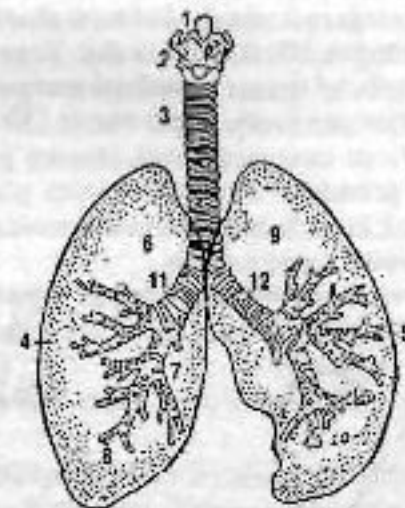
Tato poloha je úplným opakem padma-ásany, klasické lotosové polohy. Proto může tato poloha vyrovnávat jakákoliv poškození, způsobená příliš rychlým a násilným prováděním padma-ásany. Mnozí studenti cvičí jógu násilně a nutí své nohy do komplikovaných poloh, a tak dochází k bolestivým poškozením měkkých chrupavek nebo kloubů. Provádějí-li se tyto protipolohy, nemůže dojít k žádnému poškození.

Hasta-mudry, polohy rukou, se uplatňují v nejrůznějších sedech. Tato gesta napomáhají fluit energii a její tok tělem, a to zvláště při provádění pránájámy. Čin-mudra je vidět na

obrázku 10. (Palec a ukazováček jsou konci spojeny, takže tvoří kroužek. Ostatní prsty jsou volně nataženy. Ruka je obrácena dlaní dolů k noze – pozn. překl.) Je-li dlaň obrácena směrem vzhůru, je to džhána-mudra. Uru-mudra znamená umístit dlaně rukou dolů na stehna. Jóga-mudra znamená spojení obou rukou. Dhjána-mudra je vložení levé ruky do dlaně pravé ruky. Súnja-mudra je obrácení obou rukou dlaněmi vzhůru.

Pránájáma

Dýchací systém lidského těla představuje jeden z nejnádhernejších tvůrčích a rozvodných systémů na této zemi. Dýchací systém byl poutavý i pro staré ršije a dodnes skrývá mnohá tajemství i pro moderní vědce. O jeho funkci a účelu však mnoho nevíme.

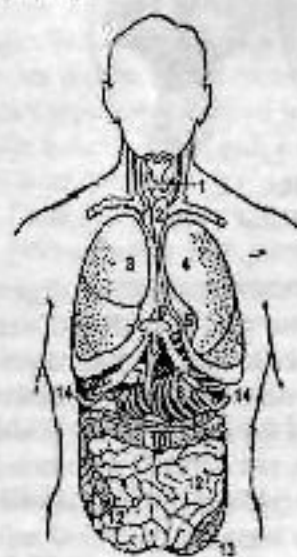


Obr. 11
Plíce

Plíce jsou dva houbovitě dýchací orgány v hrudní oblasti (obr. 11). Okysličují krev a odstraňují z ní kyslíčnick uhlíčitý. Každá plíce je umístěna na jedné straně těla, mezi plicními laloky leží srdce a velká krevní céva. Každá plíce je uzavřena ve své serózní membráně, nazývané pohrudnice (pleura), mající základnu na bránici. Obě plíce obsahují přes 600 milionů buněk. Kdyby byla každá buňka rozložena do plochy, pokrývaly by plochu o stovkách čtverečních metrů.

Při běžném dýchání nadechujeme asi 13 až 20krát za minutu, tzn. asi 1000krát za hodinu. Povrchní dech (súksma) nabírá přibližně 50 kubických centimetrů vzduchu, zatímco hluboký dech (dirgha) může zahrnovat až 250 kubických centimetrů vzduchu. Jógini považují za průměr 15 dechů za minutu nebo 21 600 dechů za 24 hodin. Je zajímavé, že nejpopudlivější tvorové v přírodě dýchají rychle: myš 50krát za minutu, kuře 30krát za minutu, opice 30krát za minutu, pes 28krát za minutu, kočka 24krát za minutu, kachna 20krát za minutu. Naopak klidná zvířata dýchají pomalu, např. kůň 16krát a želva jen 3krát za minutu. Srdce, největší tělová pumpa prožene 750 litrů krve za hodinu přes plíce, a uvolní tak asi 26 litrů kyseliny uhličitě (ve formě kyslíčnicku uhličitého) ze staré cévní krve za den. Tímto způsobem se krev okysličuje. Veškerá krev v těle projde znovu srdcem za 3 minuty. Srdce při plné funkci tepe v průměru 100 000krát za den. To se rovná (po energetické stránce) množství energie, které je zapotřebí pro zvednutí hmotnosti 130 tun do výšky třiceti centimetrů nad zemský povrch. Během průměrně dlouhého života přečerpá srdce tolik krve, že by tato tekutina mohla naplnit dva velké ropné tankery.

Čerstvá krev poháněná cévami přináší kyslík a výživu do každé části těla (obr. 12).



Popis k obrázku:

- 1 - štítná žláza
- 2 - brzlík
- 3 - pravá plic
- 4 - levá plic
- 5 - oblast srdce
- 6 - osrdečník
- 7 - játra
- 8 - žaludek
- 9 - žlučník
- 10 - tlusté střevo
- 11 - slepé střevo
- 12 - tenké střevo
- 13 - esovitý ohyb
- 14 - hrudní koš

Obr. 12

Dechový a trávicí systém

Všichni jsme si vědomi toho, co se stane, nebude-li mít tělo dostatek výživy v krevním řečišti - dojde k tzv. hladovění. Velice často má tělo dostatek výživy, ale hladovění po kyslíku, a my víme velmi málo o tom, co se děje v těle, je-li nedostatečně zásobováno kyslíkem. Víme jen, že letargickému ztuhnutí předchází případný kolaps nebo smrt. To, co se děje před tímto tragickým koncem, odhaluje člověku po částech gerontologie. Toto odvětví medicíny se zabývá chorobami a hygienou stáří. Jediná věc, kterou víme jistě, je, že proces stárnutí těla je způsobován klesajícím množstvím kyslíku, dodávaného mozku s postupujícím věkem organismu. To by mělo samo o sobě obrátit naši pozornost ke studiu vzájemného vztahu dýchacího procesu a funkcí těla. V józe existují nové odpovědi na tyto otázky a moderní medicína tak může poodhalit roušku tajemství, které bylo po dlouhá tisíciletí udržováno v tajnosti indickými jógy.

Moderní psychologové říkají, že nemá-li mozek dostatek kyslíku pro mozkovou činnost, pak může kysličník uhličitý způsobovat mnohé halucinace a negativní psychické reakce. Pravděpodobně je to jedna z hlavních příčin vzrůstajícího množství mentálních poruch dnešního světa. Zdroj kyslíku je znečišťován průmyslovou a vědeckou aktivitou, takže člověk už nemá zdroje čistého vzduchu, jak by potřeboval. Navíc rozvoj rychlých dopravních prostředků činí člověka slabším a méně odolným. Vždyť jít dnes pěšky - to znamená být velkým chudákem. Ale není lepší být zdravým chudákem než mrtvým bohatcem? Platíme příliš velkou cenu za veškerý materiální pokrok.

Naše každodenní dýchání fyzického těla je ve většině případů plně automatické či autonomní a je řízeno spodní částí mozku. V jógové pránájámě je celá dýchací funkce převzata vyšším mozkiem, který je využíván vědomou myslí. Jak automatické, tak i vědomé dýchání má vždy dva aspekty: jeden aspekt nazýváme vnější respirací a druhý vnitřní respirací. Uplatňují se tu sanskrtské termíny bahja a antara.

Sukha-púrvaka-pránájáma

Sukha znamená snadný nebo příjemný. Púrvaka znamená stadium, kterého musí být dosaženo před přechodem k mnohem obtížnějším kontrolám dechu. Proto sukha-púrvaka-pránájáma znamená jednoduchý dech, který musí student zvládnout před tím, než přejde k složitějším dechovým technikám. Posadte se do polohy sukha-ásana, tj. do zkříženého nebo li tureckého sedu. Můžete též zaujmout vadžra-ásanu, která byla doporučena v minulé části.

Sukha-púrvaka-pránájáma má čtyři varianty kontroly prány. První variantu představuje prostý nádech a výdech, tzv. švása-prašvása-pránájáma. Tento způsob dýchání učí Kršna Ardžunu v Bhagavadgítě, a proto ji někteří nazývají gítá-pránájáma. Pro děti a dospělé, kteří nemají ještě vyvinutý dech, doporučujeme rytmus 4:4. Nadechujeme a též vydechujeme na čtyři pomalé doby. Měli bychom provést nejméně devět kol tohoto dechu. Protože se tento dech provádí v rytmu, v němž mají všechny části stejnou délku, jmenuje se sama-vrta.

Denní jógová praxe: Druhý týden

Denní jógová praxe bude zahrnovat též materiály z prvního týdne. Studujte a zkoušejte jógový způsob života. Studujte pránájámu. Posadte se do vadžra-ásany a provádějte sukha-pránájámu. Připojte variace: ékáki-vadžra-ásana, gulpha-vadžra-ásana, púrnavadžra-ásana a paripúrnavadžra-ásana. Setrvejte v každé z těchto poloh třicet sekund až jednu minutu. Na konec se může tato doba prodloužit až na tři minuty.

Posadte se do jednoduché zkřížené polohy sukha-ásany, popř. zůstaňte ve vadžra-ásaně a provádějte plnou sukha-púrvaka-pránájámu (složenou ze všech čtyř částí). Do uvedené skupiny patří tato dechová cvičení:

Zdravý jedinec by postupně měl přejít k rytmu 6:6 nebo 8: 8. Vyšší rytmy nejsou nutné.

Druhá varianta se jmenuje višama-vrta nebo lóma-pránájáma. Zde se připojuje zastavení dechu po nádechu, takže rytmus je 6:6:6 nebo 8:8: 8.

Třetí variantu tvoří vilóma-pránájáma. Zde se místo zastavení dechu po nádechu vkládá do dechového cyklu zastavení dechu po výdechu, takže rytmus je 6:6:6 nebo 8:8:8.

Čtvrtá a konečná varianta sukha-púrvaka-pránájámy, někdy tzv. jóga-pránájáma, je dechový rytmus, který obsahuje všechny čtyři části: nádech, zastavení dechu po nádechu, výdech a zastavení dechu po výdechu. Každá z těchto čtyř fází trvá stejně dlouho, rytmus je tedy 6:6:6:6 nebo 8:8:8:8. doporučuje se asi devět cyklů takového dýchání. Cílem sukha-pránájámy, lóma-pránájámy, vilóma-pránájámy a sukha-púrvaka-pránájámy je otevřít oblasti plic, které nejsou normálně používány.

1. Švása-prašvása-pránájáma, též jako sama-vrta-pránájáma. Zahrnuje nádech a výdech.
2. Višama-vrta-pránájáma neboli lóma-pránájáma. Dech zahrnuje nádech, zastavení a výdech.
3. Vilóma-pránájáma, jiná forma višama-vrta-pránájámy, kdy dech zahrnuje nádech, výdech a zastavení.
4. Sukha-púrvaka-pránájáma je dech složený ze čtyř fází. Zahrnuje nádech, zastavení, výdech a zastavení. Položte se do šáva-ásany a provádějte jednoduchou sukha-pránájámu. Ujistěte se, že nádech a výdech jsou totožné z hlediska trvání i objemu vzduchu. Celá praxe by měla zabrat asi 30 minut.

Otázky

1. Definujte jógu jako holistický koncept.
2. Je jóga spojena s morbidní formou života?
3. Kolikrát za minutu se normálně nadechnete a vydechnete?
4. Jaká plynná složka je z těla odváděna výdechem?
5. Jak může jógová pránájáma prospět starším osobám?
6. Jmenujte čtyři fáze sukha-púrvaka-pránájámy.
7. Popište varianty vadžra-ásany a jejich účinky.

Lekce tři

Jóga jako čtyřstupňové vědomí

Naši ršijové učí, že tato jednota již existuje, ale že pouze my si nejsme vědomi tohoto jednotného stavu. Proto vidíme dualitu, opak a mnohostrannost všude kolem sebe. Jestliže existuje vědomí v tom nejhrušším slova smyslu, pak je to spíše vědomí roznosti než vědomí jednoty. Účelem jógového života je vrátit se do advaitského stavu neduality.

Jóga učí vědomí na čtyřech úrovních, takže krijajóga jamy a nijamy, o kterých jsme hovořili v minulých lekcích, by se měla učit vědomě. Jóga je vědomý vývoj. Existuje všeobecný vývoj života - mimo království našeho vědomí - tento vývoj však je v rukách kosmu. Vy však máte svůj vývoj ve vlastních rukách a musí být vědomý, prožívaný přes smyslové vědomí. Na začátku může být toto vědomí pouhým stínem, pocitem bez velké identifikace, později se ale může stát významnějším, může se stát hlasem hromu - zvláště, když jej neposloucháte.

První stádium čtyřstupňového vědomí tvoří vědomí těla, uvědomění si toho, jak pracuje, jak se o něj starat, jak je milovat i jak je uctívat. Říkáme, že chceme pevné zdraví, ale pouze zdraví plodí zdraví. Proto si toho musíme být vědomi a nesmíme zatěžovat tělo nezdravými věcmi a stavy. K tomu je nutné vědomé poznání. Vědomé poznání zahrnuje vědomí správné diety, správných návyků, správného cvičení, správného prostředí, odpočinku a relaxace. Toto vědomí zahrnuje vědomí toho, co tělo dělá. Nadechnete-li, uvědomujte si to doopravdy. Vydechujete-li, buďte si vědomi toho, že vydechujete. Při pohybu si uvědomujte pohyb. Při chůzi si uvědomujte, že jdete. Mluvte-li, buďte si vědomi toho, že mluvíte. Sedíte-li, stojíte-li, spíte-li, jdete-li, i tehdy si uvědomujte, co v daný okamžik děláte.

Druhé stádium vědomí je vědomí vlivu emocí na tělo. Buďte si vědomi toho, že správné emoce mají pozitivní, blahodárný vliv na tělo a emoce negativní, destruktivní mají velmi škodlivý vliv na tělo. Zárlost, nenávisť, závist, chtivost a chamtivost představují ty nejdestruktivnější emoce, zatímco odpor, rozpaky, strach a únik před realitou různého typu patří až do sekundární kategorie psychosomatických emocí. Vyrovnanost, radost, soucit, porozumění, touha sloužit i jiné jednotlivé pocity velmi ovlivňují tělo. Učte se uvědomovat si své emoce už v okamžiku, kdy vznikají. Uvědomte si je ještě dříve, než se dostanete pod jejich vliv. Dávejte volný průchod mocným pozitivním emocím a omezujte i řiďte city negativní. „Zhluboka se nadechni a počítej do deseti“, to je osvědčená dobrá rada. Mnohé z relaxačních a sebeuvědomovacích krijí, prátjáháry neboli kontroly smyslů, které vás budou učit v této části, vám pomohou dosáhnout tohoto stavu vědomí.

Třetím stádiem vědomí je vědomí mysli a vědomí toho, jak mysl může řídit emoce a tělo. Ve skutečnosti je mysl „částí myslí“, je to ona vědomá část myslí, lišící se od části, kterou někdy nazýváme podvědomím nebo myslí, které chybí vědomí. Adhi - vjadhi je sanskrtský termín, který připomíná vyšší mysl, vědomou mysl. Adhi - vjadhi označuje psychosomatiku. Je-li ustáleno toto stádium, může se hledat nové vědomí, vědomí, ve kterém je vědomá mysl přetvořena ve vyšší aspekt myslí, tzv. buddhi. Čitta je podvědomí, Manas je vědomí. Buddhi je vyšší schopnost vědomí, někdy nazývaná též intelekt, Dhárana (koncentrace) a dhjána (meditace) se používají pro upevnění tohoto typu vědomí.

Čtvrté stádium vědomí představuje jeden z mnoha indických paradoxů. „Vědomí vědomí“ je poslední stádium, popsané jako samádhi neboli kosmické vědomí. Velmi si přeji, abyste ho dosáhli. Ať je naše spolupráce v tomto směru požehnána.

Požadavky na dobrou pránájámu

Mají-li se korigovat fyzické problémy, spojené s nedostatečným nebo povrchním dýcháním, je třeba splnit několik požadavků. Musí se přihlížet i k okolí. Život ve špatné a zatuchlé atmosféře není jen mentálně deprimující, ale je pro plíce přímo škodlivý. Musí být zajištěna dostatečná cirkulace vzduchu pro odstranění dechových porází. Podložka, na které spíte, by měla být tenká a tvrdá, pokud možno rákosová nebo pěnovká. Silné materiály, a to i bavlněné, zachycují prach a mohou se stát zdrojem škodlivých zárodků, které brání korekci dechu.

Vlněné přikrývky, vlněné koberce, těžké vlněné nebo damaškové drapérie, to vše sbírá prach a usazeniny. Je třeba se vyhnout nečistému ložnímu prádlu. Také místnosti je třeba pravidelně uklízet a nedovolit, aby se zde hromadil prach. V podmínkách, kde je třeba se při spánku přikrývat, doporučuje se bavlněné ložní prádlo. Pokud se používají těžké peřiny, musí se pravidelně větrat.

Ti, kdo trpí alergiemi, měli by se vyhýbat různým typům prachu. Různé tělové pudry nemusíte používat. Mnozí lidé jsou alergičtí již na prášek ze zubní pasty a vytvářejí si tak problémy s dutinami (obr. 13).

Pro správné provádění pránájámy a hatha-ásan jsou nezbytná některá opatření:

1. Máte-li dlouhé vlasy, učešte a stáhněte je, aby vám volné konce nevadily při dýchání.
2. Očistěte si před cvičením tělo (nejlépe vlažnou sprchou). V žádném případě se před praktikováním jógy nedoporučuje horká sprcha.
3. Požaduje se čistý, volný a pohodlný oděv. Pokud je to možné, je nejlépe cvičit a dýchat doma v soukromí bez oděvu. Těsné spodní prádlo, pásky, bižuterie a jiné osobní předměty se mají odložit.
4. Po provádění jógy se doporučuje další sprcha, tentokrát se dává přednost studené. To



Popis k obrázku:

- 1 - čelní dutina
- 2 - klínovitá dutina
- 3 - čelistní dutina
- 4 - hltanový otvor
- 5 - nosníhltan
- 6 - nosní dírký
- 7 - nosní dutiny
- 8 - skořepa nosní

Obr. 13
Nosní dutiny

může být zpočátku nepříjemné, ale brzy budete odměněni zlepšením krevní cirkulace celého těla a zlepšením odolnosti proti chladnému vzduchu i vodě.

5. Podložku, nejlépe rákosovou, zakryjte čistou bavlněnou látkou. Při cvičení se vyhněte vlhkým a chladným místům.
6. Místo pro cvičení si najděte v dobře větrané místnosti (aby se vyměnil všechn vzduch v místnosti). V žádném případě byste neměli dýchat starý, znečištěný nebo zkažený vzduch. Nejlépe je cvičit pod širým nebem.
7. Na místě určeném ke cvičení by neměly být žádné vizuálně rušivé podněty, jako jsou blikající světla, neony nebo příliš jasné světlo. Neměl by tu být ani hmyz a také byste neměli být rušeni ampiony či hlukem rádia.
8. Nikdy necvičte s plným žaludkem, nechte uplynout vždy nejméně hodinu od lehkého jídla. Sůl slabého čaje nebo vápenné vody se připouští. Mléko a sladké nápoje, které produkují hlen, jsou striktně zakázány. Máte-li nutkání jít na záchod, vyhovte mu. Pránájáma i hatha-ásany se nejlépe provádějí s vyprázdněnými střevy. Pokud máte chronickou zácpu, použijte lehké bylinné projímadlo nebo klystýr s teplou vodou. Máte-li zácpu, vypijte každé ráno trochu vápenné vody. Lehké jídlo si můžete dát půl hodiny po praktikování jógy, dejte si však pozor na kyselinotvorná jídla či pokrmy, vytvářející hlen.

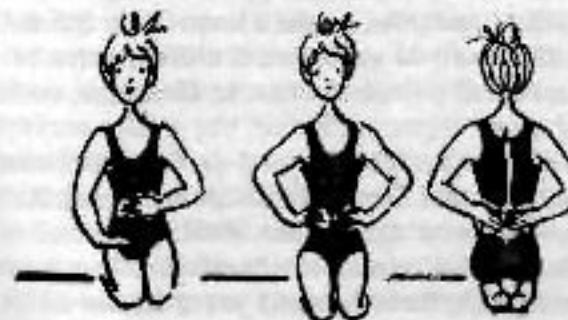
Vibhaga-pránájáma

Vibhaga-pránájáma, částečné dýchání neboli lalúčkové dýchání, je základem pránájámy a též začátkem dobré dechové kontroly. Bez pozitivní fyzické kontroly tří hlavních částí každé plíce není možná skutečná kontrola dechu. Plíce jsou rozděleny do tří hlavních částí: adhama - spodní břišní oblast, madhama - střední mezižebří oblast a adhama - horní podklíčková oblast. Nejlepší ásanou k provádění těchto dechových cvičení je vadžra-ásana (viz obr. 1). Později se naučíme i jiné sedy, při nichž je páteř vzpřímená a plíce jsou ve své přirozené poloze v hrudním koši.

Adhama-pránájáma

1. Abyste mohli kontrolovat spodní laloky, umístěte jednu dlaň na spodní část hrudníku poblíž bránice (obr. 14). Nadechněte a vydechněte zhluboka, až se dlaň s dechem pohybuje a ukazuje, že vzduch skutečně prochází touto spodní částí plic.

2. Po třech až šesti cyklech tohoto způsobu dýchání umístěte dlaň do stejné výšky, ale z boku na spodní část hrudního koše (obr. 14). Opět hluboce nadechněte i vydechněte a vhnějte vzduch do spodní oblasti plic pod své dlaň. Opět proveďte tři až šest cyklů tohoto dýchání.

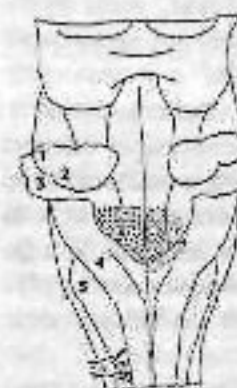


Obr. 14
Vnímání břišního dechu (adhama-pránájáma)

3. Pak otočte ruce palci dopředu, takže prsty směřují směrem k páteři (obr. 14) a soustředte dech do zadní části spodních laloků plic na tři až šest hlubokých dechů.

Účinky břišního dechu

Břišní dech je přirozenou formou dýchání, řízenou automatickou nebo vegetativní činností nervové soustavy. Ženy dýchají většinou tímto dechem špatně a trpí proto mnohými následky. Břišní dech řídí tok prány pod pupkem. Je-li tento způsob dýchání špatný nebo nedostatečný, objevuje se mnoho negativních důsledků, jako jsou: bolestivá, nepravidelná a silná menstruace, hemoroidy, křečové žíly na nohou, edém, hromadění vody v kolenou či kolem kotníků, flebitida neboli zánět žil a chladné nohy v důsledku špatné krevní cirkulace. I u mužů mnohé z těchto poruch způsobuje nesprávný břišní dech. Adhama-pránájáma působí příznivě při léčení všech těchto poruch.



Popis k obrázku:

- 1 - Brachium posterior
- 2 - Brachium olfactorium
- 3 - Corpus resiniforme
- 4 - Tuberculum acusticum
- 5 - Nucleus caudatus

Obr. 15
Řez dechovým centrem

Vyobrazení řezu dechovým centrem v oblasti prodloužené míchy (medulla oblongata) mozku. Mícha prochází směrem dolů jako „dutý centrální kanálek“.

Pránický tok břišního dechu, adhama-pránájámy, ovlivňuje cirkulaci krve v křížové i pánevní oblasti a v nohách. Protože krev je vytlačována ven z mocného srdečního čer-

padla, pohybuje se ve třech odlišných a oddělených drahách: jedna vede ke spodní části a k nohám, druhá k srdečnímu svalu i pažím, a třetí k šíji s hlavou.

Hluboko v buňkách plic jsou skryty speciální reflexogenní „zpětnovazebné“ nervy, které jsou stimulovány pouze intenzivním hlubokým dechem. Normální dýchání tyto receptory nestimuluje. Při stimulaci vysílají tyto receptory signály zpět k dechovému centru v lidském mozku a vedou toto centrum k perfektnímu dýchání.

Dechové centrum se nalézá v oblasti prodloužené míchy (medulla oblongata - obr. 15) a je vertikálně rozděleno do dvou částí. Na obrázku je jedna část znázorněna tečkami (tato část stimuluje nádech) a druhá část malými kroužky (tato část umožňuje výdech). Nejspodnější část tohoto centra je spojena s břišním dechem (adhama-pránájámou). Střední oblast stimuluje hrudní, mezižební dýchání, zatímco nejvyšší oblast podněcuje podklíčkové dýchání.

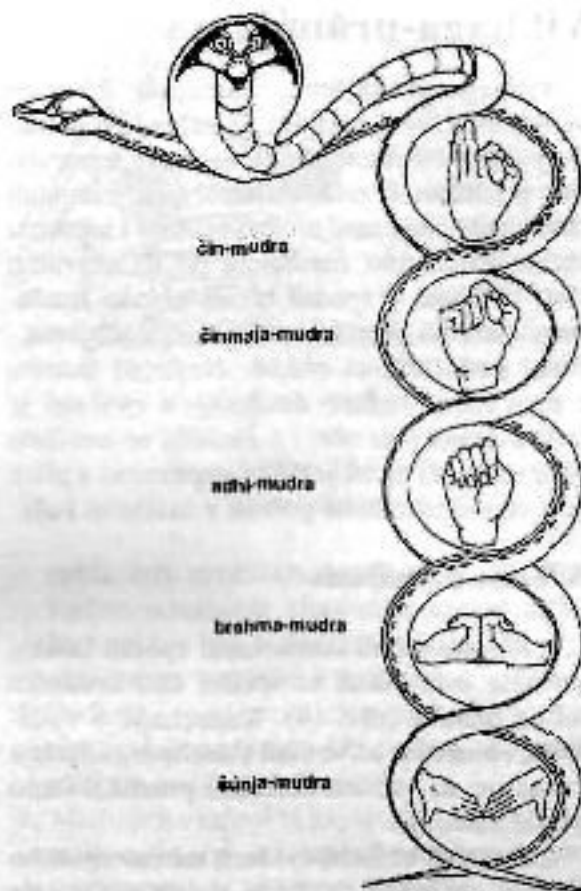
Když sedíte ve vadžra-ásaně, měli byste provádět břišní dech nejméně po dobu šesti minut. Netrpíte-li žádnými z popsaných poruch spojených s břišním dechem, přejděte k fázi 2 a 3 (viz obr. 14).

Jestliže vás bolí nohy ve vadžra-ásaně, pak se pokuste sedět v některé z variant této polohy, jak byly popsány v lekci 2. V nejhorším můžete zaujmout sukha-ásanu, příjemnou polohu, popř. přejít do šava-ásany, polohy mrtvolky.

Praktikujte variace vadžra-ásany i šava-ásanu při tomto způsobu dýchání. Pak se zaměřte na zdokonalení čtyř částí sukha-pránájámy a sukha-púrvaka-pránájámy. Provádějte tuto cvičení nejméně 20 minut každý den; ideální je cvičit dvakrát denně. Neprovádějte pránájámu pozdě v noci, neusnuli byste.

Prána-mudry

Jedním z nejlepších příkladů toho, jak hasta-mudry skutečně řídí fyzikální funkce těla, je skupina mudr užívaných v pránájámajóze pro



Obr. 16
Mudry

řízení různých částečných (lalůčkových) dechů. Pravá plic je rozdělena do tří oddělených laloků nebo oblastí: spodní břišní lalok, střední mezižební lalok a horní podklíčkový lalok. Levá plic má (s výjimkou velice vzácných případů) jen spodní a horní lalok. Střední lalok atrofoval vzhledem k uložení srdce při vzpřímené poloze člověka, ke které jsme došli vývojem.

Každý z těchto laloků je řízen určitou částí mozku (obr. 15). Říkáme jí aprakáša-bindu. Je to ekvivalent lékařům známého dechového centra v oblasti prodloužené míchy. Dechové centrum je rozděleno do tří oblastí. Nejspodnější oblast, tzv. čin-bindu, řídí břišní dech. Střední oblast, tzv. činmaja-bindu, řídí hrudní dech. Nejvyšší oblast dechového centra, tzv. adhi-bindu, řídí podklíčkový dech.

Celá aprakáša-bindu je rozdělena do dvou částí, jedna řídí nádech (vyznačeno na obr. 15 body) a druhá výdech (vyznačeno malými kroužky). Nervy vycházející ze spodní části obrázku jsou míšní nervy.

Impulzy autonomní povahy vycházejí ze spodní oblasti této vegetativní části mozku a vysílají nervové podněty přes brániční nervy. Tento pár nervů povzbuzuje brániční dýchání. Jógový termín pro brániční dýchání je adhama-pránájáma. Mudra řídící tuto oblast se jmenuje čin-mudra (obr. 17).

Vědomé impulzy vznikající v mozkové kůře na povrchu mozku dávají vznik podnětům ve střední části aprakáša-bindu a vysílají signály přes bloudivý nerv (vagus neboli desátý pár mozkových nervů) pro mezižební dýchání. Mezižební dýchání se v józe nazývá madh-jama-pránájáma a je řízeno činmaja-mudrou (viz lekce 4).

Podklíčkové dýchání v nejhořejší části plic je řízeno impulzy vznikajícími v rámci mozkové kůry vědomé části mozku. Odtud jsou vysílány mentální impulzy do horní části dechového centra. Mudra, která řídí podklíčkové dýchání, se nazývá adhi-mudra (viz lekce 5). Každý lalok plic může být nezávisle naplňován a vyprazdňován, provádí-li jedna ruka příslušné mudry, zatímco druhá ruka setrvává v šúnja-mudře (viz lekce 6). Pouze jeden lalok je vždy naplňován naráz. Mudry mohou být střídavě zaujímaný pravou a levou rukou, takže lze procítovat tok vzduchu ze strany na stranu v příslušné oblasti plic. Brahma-mudra (viz lekce 6) se používá pro kompletní dech.

Brahma-mudra řídí všechny části aprakáša-bindu, dechového centra mozku. Při používání brahma-mudry pro hluboký, kompletní dech, jako je mahat-jóga-pránájáma, se nejprve naplňují spodní laloky, střední a pak horní laloky. Je zajímavé podotknout, že nejstarším významem slova „brahma“ je v sanskrtu „dech“.

Hasta-mudry pro řízení dechu byly známé starým ršijům vedle dalších několika stovek mudr, používaných v józe a v tanči. Tyto mudry řídí tělo i tělesné funkce, vyrovnávají emoce i mysl a řídí kontrolu i kulminaci kundalini-šakti do nejvyššího sjednocení „já s Já“.



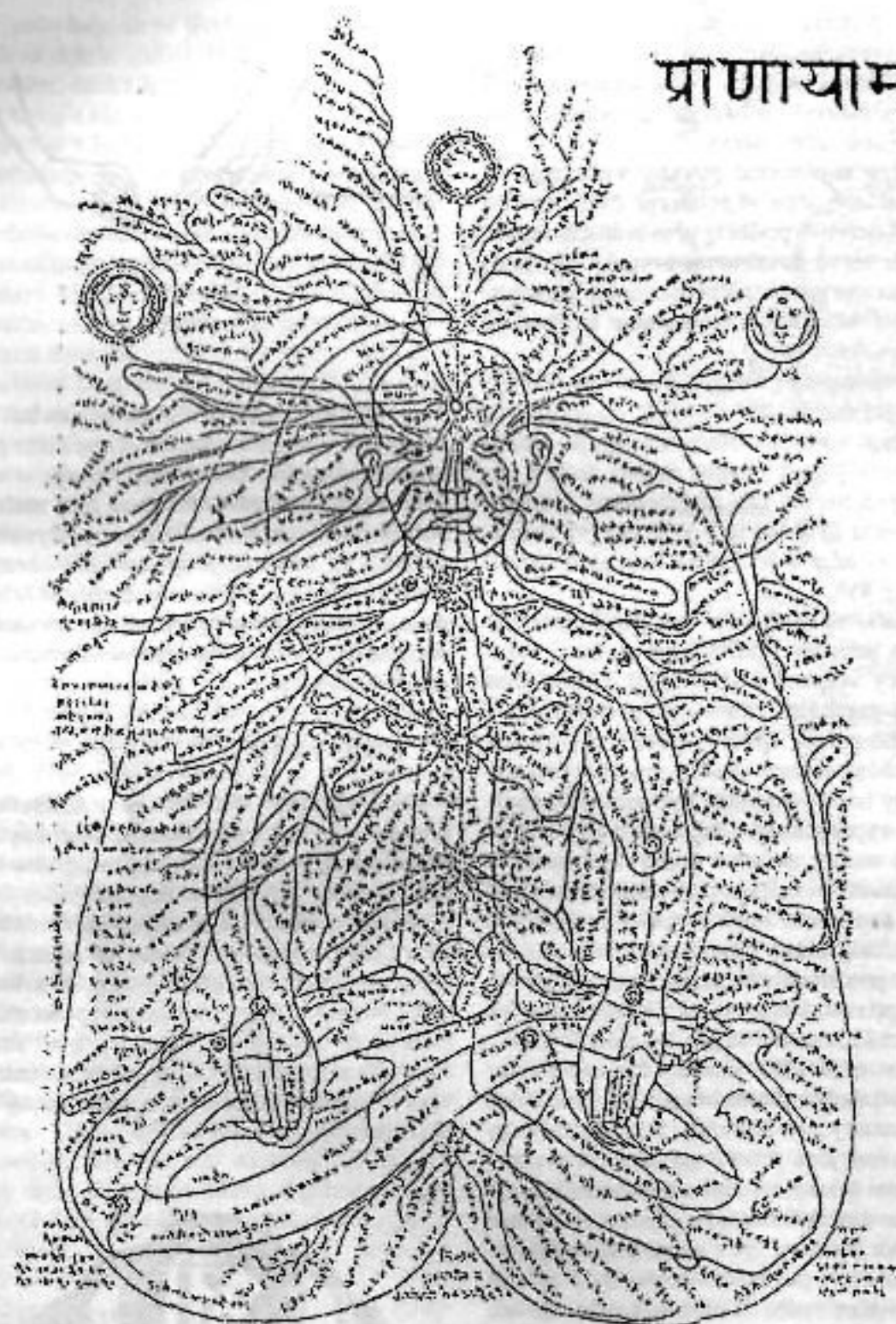
Obr. 17
Čin-mudra

Tato mudra řídící břišní dech se provádí spojením konce palce s ukazováčkem, takže prsty vytvářejí kroužek. Ostatní tři prsty jsou natažené a drží se u sebe. Obě ruce jsou umístěny dlaněmi dolů na stehnech nohou, prsty směřují dovnitř. Na obrázku je pravá ruka obrácena dlaní vzhůru jen proto, aby bylo dobře vidět umístění prstů. Měla by být též obrácena dlaní dolů, aby mohlo dojít ke kontrole dechu v obou spodních lalocích.

Prána-váju

Na diagramu (obr. 18) jsou nádherným, typicky jógovým způsobem, znázorněny nádi neboli nervy vedoucí pránický tok, prána-váju. Hlavní čakry jsou zobrazeny jako lotosy, a to od základu páteře až po čelo. Méně důležité čakry jsou zobrazeny v hrdle, ramenech, loktech, zápěstích, stehnech, kolenech a kotnících. Pozitivní nervový tok je reprezentován jako súrja, sluneční centrum po levé straně, a negativní tok jako čandra, měsíční centrum, vpravo. Duchovní síly jsou znázorněny nad hlavou.





Obr. 18.
Prána-váju

Jóga a dieta

Kompletní jógový program zdraví musí zahrnovat techniky, které očisťují tělo od přebytečných látek, metody zásobování těla vhodnou stravou, metody zajišťování dostatečného množství fyzické aktivity, jako jsou hatha-ásany, a přirozený způsob života co nejvíce venku, ve slunečním svitu, s odpočinkem, relaxací a spánkem pro znovuoobnovení celého organismu. Nutné je i zaměření k vývoji správných mentálních stavů a přístupů. Všechny tyto blahodárné složky mohou spolupůsobit v harmonii. Teprve pak se jedná o jógu.

Chcete-li se těšit dobrému zdraví, musíte zajistit, aby vaše tělo dostávalo všechny složky potravy, potřebné pro zdraví, energii i buněčnou obnovu a obranu proti nemoci. Vaše dieta musí obsahovat všechny výživné látky pro vyrovnání funkcí různých částí těla. To vše musí být doplněno slunečním svitem, čerstvým vzduchem, cvičením, odpočinkem a relaxací. Příliš málo nebo příliš mnoho něčeho vždy škodí. Rovnováha musí být zachována, a pouze vy jste schopni ji najít. Informace, které získáte v této části, vás pouze uvedou do dané problematiky. Studujte dál z jiných materiálů.

Denní jógová praxe: Třetí týden

Denní jógová praxe by měla zahrnovat materiál z části 1 a 2. Tento týden začněte se studiem čtyřnásobného vědomí a s podmínkami pro pránájámu.

Posadte se do vadžra-ásany a při provádění jednoduché sukha-pránájámy provádějte různé variace vadžra-ásany. Pokuste se v každé setrvat nejméně jednu minutu.

Zůstaňte sedět ve vadžra-ásaně nebo přejděte do sukha-ásany a provádějte plnou čtyřdílnou sukha-púrvaka-pránájámu.

Provádějte adhama-pránájámu ve všech třech částech: přední části, postranní a zadní části spodních laloků.

Položte se na záda do šava-ásany a opakujte zde břišní dýchání, adhama-pránájámu, po dobu tří až šesti dechových cyklů. Pak se přetočte do lehu na břicho, unmukha-ásany. Vsuňte dlaně pod bránici a provádějte adhama-pránájámu tváří k zemi.

Položte se na levý bok do váma-pakša-ásany a kontrolujte břišní dech v této poloze. Potom se přesuňte na pravý bok do polohy dakšina-pakša-ásany a kontrolujte břišní dech v této poloze.

Tuto část cvičení ukončete v lehu na zádech v šava-ásaně. Pak směřujte dech vědomou koncentrací do jednotlivých spodních plicních laloků.

První den nebo první dva dny cvičte jen tři cykly tohoto dýchání, abyste příliš nenamohli tuto oblast. Postupně přidávejte tak, abyste závěrem týdne mohli takto dýchat asi šest minut.

Praktikujte i čin-mudru s břišním dechem. Objevujte její funkci na základě vlastních zkušeností.

Denní praxi ukončete v šava-ásaně šesti až osmi minutami vědomé relaxace se sledováním dechu typu sukha-pránájáma.

Otázky

1. Co je čtyřstupňové vědomí?
2. Popište krátce jeho čtyři stadia.
3. Co je adhi - vjadhi?
4. Uveďte osm základních předpokladů pro dobré cvičení pránájámy a hatha-ásan.
5. Popište tři části vibhaga-pránájámy.
6. Jaké jsou účinky adhama-pránájámy?

Lekce čtyři

Jóga jako vědomí

V předchozí lekci jsme hovořili o čtyřstupňovém vědomí. Toto vědomí je třeba rozvíjet za účelem stále pokračujícího vývoje. Jakkoliv nepřesné jsou naše smysly, mohou vést k odhalení reality. Mínáší Déví prohlašuje, že bych měl ve svém konceptu hovořit o pětistupňovém vědomí. Prvním, bezpodmínečně nutným krokem by bylo „uvědomit si, jak nevědomý jsem“. To je velmi cenný přístup. Mnozí za mnou přicházejí a chtějí se učit „jógovému vědomí“. Přicházejí však se znečištěným tělem, s bláznivým egem, bez jakýchkoliv způsobů a vyžadují ode mne vše, olupují mne často o čas a ani neuvažují o tom, že by měli zaplatit. Žijeme v době neurvalých manýrů a přístupů ve smyslu „dávej, co můžeš dát, a dokud můžeš dávat“. Při nejlepším použije žák moderní „situační etiku“, aby realizoval své požadavky a potřeby. Student jógy se musí naučit trpělivosti i otevřenosti mysli a musí se připravit na vyučování. Jinak se dostává zklamání z nezkušeného využití energie, času a činnosti.

Je-li jóga „obratností v jednání“, pak je vědomí stav, který produkuje tuto obratnost. Možná, že získání této obratnosti (zkušenosti) se může vyvinout dlouhodobou praxí, ale pouze vědomí může skutečně vést k prožitku plnému životu, který je výsledkem upřímného praktikování jógy.

Čtyřstupňové vědomí nelze považovat jen za nástroj smyslů. Není omezeno jen na ty, kdo směřují k samjamě, k nejvyšším fázím mentálních technik, jako je dhjána, meditace. Nemyslete si, že meditace a její nejvyšší fáze samádhi jsou určeny jen pro pár vyvolených. Mnohé ženy dříve např. věřily, že nejvyšší fáze jógy nejsou určeny pro ně. To není pravda. Každá žena může dospět k těmto nejvyšším duchovním stavům, má-li zvědavou mysl, posílenou trpělivostí a pravidelnou praxí jógy. Jógový koncept meditace není totožný s mys-

tickým konceptem, je to spíš otevřený přístup, jak se dostat pomocí lidské mysli k vysokým stavům vědomí. Jeho vedlejším produktem je spokojenost a štěstí, klid mysli spolu s poznáním sebe sama, které vede k opravdové moudrosti a poznání života.

Každý z nás hledá, a to někdy i bez znalosti objektu hledání. Vládne zmatek. A v okamžiku, kdy si uvědomujeme, že hledáme (třebas zmatení), začíná skutečná praxe vědomí. Nemůžete-li snad ubrat několik dní nebo hodin z pravidelných rodinných a obchodních povinností, pokoušejte se o tento proces alespoň v čase, který máte. Posadte se pohodlně do vadžra-ásany. Uvolněte veškeré napětí těla. Vědomě si řekněte „uvolni!“. Začněte hluboce nadechovat a vydechovat nosem, procházejte pozorností přes nosní dírky, hrdlo až dolů do plicních laloků. Sledujte dech, jak prochází každou ze tří oblastí plic, pak skrze hrdlo, nosní dírky a opět ven z těla. Udržte mysl koncentrovanou. Nenechte svoje myšlenky bloudit. Vydechujete-li, uvědomujte si, že vydechujete.

Buďte si vědomí svého těla a veškerých vjemů, bolesti a znečištění, která vzniknou. Analyzujte bolest, znečištění a jiné vjemy, abyste procítili, zda jsou pozitivní či negativní. Jsou-li pomíjivé, ztište je povelom „uvolni!“. Musí-li se vjemy a pocity zpracovat jiným způsobem, udělejte to. Uvolněte se z dané polohy a dělejte, co po vás tělo žádá. Protáhněte se, zkrňte, proklepejte si nohy, protřete, promasírujte, prostě vyhovte v případě potřeby přirozeným pocitům svého těla. Pak se znovu posadte.

Buďte si vědomí každé myšlenky nebo emoce, která vzniká. Čím více již máte za sebou, tím zkušenější budete v uvědomění si zrodu pocitu nebo emoce. Musíte si rychle uvědomit, co cítíte, protože vaše nižší (nevědomá) mysl jedná rychle. Držte na uzdě odvádějící nebo rušivé myšlenky a emoce tím, že

budete udržovat svoji mysl stále na jedné myšlence nebo věci. Koncentrujte se na myšlenku „šanti“ (sanskrtsky mír). Opakujte si „šanti“ ve své mysli (džapa neboli opakování). Tímto způsobem si brzy začnete být vědomi i duchovních představ nebo vhlédů, které mají tendenci vznikat během ztišení, koncentrace a meditace.

Přenechte toto pasivní vědomí do jiných aktivit svého života. Při provádění pránájámy nebo hathajógy si vše uvědomujte - při nádechu prociťujte, že se hrudník rozšiřuje a fekněte si „hrudník se roztahuje“, při výdechu prociťujte, že se hrudník stahuje a fekněte si „hrudník se stahuje“. V každém okamžiku vědomě řiďte pohyb svého těla a tělo bude následovat pokyny mysli. Když se díváte, fekněte si „dívám se“. Když posloucháte, fekněte si „poslouchám“. Při sezení, stání, chůzi, hovoru nebo pohybu si fekněte „sedím, stojím, jdu, hovořím...“. Začněte s pohyby, které jsou spíše pasivní a pomalé. Provádějte všechny akce svého těla tak pomalu a metodicky, jak jen je to možné, abyste byli schopni sledovat pohyb každé části těla i jeho orgánů do nejmenších detailů. Tímto způsobem se vědomí zkoncentruje a vy si budete mnohem více vědomi jamy a nijamy (morálního omezení a etických pravidel). Odhalení vnitřního života a duchovní vnory jsou možné jen tehdy, jsou-li emoce řízeny a mysl tichá a nerušená.

Buďte připraveni na bitvu. Musíte přivést pod kontrolu negativní síly svého těla, emoce a nižší mysli. Koncentrace není snadná, pro netréňovanou mysl je to boj. Smysly nechtějí být svázané a napojeny na nějakou „nezajímavou, pasivní situaci“, jaká vzniká při jógové koncentraci. Mysl se bude snažit udržet možnost nadále přeskakovat z jedné věci na druhou. Koncentrovat se pět minut se zdá zpočátku zcela nemožné, musíte však vytrvat. Neznepokojujte se nedostatkem úspěchu. Buďte rozhodnutí bojovat a vybojovat tuto bitvu o koncentraci. Brzy přestanou pronikat nedůležité, irelevantní myšlenky. Pak budete muset vybojovat další bitvu, bitvu proti spánku. Pozorujte znamení únavy. Prohlubte dýchání a směřujte energii dechu, který nade-

chujete, do oblasti, kde vzniká vjem ospalosti. Zůstaňte bdělí! Buďte bdělí!

Dokážete-li přemoci spánek, dostaví se radostné výsledky. S pevným odhodláním a vytrvalostí začnete řídit koncentraci a sledujete, že se vaše bytí stává velmi uspokojivým, naplněným mírem a štěstím. Emoce a mysl se očistí a brzy si budete vědomi jasnosti těla i skutečného světla, které vzniká ve vaší mysli. Objevení se tohoto světla reprezentuje signifikantní stav postupu po cestě jógy. Nyní se již koncentrujte na toto vnitřní světlo, až se stane ve vaší mysli intenzivním a vy vstoupíte do stavu, tzv. dhjány, meditace.

Není příliš brzo na promluvu o vnitřním prožitku vědomí a meditace, ačkoliv to může trvat ještě dlouhou dobu, než skutečně porozumíte tomu, co to je meditace. První prožitky dhjány, jógové meditace, tvoří prožitky hlubokého vnímání jasu a radosti. Radost je vyjadřována v sanskrtu slovem „ánanda“. Světlo je skutečným světlem, které postupuje dutým kanálkem části nervového systému a které se nazývá mūrđhani-džjóti. Existuje i jakýsi protipól k tomuto „světlu vzniklému v nervovém systému“. Je to tzv. „kosmické světlo“. Ať už je zdroj tohoto světla jakýkoliv, člověk může zažít nádherný vjem tohoto vnitřního světla. Naučte se do něj dívat a nesnažte se jej uchopit. Světlo zmizí, pokusíte-li se je zachytit. Někdy spolu s ním vzniká i určitý zvuk. Mohou to být jednoduše vnitřní zvuky těla, popř. to může být skutečný „kosmický zpěv“. Mystikové nazývali tento vnitřní zvuk antarašabdha, dhvani nebo správněji daša-dhvaní, deset vnitřních zvuků. První zvuk, který obvykle slyšíme, je něco jako statická elektrizace, jakýsi šelest či šramot. Další zvuky připomínají flétnu, bubínky, hučení lastury, zvonění zvonků a hřmění hromu.

Madhjama-pránájáma

1. Abyste kontrolovali dech i ve středních lalocích plic, umístěte jednu dlaně na hrudník mezi prsa (obr. 19). Hluboce nadechněte i vydechněte, až ucítíte pod dlaní pohyb. Dýchejte tímto způsobem po dobu tří až šesti cyklů.

2. Pak umístěte ruce ze strany do střední oblasti hrudníku (obr. 19) a hluboce dýchejte pod dlaněmi po dobu tří až šesti cyklů. Žebra by se měla od sebe oddalovat „jako harmonika“, a umožňovat tak hluboké dýchání.

3. Umístěte dlaně co nejvíce dozadu na záda, do oblasti střední části hrudníku (obr. 19), aby prsty směřovaly směrem k páteři, a koncentrujte se na dech v této zadní střední oblasti po dobu tří až šesti cyklů.



Obr. 31
Vnímání hrudního dechu
(madhjama-pránájáma)

Očinky hrudního dechu

Hrudní dech neboli mezižeberní dech vyžaduje perfektní vědomou mentální kontrolu. Není běžnou součástí autonomní dechové funkce. Ženy většinou dýchají dobře tímto dechem, což je způsobeno tvarem hrudníku a polohou prsou. Muži na tom bývají v tomto ohledu hůř a potřebují mnohem delší praxi, aby se naučili snadno dýchat v oblasti kolem srdce. To je také důvod, proč muži mnohem více trpí poruchami srdce. 95 případů ze 100 srdečních onemocnění se vyskytuje u mužů. Madhjama-pránájáma řídí tok vzduchu a prány do střední části hrudníku a do oblasti srdce, zatímco dechová činnost brání tvoření tuku okolo srdce, který se zde hromadí díky špatnému dýchání v této oblasti. Musíme strávit denně minimálně šest minut tímto způsobem dýchání, chceme-li oživit buňky plic, které normálně nejsou používány. Je to výborný

způsob, jak se chránit proti srdečním onemocněním, vlastně jediný způsob, kterým se může toto nebezpečí trvale zmenšovat.

Jógová vědomá dieta

Když jógin jí, dělá to zvláštním způsobem. Je to nejen výborný způsob, jak zajistit správné trávení, ale výborný způsob dosažení správné absorpce všech živin. To je v zájmu především těch, kteří by rádi snížili spotřebu potravy, a to ať už z důvodu redukce hmotnosti nebo z důvodu nemoci, jako je cukrovka a poruchy trávení.

Před započetím jídla jógin pokrm očistí a umyje, a potom jej nabídne Bohu s modlitbou nebo zpěvem mantry (např. zvukem AUM). Mantru OM TAT SAT (Bůh je věčná pravda, projevená ve všem) používají všichni zbožní hinduisté před jakoukoliv akcí, tedy před jídlem, spánkem, prací i sexuálním spojením. Při rozlámání pokrmu rukama (nůž a vidlička jsou považovány za příliš násilné nástroje) nebo jeho vaření se znovu uplatňuje AUM nebo jiná podobná mantra. Mrmlání, zpívání nebo udržování povznášejících myšlenek v mysli pokračuje i během další přípravy jídla, takže je s ním spojen nejvyšší typ mentálních vibrací. Jiné mantry přenášejí karmu spojenou s jídlem na Boha. Lze zpívat „Om Tat Sat Brahma Panamastu“ nebo „Om Tat Sat Krišnar Panamastu“. Je to podobné jako požeňání jídla. Můžete si zvolit vlastní mantru, popř. užít osvědčené požeňání či modlitbu, pronášenou nad jídlem u vás doma.

Každé sousto jídla, každý hlt tekutiny se bere s pocitem lásky, radosti i vědomí a chvíli se před rozžvýkáním a spolknutím pozdrží v ústech. Potrava by se měla kompletně rozmělnit, takže už odpadá další polykání. Připojí se vizuální představa, že potrava vydává velké množství energie pro tělo a harmonicky se sjednocuje s tělem pro obnovení tkání fyzických struktur.

Jógin zakončuje své jídlo vědomou mantrou, gestem či modlitbou k Bohu a pak setrvává asi hodinu v kontemplativním stavu nebo alespoň s myslí plnou povznášejících myšle-

nek. Vyhýbá se jakémukoliv vzrušení a mentálnímu vyrušení. Je-li nervózní nebo rozložbený, nikdy nejí.

Jeden starý jógový text říká, že po jídle by člověk měl raději stát než sedět a provádět nějaké lehké cvičení pránájámy při krátké procházce. Proto by měl relaxovat na levém boku (aby se žaludeční trávicí šťávy dostaly až na vrch žaludku) a krátce odpočíval. Tato stará rada je prospěšná pro všechny, kdo trpí trávicími problémy.

Neuromechanika mudr

Náhodný pozorovatel nebo začátečník v józe může snadno nabýt dojmu, že nádhra a síla gest probouzí jakési nadpřirozené síly, popř., že celá záležitost má význam čistě symbolický. To není vůbec pravda. Existuje dobrý důvod pro přijetí názoru, že mudry mohou řídit procesy mezi mozkem i myslí a funkce nervového systému spojením různých nervových zakončení sympatiku a parasympatiku. Obecně se v neurologii předpokládá, že lidský nervový systém je rozdělen na aferentní a eferentní systém. První systém vede přírodní a smyslové vjemy. Druhý systém představuje motorické nervy, které nesou impulzy z mozku ke svalům, tkáním a buňkám.

V józe může být lidské tělo rozděleno rovnoměrně do deseti částí, pět po každé straně dráhy vedené středem těla od vrcholu hlavy k základně páteře. Tělo může být dále rozděleno do deseti pránických oblastí. Jeden z pěti hlavních pránických toků řídí hlavu, hrudník, břicho, pánev a končetiny. Pět vedlejších pránických toků pak pracuje na mnohem jemnější úrovní v rámci určitých nervových oblastí. Skutečným smyslem pránájámy je řídit těchto deset toků prána-váju a prána-váhaka, které probíhají v nádi neboli nervech pañča-kóša, pěti lidských tělech.

Při spojení prstů rukou v některé z hasta-mudr (jako je třeba džhána-mudra) se určité nervy spojují v uzavřený okruh. Prsty, které nejsou při takové mudře použity, reprezentují otevřený okruh. Při spojení celých

rukou (např. v namaskára-mudře), se spojují mozkový nervový systém hlavy a nervový systém desátého páru hlavových nervů, bloudivých nervů, systém horní části těla. Přiloží-li se dlaně na tvář (jako v jóni-mudře), pak se do uzavřeného obvodu spojí lícní nervy a bloudivý nerv (vagus). Spojí-li se ruce s nohama (jako v jóga-mudře), pak dochází k propojení systému vagu s cerebrospinalními nervy. Při parva-ásaně, poloze minulosti, jsou všechny nervové systémy vrženy do turbulentní akce. Parva-ásana se používá, chce-li jógin nahlédnout do svých minulých existencí, vzpomenout si na minulé životy. Někdy se tato poloha nazývá púrva-džanma-mudra nebo parva-mudra.

V tomto kurzu uvedeme použití mnoha mudr. Chcete-li vědět víc, naleznete informace v mé knize „Mudry“. Experimentujte a ověřte si sami pozitivní vlivy mudr.



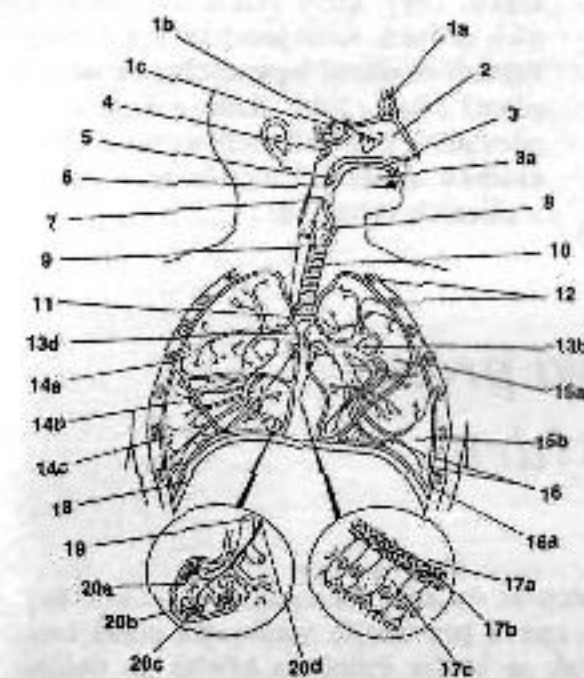
Obr. 20
Cinmaja-mudra

Popis k obrázku 20:

Tato hasta-mudra, gesto ruky, řídí tok nervové energie přes motorický nervový systém do středních laloků plic. Palec a ukazovák na obou rukách jsou spojeny a vytvářejí krásný kroužek. Ostatní tři prsty jsou pokrčeny a konečky se těsně dotýkají dlaně. Obě ruce jsou otočeny dlaněmi dolů a položeny na horní části stehen. Na obrázku je jedna ruka otočena dlaní vzhůru pouze kvůli vizuální demonstraci této mudry.

Dýchací systém

Obrázek 21 ukazuje dýchací systém. Dýchání je proces, při němž se kyslík ze vzduchu přináší do plic, kde se dostává do úzkého kontaktu s hemoglobinem v krvi. Ten kyslík absorbuje a roznáší do všech částí těla. Zároveň se krev zbavuje zbytečných látek, např. kyslíčnicku uhličitého. Ten je pak vydechován z plic.



Obr. 21
Dýchací systém

1. Dutiny (čelní 1a, čelistní 1b a klínové 1c) jsou dutá místa v kostech hlavy. Malé otvory je spojují s nosní dutinou. Není zcela jasné, k jaké funkci slouží, ale napomáhají regulování teploty a vlhkosti nadechovaného vzduchu, odlehčují kosterní strukturu hlavy a umožňují rezonanci hlasu.
2. Nosní dutina (nos) je určena pro vstup vnějšího vzduchu do dýchacího systému. Chloupky na vnitřních stěnách nosu napomáhají čištění vzduchu.
3. Vzduch rovněž vstupuje ústní dutinou (ústí), a to zvláště u lidí, kteří jsou tak

zvyklí dýchat, a také při dočasném ucpaní nosních průchodů, např. při nachlazení. Jazyk - 3a.

4. Nosní mandle je přerostlá lymfatická tkáň v horní části hrdla. Lymfatický systém, skládající se z uzlin (seskupení lymfatických buněk) a spojující cévy, vede tělem kapalinu. Tento systém brání infekci filtrací cizích objektů (včetně choroboplodných zárodků) a produkcí buněk (lymfocytů), které bojují proti infekci.
5. Mandle jsou lymfatické uzliny ve stěně hltanu, jež jsou často infikovány. Představují důležitou část imunitního systému těla. Při infekci jsou často odstraňovány, to však není správné.
6. Hltan (hrdlo) sbírá vzduch nadechnutý nosem a vzduch nadechnutý ústy a vede jej dál do průdušnice.
7. Epiglotis (hrtanová příklopka) je chrupavčitá chlopeč, která zabraňuje vstupu do průdušnice, jestliže je polykáno něco, co by mělo jít do jícnu a do žaludku.
8. Hrtan obsahuje hlasivky. V tomto místě vytváří pohyb nadechnutého a vydechovaného vzduchu zvuk hlasu.
9. Jícen tvoří pasáž vedoucí z úst a hrdla do žaludku.
10. Průdušnice je pasáž vedoucí z hltanu do plic.
11. Lymfatické uzliny plic se nacházejí proti stěně průdušek a průdušnice.
12. Žebra jsou kosti, které podpírají a chrání celou hrudní dutinu. V omezené míře se pohybují a napomáhají tak roztahování a stahování plic.
13. Průdušnice se rozděluje na dvě hlavní průdušky (každá pro jednu plic), které se dále dělí na lalokové průdušky, tři vpravo (13a) a dvě vlevo (13b). Ty se pak dělí dále.
14. Pravá plic je rozdělena do tří laloků (14a, 14b a 14c) neboli sekcí. Každý lalok je jako balon naplněný houbovitou plicní tkání. Vzduch vehází dovnitř a vychází ven jedním otvorem - větví průdušky.

15. Levá plic je rozdělena do dvou laloků (15a a 15b).
16. Pohrudnice je tvořena dvěma membránami, ve skutečnosti jednou rozdělenou na dvě části, která obklopuje každý lalok a odděluje plic od zbývající hrudní dutiny. Prostor pohrudnice - 16a.
17. Průdušky jsou lemovány řasinkami (na způsob velmi jemných chloupků) (17a), které se vlní. Tento pohyb nese hlen (pevný hlen nebo kapalinu) (17b) směrem vzhůru a zpět do hrdla, kde se hlen buď vykašle, nebo spolkne. Hlen zachycuje většinu prachu, choroboplodných zárodků a jiných nežádoucích objektů, které by mohly poškodit plic, a proto se musí odstranit. Buňky průdušek - 17c.
18. Bránice je silná svalová stěna, která odděluje hrudní dutinu od břišní dutiny. Při poklesu bránice dolů vzniká sání, které vtahuje vzduch a roztahuje plic.
19. Nejjemnější části průdušek se nazývají průdušinky. Na konci každé průdušinky jsou plicní sklípky.
20. Plicní sklípky jsou velmi malé prostory, které jsou konečným cílem nadechovaného vzduchu. Kapiláry (20c) jsou krevní cévy, které vedou do stěn plicních sklípků. Krev prochází kapilárami. Přivádí se plicní tepnou (20a) a odvádí plicní žilou (20b). Krev v kapilárách odevzdává kyslík uhlíčitý do plicních sklípků a odebírá kyslík ze vzduchu v plicních sklípcích.

Denní jógová praxe: Čtvrtý týden

Denní praxe jógy musí zahrnovat i materiál z předchozích částí. Vyhradte si pro cvičení určitý čas dne, nejlépe brzy ráno. Během tohoto týdne studujte jógu jako vědomí, a to i z jiných zdrojů, ke kterým máte přístup.

Posaďte se do vadžra-ásany nebo do kterékoliv její varianty, popř. do sukha-ásany a setrvejte tak pět až šest minut.

Přejděte z jedné varianty vadžra-ásany do jiné varianty, popř. do jednoduché zkřížené polohy sukha-ásany a provádějte sukha-púrvaka-pránájámu, složenou ze čtyř částí.

Provádějte adhama-pránájámu ve třech oblastech spodních laloků: čelní, postranní a zadní, a to, jak vsedě se vzpřímenou páteří, tak i vleže na zádech v šava-ásaně. Použijte i čin-mudru při břišním dechu, adhama-pránájámě.

Posaďte se do vadžra-ásany a provádějte madhjama-pránájámu. Po třech až šesti cyk-

lech si lehněte na záda, do šava-ásany, a znovu provádějte madhjama-pránájámu. Pak se otočte úplně na břícho do polohy unmukha-ásana s dlaněmi pod střední částí hrudníku, a provádějte znovu madhjama-pránájámu.

Položte se na levý bok do polohy vámapakša-ásana a kontrolujte v této poloze hrudní dýchání. Přetočte se na druhý bok a kontrolujte hrudní dýchání v poloze dakšína-pakša-ásana.

Ukončete část cvičení věnovanou pránájámě tím, že se položíte do šava-ásany a vědomou koncentrací směřujete dech do středních laloků.

Provedte totéž cvičení (madhjama-pránájámu) s použitím činmaja-mudry. V prvních dnech provádějte jen dva až čtyři cykly této pránájámy. Dejte svým plicím čas.

Denní praxi jógy ukončete ve vědomé relaxaci vleže na zádech v šava-ásaně a sledujte dech v jednoduché formě sukha-pránájámy.

Otázky

1. Jak se může vědomí uplatnit v koncentraci?
2. Jmenujte jednoho z velkých nepřátel vědomí.
3. Popište madhjama-pránájámu a její účinky.
4. Jak mohou mudry řídit lalokové dýchání?
5. Proč muži trpí častěji srdečními chorobami než ženy?

Lekce pět

Jóga jako cesta k duchovní jednotě

V současnosti jsou si mnozí lidé vědomi toho, že duchovní jednotu je nutná nejen na úrovni jednotlivce, ale i na úrovni národní a celosvětové. Skutečnost, že svět potřebuje jednotu, je zřejmá, neboť nejednota převažuje na lidské, mezilidské, národní i mezinárodní úrovni.

Mnozí se ještě pokoušejí o dosažení vlastní duchovní jednoty, volání po všeobecné jednotě je však slyšet všude kolem nás. Je třeba si uvědomit, že jsme dosáhli věku, kdy myšlenka jednoty může být vyjádřena, dokonce i tolerována, ale tato jednotu nebo jednotnost však musí být skutečně duchovní, nemůže to být jednotu, kterou navrhuji politikové, ekonomové nebo světoví vůdci různých zemí a mocných náboženství.

Zaznamenal jsem na své poslední cestě po světě intenzivní a univerzální touhu po jednotě. Všechny lidské bytosti vyjadřují touhu po „jednom světě, jedné vládě, jedné politické unii, jednom náboženství, jedné měně, jednom jazyce“ a generace tzv. hippies dokonce i po jednotném sexu... Jenže každý si přeje, aby svět byl uspořádán podle jeho vlastních představ: právě jeho vláda bude tou pravou „jednou vládou“, jeho politická strana tou „jednou politickou stranou“, jeho náboženství tím „jedním náboženstvím“, jeho mateřský jazyk tím „jedním jazykem“ a jeho národní měna tou „jednou měnou“. Kultury egoistických osobností se vyskytují po celou dobu existence lidstva, a tedy i nyní, v době vědomí jednoty.

Zdá se, že každý obrátil svoji činnost směrem k jednotě v určitém „spásném schématu“, a to ať už v úrovni politické, měnové nebo náboženské. Každý staví na svém systému jednoty, vlastním temperamentu, svých slabostech i chybách a prohlašuje o svém systému,

že je jedinou cestou k osobnímu osvobození, politické svobodě, ekonomické spáse či novému způsobu života. Mesiášský komplex individuálních osobností, skupin a národů přerostl do „svaté příčiny“, která pak ospravedlňuje války za národní osvobození, ochranu svobody proti nepříteli nebo přeměnu světa pod praporem nového -ismu. Velikost sobectví, a to zvláště těch, kteří o sobě tvrdí, jak jsou skromní, je bezmezná.

Tak jako se osmnácté století nazývá stoletím technické revoluce, devatenácté stoletím vědy a dvacáté století stoletím rozumu, tato doba se bude v budoucnosti nazývat věkem jednotičního porozumění. Ti z nás, kteří stojí na vrchole tohoto snažení a dožijí se jednadvacátého století, pomáhají zrození nového věku, věku osvícení a osvobození, který přinese duchovní jednotu lidem, národům i celému světu.

Materiální vědy znásobily, spíše než uspokojily, potřeby lidstva. Populární psychologie byla nucena přiznat svoje selhání. Náboženství se obrací k mrtvým nebo umírajícím Bohům. Může mít selhávající vůbec úspěch? Může smrt vyprodukovat život? Může zpráchnivělý strom přinášet cenné a dobré plody? To nejsou řečnické otázky. Člověk je duch a musí proto uctívat v duchu a v pravdě. Bůh, kterého uctívá, ať už to dělá jakýmkoliv způsobem, musí být vnímán skrze duchovní pravdu.

Duchovní vědomí se může vnést do každodenního života, považuje-li se termín „duch“ za všeobjímající univerzální jev, který je vnímán jako „život“. Staří světci minulosti nám ukázali cestu k „celistvému“ člověku nového věku. Zde v Indii máme velké požehnání ve svatých a velkých mistrech jógy. Termín „jóga“ zahrnuje duchovní jednotu na všech úrovních vědomí a funkcí těla s řízením emocí pod kontrolou mysli, vyvíjející se k duchovní podstatě člověka samotného, k nejvyšší jednotě, která je rovněž jógou.

„Jóga“ doslova znamená „duchovní jednotu“, žití integrovaným, celistvým způsobem života. Jóga existuje jako stav duchovní jednoty, neboť lidský život naplněný myšlenkami a činností je zcela v harmonii se zdrojem nebo základem lidského bytí. Slovo pochází ze sanskrtského „judž-“, tj. „spojit se“, „spřáhnout se“ či „sjednotit v jediné“, tzn. v duchovní jednotu, která má za následek harmonii ve veškerém konání.

Ačkoliv se jóga vyvinula jako část hinduismu a jako taková jím byla po tisíciletí chráněna, není výhradně indická. Je to univerzální filozofie a nyní se velmi rychle šíří po celém světě, neboť přitahuje zvědavé, vědecké a filozofické mysli Západu, které hledají spíše smysl bytí než pouhé odpovědi na otázky. Jóga není ani uměním, ani vědou, ani filozofií, ani psychologií. Není to žádný „-ismus“, je to celistvý přístup k žití sjednoceného života. Jóga je vysoce duchovní, třebaže její cíl je velmi osobní, totiž vlastní odhalení skutečné podstaty našeho Já vědomou realizací nezávislého, v sobě existujícího, ze sebe vycházejícího, věčného božství, které je podstatou člověka i celého univerza, ve kterém člověk žije. Nikdy předtím jsme my, členové lidské rasy, a zvláště my, kdo se zabýváme jógou, nežili v tak nebezpečné době. Lež, násilí, destrukce - to vše je kolem nás. Dokonce se nalézáme uprostřed zmatku, násilí a ničení, i v organizacích, které o sobě prohlašují, že se vážně zajímají o jógu.

Nikdo už nemůže prohlásit, že volba svobody není nezadatelným právem nebo že leží v ruce někomu jinému. Pokud tak učiní, pak nechápe, co to vlastně svoboda je. Každý aspekt našeho života musí být v jednotě s jednotlivými duchovními silami, které pomáhají vyvíjet se směrem k cíli lidské existence. Snad je třeba vysvětlit, čeho se tato svoboda týká v oblasti náboženství, filozofie, politiky, popř. na národní či mezinárodní úrovni. Věnujme se tedy této naději lidstva trochu hlouběji. Ve vnějším i vnitřním světě existují tři velké kosmické principy, které pracují ve všech věcech a dějích, tedy i v životě obyčejného člověka. Jsou to jednotu, harmonie a porozumění.

Univerzum je jen jedno. Je vyváženo ve vědomí, které má za následek harmonii. Pro jednotlivého člověka má význam, že tyto stavy vcházejí do království jeho vědomí a že je třeba jistého vědomého úsilí, aby tyto stavy vešly do každodenního života.

Nepřítelem těchto kosmických principů jsou všechna zkreslení stejných kosmických principů na lidské úrovni. To, že nevidíme jasně, už víme. To není nic nového. Velmi známý starověký spisovatel Haribhadra ve svém díle Šódhaka Prakarana předpovídá stav, který povede k úpadku až úplnému zániku společnosti. Zdá se, že věstil správně.

Dle Haribhadry khéda, netečnost, vytlačí člověka z aktivního vývoje, takže jednotlivci i velké skupiny ve společnosti se budou obhajovat tím, že „zde není nic, co by mohli udělat“, protože je jejich vůdci a vládci utlačují a ignorují a oni se tak dostávají pod jeho jediné šílené touhy po moci a vládě. Udvěga, úzkost, a kšépa, nejistota, jsou výsledkem toho všeho. Strach a úzkost se rozšířily tak, že je vzácné nalézt člověka, který není v jejich zajetí. Nejistota už o následujícím okamžiku se stala příkazem doby. Uttahána reprezentuje rozptýlení a zábavu, kterou nám svět nabízí, zatímco my si nevšímáme degenerace lidskosti a blížícího se konce civilizace. To, že tato rozptýlení a zábavy vytlačují mládež tohoto i jiných národů z duchovní cesty, je všeobecně známo. Anjajud je rozkazem dne. Anjajud je přitažlivost toho, co je nežádoucí, zvláště pokud mají být posíleny etické základy a pokud má význam duchovní vývoj. Sanga je připoutanost ke smyslovým atrakcím světa a tužba vlastnit objekty i věci tohoto světa. To jsou mlýnské kameny, které nám visí na krku, pokoušíme-li se o povznesení myšlenek a vědomí. Náš národ, stejně jako i ostatní národy, potřebuje spoustu psychiatrů a institucí pro odstranění problémů, které vznikají jako následek podmínek, vytvořených tímto falešným světem, který tak touží národy ovládat a vlastnit. Mranti, ztráta paměti, je tak rozšířená, že můžeme být rádi, že jsme vůbec ještě schopni pracovat. Naše životy i naše existence jsou ohroženy. Ti, kdo se zajímají o jógu,

nemají jinou volbu, než svěřit svoje životy tomuto jednotnému způsobu žití a zvolit si tak duchovní svobodu.

Dieta

Někteří z nás „jedí, aby žili“, zatímco někteří „žijí, aby jedli“. Někdy se zdá, že neexistuje vědomá volba mezi těmito dvěma přístupy, protože jídlo by se mělo stát potěšením, mělo by být čisté, chutné a vedoucí ke zdraví. Miliony lidí se v dnešní době obrací k možnostem převážně přírodní stravy, neboť současná strava je tak zpracovaná, uměle konzervovaná a obarvená, že už kromě energie neobsahuje vlastně žádné skutečné živiny. Člověk díky umělým hnojivům dosáhl velkých výnosů v zrninách a obilninách, bohužel však na úkor kvality potravin. Fosfáty, kterými hnojíme, si již našly cestu do jídla a staly se společně s insekticidy i pesticidy zdrojem nových potíží v lidském těle. Tyto látky, jedovaté pro lidský organismus, vytvářejí novou oblast trávicích poruch, poškození mozku, žlázových změn a chronických změn krve či lymfy.

Kdokoliv se tedy zajímá o dobré zdraví, musí se zabývat i studiem správné diety, složené z plodin pěstovaných pokud možno přírodním a přirozeným způsobem. Jóga doporučuje laktovegetariánskou stravu, tedy dietu z ořechů, ovoce, zeleniny, obilnin, zrnin, luštěnin a z vedlejších živočišných produktů, jako mléka, tvarohu, másla a sýru. Mnozí jóginí ze své diety vejce vynechávají. Nekvalitní vejce mohou být častou příčinou mnoha chorob. Někteří jóginí se vyhýbají požívání vedlejších živočišných produktů, poněvadž dodržují zásadu ahimsá (nenásilí) jany, neboť cítí, že škodí zvířatům, berou-li jim mléko, určené pro jejich mláďata. Protože existuje široký výběr potravin hodících se pro vegetariánskou dietu, zůstávají u požívání těchto potravin. Chutné připravený salát, polévka nebo hlavní jídlo představuje umění samo o sobě. Nedoporučuje se užívat příliš sůl, pálivá koření nebo rafinované produkty, např. bílý cukr.

Důležitá pravidla pro dietu vedoucí k přirozenému zdraví

1. Jezte nejméně 40 % syrové, čerstvé stravy, zaměřte se na ovoce a zeleninu, která je v dané sezóně dostupná. Váš zdravotní stav bude mnohem přirozenější, budete-li žít v souladu s přírodou, budete-li pozorovat její cykly, a využívat vždy toho, co je právě k dispozici.
2. Zbylých 60 % stravy má tvořit strava vařená, obsahující celozrnné obilniny a zrniny. Tím je zaručena acidobazická rovnováha. Nepřevařujte jídlo, ztrácejí se tak základní živiny. Vodu z vaření zeleniny využijte pro polévky nebo omáčky.
3. Slupky ovoce jsou zásadité, proto je neodhazujte. Omyjte dokonale plody v roztoku manganistanu draselného a nechujte se o cenné slupky.
4. Používání živočišných tuků včetně přeplátného másla k vaření má za následek zvýšení kyselosti stravy. Nenasyčené a za studena lisované rostlinné oleje jsou předpokladem správně fungujících orgánů těla a správného nervového tónusu.
5. Přidáváním rafinovaného, bílého cukru k čerstvému nebo konzervovanému ovoci se stává ovoce kyselinotvorným. Pokud je třeba něco osladit, použijte přirozených sladidel, jako je med a palmový cukr.
6. Vyhněte se nepřirozeným nebo zpracovávaným potravinám. Mají vysoký energetický obsah, ale zcela jim chybí živiny. Jestliže je na potravinách napsáno, že byly obohaceny vitamíny a minerály, je to jen chytrý způsob, jak říci, že bylo přidáno něco, většinou anorganické nebo chemické povahy, o čem se neví, zda to organismus vůbec dokáže asimilovat. Konzervační přísady a jiné chemické přísady by neměly být součástí naší stravy.
7. Uvědomte si vliv psychologických nevyrovnaností na život, uvědomte si, že zde vznikají nepřirozené chutě. Zkontrolujte si svoje zvyky z tohoto pohledu. Touha po tabáku, alkoholu, drogách, zkaženost i chtíč, to vše pochází z pochýbných chutí! Chuť je mentální stav, kdežto hlad je proces těla.

8. Jezte, až nasýtíte hlad, přirozenou potřebu těla, ale nesnažte se kompenzovat svoji chuť, ta bývá často výsledkem určité duševní nerovnováhy.

Adhjama-pránájama

1. Abychom mohli kontrolovat horní laloky plic, umístěme dlaně na horní část hrudníku, hned pod klíční kost (obr. 22). Hluboce nadechnete i vydechnete, takže cítíte pohyb hrudníku pod dlaní. Nesnažte se o svalový pohyb, nechte dech, ať zdvihá hrudník sám.

2. Po třech až šesti cyklech tohoto typu dýchání dejte dlaně na spodní stranu boků tak, aby podpaždí byla volná (obr. 22). Soustředte se na postranní části horních laloků, až pocítíte pohyb v podpaždí. Proveďte tři až šest cyklů tohoto dýchání.

3. Zvedněte paže nad hlavu, pokrčte je v loktech a umístěte dlaně na záda seshora (obr. 22). Soustředte svoji mysl do zadní partie horních laloků a hluboce dýchejte tři až šest cyklů.



Obr. 22
Vnímání podklíčkového dechu
(adhjama-pránájama)

Účinky podklíčkového dechu

Horní neboli podklíčkové dýchání, které naplňuje horní vrcholy plic, vyžaduje vědomou mentální kontrolu, neboť není normální

součástí autonomní dechové funkce. Velmi málo lidí dýchá správně těmito nejvyššími laloky, což má za následek velký počet osob, trpících astmatem a jinými dechovými potížemi. Adhjama-pránájama řídí tok prány do nejvyšší hrudní oblasti. Prána, naplňující tuto oblast, kontroluje všechny typy dýchacích potíží, a to stejně jako mnohé problémy s alergií, spojené se špatným dýcháním. Vzhledem k nízké poloze průdušek, které přivádějí vzduch do horních laloků, zůstávají tyto laloky často naplněny starým, reziduálním vzduchem a mohou být vyprázdněny pouze vědomou adhama-pránájámou. Měli bychom provádět toto vědomé dýchání nejméně šest minut každý den, aby se nám podařilo otevřít buňky plic, které nejsou normálně používány. Kdo trpí dušností a obtížným dýcháním, bude mít z tohoto cvičení prospěch téměř okamžitě a při vědomém využití všech tří forem dechu vibhaga-pránájama (částečné dýchání) dechové potíže brzy ztratí.

Jestliže je pro vás obtížné setrvat po celých šest minut ve vadžra-ásaně, pak můžete použít jednoduchou zkříženou polohu sukha-ásanu. Tuto pránájámu byste měli provozovat i v lehu na zádech, v šava-ásaně.

Jógová praxe tohoto řádu by měla zahrnovat všechny formy vibhaga-pránájamy, částečného dechu. Každý dech by se měl provádět šest minut.

Óm ve spisech světa

Symbol AUM používají hinduisté, buddhisté a džinisté, a zvuk AUM sikhové, všechny formy hinduismu, bráhmáni, višnuisté, šivaisté, tantrici a jóginí.

Muslimové používají AUM jako OM-IN (Amín), vzývají tak Alláha a uzavírají své modlitby. Křesťané používají podobně AUM-EN (Amen). Ve všech náboženstvích je znak Boha nazýván OM-en (omen), zatímco vynechat Boha ze svého života znamená OM-it (opominout). Jako nejvyšší božstvo je OM-nipotentní (všemohoucí), OM-niscient (vševědoucí), OM-competent (mající všechnu pravomoc), OM-nific (všechno tvořící), OM-nifa-

rious (nalézající se ve všech tvarech), OM-nipresent (všudepřítomný) atd. Je to střed a centrum univerza: Je Lingam i Jóni. Hinduismus by se správně měl jmenovat Óm-teismus. To se jen na západě domnívají, že hinduismus je polyteismus (máme mnoho božstev) nebo panteismus (vidíme božské ve všem), ale hinduisté vědí, že vše je Óm, a proto tedy „Óm-teismus“. Óm musí být prožito jako vše a nemůže být jen tak nazváno vším. Proto hinduisté staví na prožitéch a nikoliv na věře, jak je tomu u většiny ostatních náboženství.

Óm v raných védách je spojováno s kosmologií, v bráhmaňách s mystickými i magickými rituály. V upanišádách je óm vysvětleno v termínech idealistického monismu. Ve višnuismu je óm bhakti, mystická láska a odevzdanost, zatímco šivaisté mluví o óm jako o nedualitě, advaitě. Hinduistická tantra vysvětluje óm jako ženskou tvořivou sílu - Šakti, matku univerza.

Buddhisté vykládají óm v termínech psychologie nebo prožitků z meditace. V buddhistické tantrě je óm symbol transformace kosmických sil a jevů, vytvářených myslí, které pronikají do světla transcendentálního poznání, pradžña. Džinisté vysvětlují óm v termínech biologie a biologického vývoje.

Jógini vidí óm jako stav prožívání sahadža, stavu za asampradžñata, nirvikalpa-samádhi. Samádhi je nerozlišená kosmická existence, stav kosmického vědomí, sahadža-samádhi. Obrázky 23 a 24 ukazují óm v tamilském a sanskrtském písmu.



Obr. 23
Tamilské óm



Obr. 24
Sanskrtské óm

Adhi-mudra

Adhi-mudra je gesto ruky, které vytváří reflexogenní zpětnou vazbu dechového centra s mozkem, které řídí nadechování a vydechování horními laloky plic. Mudra je tvořena palcem vloženým do dlaně, který je překryt ostatními prsty skrčenými v pěst. Ruce jsou umístěny prsty dolů na horních částech stehen (obr. 25). Na tomto obrázku je jedna ruka obrácena prsty vzhůru, aby byla vidět jejich poloha.



Obr. 25
Adhi-mudra

Dechové centrum v mozku je motorické centrum, řídící eferentní nervové signály pro aktivitu těla. Jedna část dechového centra řídí

nádech a druhá část výdech. Plice obdrží zprávu z mozku a patřičně na to reagují. Jsou-li plice úplně plné nebo prázdné, reflexní nervy v plicní tkáni vyšlou zpětný signál k mozku a zrychlí nebo zpomalí tak dech. Tímto způsobem se vědomě kontroluje to, co je jinak autonomní funkcí.

Dýchání je jediná autonomní funkce těla, která může být převzata volní, vědomou vůlí. Proto je pránájáma klíčem k jógové kontrole a poslécze i ovládnutí funkcí i emocí celého těla a k řízení nižší mysli a paměti na základě mozku.

Nervy spojené s hlavními tělesnými orgány

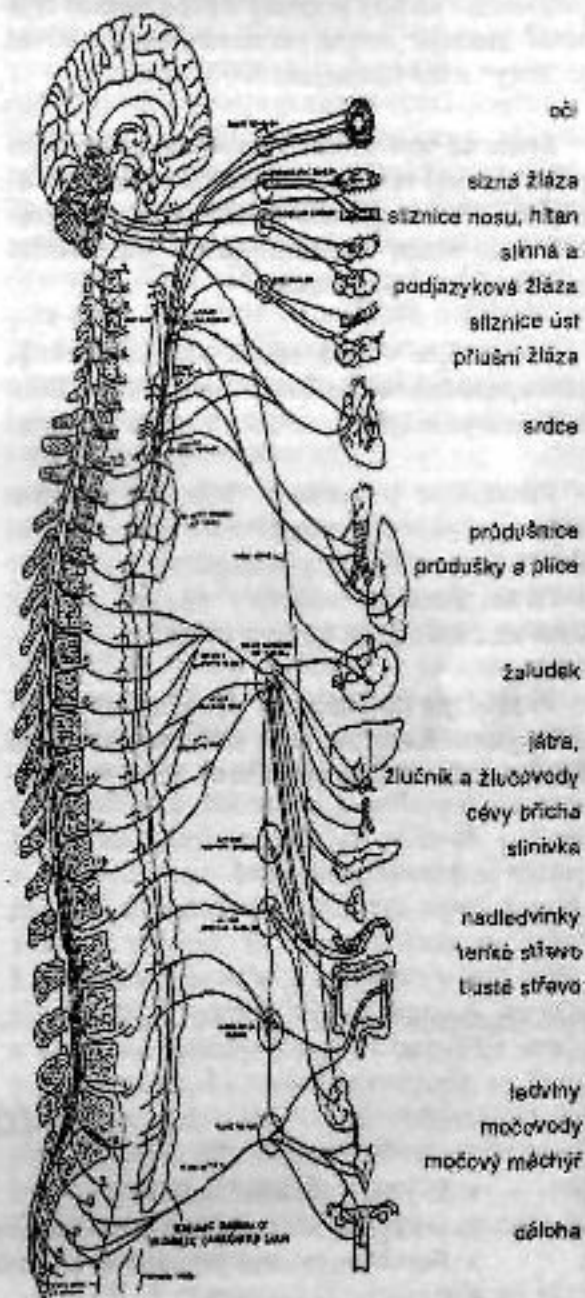
Různé hlavní orgány lidského těla jsou nervy spojeny s hlavními pletenými umístěnými podle páteře a v lebce, popř. jsou spojeny s periferními nervy zbytku těla prostřednictvím bloudivého nervu (vagus) (obr. 26). Tyto nervové pleteně jsou v józe označovány širokým pojmem čakry. Studiem čakr se budeme zabývat v některé z pozdějších lekcí.

Různé nervy, nervové pleteně a tělesné orgány jsou vyživovány nebo inervovány hlubokým vědomým dýcháním. Spodní orgány těla - pod pátým hrudním nervem (5T) - jsou stimulovány hlubokým břišním dechem, adhama-pránájámou. Jsou to orgány získávající motorické impulzy z bederní oblasti (1L) a níže jsou orgány, které mají největší inervaci neboli největší pránický nervový náboj.

Při středním dýchání, madhjama-pránájámě, prána stimuluje orgány těla pod prvním hrudním nervem (1T až 12T). Střední dýchání podněcuje zvláště impulzy spojené s periferním nervstvem, regulujícím vnitřní krevní cirkulaci k srdci a plicím.

Srdce a plice jsou také stimulovány bloudivým nervem, který je spojen s horním dechem, adhama-pránájámou. Ta stimuluje zvláště mozkové (kraniální) nervy (X) a všechny krční nervy, jež jsou spojeny s horními, středními a spodními uzlinami.

Pevné zdraví je tedy spojeno s hlubokým dýcháním; nejlepší je jógová pránájáma. Techniky pránájámy podporují dobré zdraví a léčí potíže i poruchy, spojené s dušností.



Obr. 26
Hlavní orgány těla a jejich souvislost s páteří

Denní jógová praxe: Pátý týden

Denní praxe jógy v tomto týdnu by měla zahrnovat všechny praktiky z předchozích čtyř lekcí. Studujte „cestu, jak dosáhnout duchovní jednoty“ a meditujte nad AUM (óm).

Sedte až šest minut ve vadžra-ásaně nebo jakékoliv její variantě. Provádějte i sukha-pránájámu. Přesunujte se z jedné varianty vadžra-ásany do druhé a zahrňte sem i jednoduchý zkřížený sed, sukha-ásanu.

Provádějte v nich sukha-púrvaka-pránájámu, složenou ze čtyř částí. Provádějte adhama-pránájámu ve všech třech částech.

Provádějte ji vsedě i vleže a v druhém kole pránájámy používejte čin-mudru. Provádějte madhama-pránájámu, a to vsedě i vleže. Použijte všechny vhodné polohy lehu na zádech, na boku a na břiše.

Provádějte podklíčkové dýchání, adhama-pránájámu. Kontrolujte je v přední, postranní i zadní části. Pak se položte na záda, do šava-

ásany, a dýchejte v této poloze. Pak se přetočte do lehu na břiše, ummukha-ásany, a dýchejte vleže na břiše.

Položte se na levý bok, do váma-pakša-ásany, a v této poloze kontrolujte podklíčkové dýchání. Otočte se do polohy na pravý bok, do dakšina-pakša-ásany, a sledujte podklíčkový dech i v této poloze.

Zakončete tuto část praxe opět v šava-ásaně a vědomě směřujte dech do různých částí horních laloků.

Provádějte adhama-pránájámu společně s adhi-mudrou. V prvních dnech provádějte jen dva nebo tři cykly adhama-pránájámy s mudrou, abyste dali čas plicím zvyknout si na tento způsob dýchání.

Denní praxi ukončete v šava-ásaně, v relaxované poloze na zádech, sledujte dech a „meditujte“ na óm. Zajistěte si, že nebudete rušeni.

Otázky

1. Je jóga výhradně indická?
2. Jaká jsou základní pravidla diety vedoucí k přirozenému zdraví?
3. Popište adhama-pránájámu a její účinky.
4. Co je to óm-teismus?
5. Popište adhi-mudru.

Lekce šest

Jóga správného konání - krijajóga

Někteří lidé prohlašují, že jóga má náboženský podtext, protože pochází z hinduismu. Ale je třeba si uvědomit, že jóga je vzdálená od základní a běžné víry indického lidu i jeho rituálů. Chrámem je zde lidské tělo a nejvyšším veleknězem lidská mysl. Rituály tvoří krije. Je pravda, že jóga odhaluje osobní vztah k neosobnímu univerzu. Pro ty, kdo jsou nábožensky založeni, můžeme říci, že jóga odhaluje jejich vztah k Nejvyššímu, átrmanu, já, Bohu. I filozofie vyspělé mysli vyžaduje etické a morální základy, neboť právě ony se stávají základnou vnitřního života. Dům postavený na plovoucích píscích se jistě zhroutí, poněvadž jeho základy jsou velmi nestabilní.

Jóga má vysoce morální a etické základy. V systému rádžajógy, v onom osmidílném systému, začíná celá stupnice prvním stupněm, jamou. Jama představuje pět morálních omezení, která jsou nutná pro uchování lidského „bytí“ (spíš než „konání“). Druhý stupeň, tzv. nijama, zahrnuje pět etických předpisů. Jama a nijama pak tvoří krijajógu, část jógy, která sama o sobě může vést k duchovní jednotě a osvobození.

Cesta krijajógy vyžaduje velký vhled do vlastní povahy, stejně jako kritické vědomí vnitřní i vnější aktivity. Bez tohoto vhledu a vědomí by se jama i nijama staly jen o něco málo více než psychologickým přemáháním se, banálními a otřepnými ctnostmi, které ducha spíš svazují než osvobozují.

Pañca-jama, někdy uváděná též jako pět zákazů, zahrnuje nenásilí, AHIMSÁ. Nenásilí by nemělo být interpretováno jen jako nezabíjení jiných živých tvorů. Může se stát, že člověk musí bránit sebe, svoji rodinu, své milované a svoji vlast proti násilnému vpádu jiných, prostě bránit spíše tu materiální než duchovní jednotu. Skutečná ahimsá

je nenásilím v myšlenkách, slovech a činech, odmítnutí jakéhokoliv ubližování někomu jinému. Pro pochopení této zásady musíme zavést to, co Mahátma Gándhí nazýval „satjagrahou“ neboli silou duše, která je nezbytným předpokladem pro dosažení nenásilného života. Satjagraha nabízí jóginovi formu pozitivního konání nejen v oblasti odporu, ale i v oblasti konstruktivních činů. To dává praktikujícímu, tzv. satjagrahimu, morální ekvivalent válečného umění, mocnou miruplnou náhradu za jinak velmi násilnou akci. Zahrnuje to smíření = člověk je přístupný i ochotný naslouchat a prověřovat názory druhých s tím, že mysl zůstává otevřená, napětí se snižují a podporuje se osobní i mezilidské porozumění.

SATJA je pravda, ale je to víc než jen prohlašování a říkání pravdy. Je to spíš způsob života, který je založen na čistých duchovních hodnotách a hlubokých úvahách. Skutečná pravda se prožívá jen pomocí hlubokého vnitřního odhalení a duchovních zkušeností. Musíme si být neustále vědomi ohraničené schopnosti našich smyslů, vnímání, pojmů a představ. Prvním krokem k pravdě je uvědomit si kvalitu našeho vnímání, kontaktu našich smyslů se světem a přesvědčit se, že se naše mentální vjemy shodují s evolučním vývojem mysli k nadvědomé úrovni. Prvním krokem na cestě k této pravdě je ochota stát tváří v tvář nedůslednosti a proměnlivosti našich smyslů a myšlení. Musíme znovu prověřit svoje konání a praktiky ve světle rozporů, na které jsme upozorňováni svým vědomím nebo jinými lidmi. Musíme mít odvahu přizpůsobit se tak, aby bylo naše přesvědčení v soulase s nejvyššími ideály, a aby zapadalo do integrálního jednolitého celku.

ASTEJA znamená nekradení, nebrání věcí, které nám nepatří. Mnozí odsuzují krást věci jeden druhému, ale považují za zcela přirozené šidit v obchodě nebo podvádět stát při každo-

ročním daňovým priznání. Největším zlodějem je ten, kdo krade „čas ducha“, čas určený k vývoji k duchovní jednotě. Zlodějem je i ten, kdo krade „jména“ jiných, popř. se zdráhá dát zásluhy jiným jako projev uznání. Nechcete-li se stát takovými „zloději ducha“, berte si jen to, co jste si zasloužili, a vyjadřujte uznání i zásluhy jiným, zaslouží-li si je. Uznání dobře vykonané práce uspokojuje hlubokou potřebu lidské povahy a vede k většímu úsilí i výkonu.

BRAHMACARJA může být interpretována jako sexuální zdrženlivost neboli sexuální čistota studenta, jako čistota mysli a činů vážného hledače duchovní cesty. Brahmačarja znamená spojení porozumění a dobré vůle, odmítá sexuální sobectví a touhu vlastnit objekt lásky. Miluje-li člověk, musí být tato láska tak čistá, jako je brahmačarinova láska ke guruovi nebo bhaktova láska k Bohu.

APARIGRAHA je odstranění chtivosti a sobectví, ovládnutí touhy vlastnit, ovládnutí „já a můj“. Ať už člověk miluje osobu, rodinu, zemi nebo Boha, vždy se snaží učinit objektem své lásky svým vlastnictvím. Ale jakmile se stáváme vlastníky, blokuje pozitivní odezvu druhých. V okamžiku, kdy se naše vlastnění obrací v sobectví, narůstá napětí na obou stranách vztahu a vede k nedostatečné komunikaci, frustraci a často i krutosti a nenávisti. Překonejte hrabivost a chtivost, buďte připraveni sloužit druhým, aniž budete očekávat jakýkoliv osobní zisk.

Bez vědomého úsilí po odstranění nižší zvířecí podstaty člověk klesne zpět ze svého požehnaného stavu, kdy se zrodil v lidském těle. Praktikování jamy pomáhá udržet se i nadále na úrovni lidské inkarnace. Pamatujme, že dostat se na tuto úroveň nám pravděpodobně trvalo tisíce životů nebo miliony let. Tento krok zpět můžeme ve skutečnosti vidět na nechumákním chování mnoha jednotlivců a národů v dnešním světě.

Pranava AUM - mantra manter

OM nebo AUM se v sanskrtu jmenuje pranava. Pranava znamená „to, co má věčnou existenci, co existuje před všemi koncepty a plány, před vznikem všech božských i lidských bytostí a věcí“.

AUM je jméno Boha vyjádřené ve vibraci, zvuku. Vyslovovat pranavu AUM, mantru manter, zvuk zvuků, znamená vyslovovat, probouzet nejmocnější síly v mantrách, vibračních runách (slabikách). Každý možný typ zvuku, který může být člověkem vytvořen, musí být vztažen k pranava mantře, tvořené třemi vibračními zvuky - „A“, „U“ a „M“. „A“ (ah) je guturální zvuk, který musí začínat v manipura čakře, v solárním plexu, a je nejnižším zvukem, který člověk může vytvořit. Pranava se vyvíjí směrem vzhůru s výdechem, takže „U“ (óh) vystupuje ze zadní části hrdla a podél jazyka jako palatální zvuk a pokračuje dopředu proti zubům jako dentální zvuk a konečně jako labiální zvuk na rtech. Konečné „M“ (mmm) je vyslovováno, když se pranava vyvíjí směrem vzhůru do nosu jako nazální vibrace. Konečné „M“ dosahuje výšky zvuku jako cerebrální zvuk, když opouští hlavu na vrcholu lebky. Zvuk, pranava, AUM tedy zahrnuje jakýkoliv zvuk, vytvářený člověkem. Proto ji staří myslitelé považovali za vhodný termín pro Boha. Pranava AUM se užívá nejčastěji ze všech manter, je jazykově a sémanticky zcela dokonalá.

Mahat-jóga-pránájáma

Jógová verze kompletního dýchání je jediným typem dýchání, který je hoden názvu hluboký dech. Dech je řízen takovým způsobem, že vzduch nejprve vstupuje do spodní (břišní) části plic, pak postupuje do střední (hrudní) části plic a konečně naplňuje i horní (podklíčkovou) oblast plic. Dech se z těla vypuzuje ven ve stejném pořadí: nejprve ze spodní, potom ze střední a nakonec z horní části plic.

Abyste si pomohli při ovládnutí dechu a vyhnuli se křeči průdušek (bronchospazmu), použijte aprákáša-mudru, polknutí dechu po nádechu. Toto polknutí je podobné jako při polknutí vody nebo potravy a umožní vám získat kontrolu nad nervy, spojenými s vědomým dýcháním. Je-li pro vás tato mudra obtížná,

oustředte svoji mysl do zadní části hlavy, do týlní oblasti lebky, usnadní to polknutí. Tato mudra přemáhá hypnotické podmínění.



Obr. 27
Mahat-jóga-pránájáma

Jako pomůcku pro získání pozitivní kontroly nad všemi těmito třemi dechovými oblastmi si položte pro začátek jednu dlaň do oblasti bránice a druhou dlaň do střední oblasti hrudníku. Spodní ruka se pozvedává naplňováním spodních plicních laloků, horní ruka vnímá naplňování středních laloků. Do horní oblasti se koncentrujeme myslí, abychom vnímali naplňování horních laloků. S rukama v této poloze (obr. 27) začněte pomalu, hluboce nadechovat na třetinu času, který potřebujete pro celý nádech, do spodní části plic, na druhou třetinu pokračujte nádechem do střední části a konečně naplňte na zbývající třetinu doby i horní podklíčkovou oblast hrudníku. Začátečnickům doporučujeme, aby nádech do každé části plic trval asi dvě doby. Celý nádech tedy bude trvat 2-2-2, tj. celkem šest dob.

Dech by se měl po kratší dobu zadržet a teprve potom vypudit z plic ve stejném pořadí i trvání (2-2-2). Dech se tedy nejprve vytlačuje ze spodních laloků, pak ze středních laloků, a konečně z horních laloků plic. Je třeba si uvědomit, že se vydechovaný vzduch v každé části plic nejprve vypuzuje ze zadní části laloků, pak z postranních částí a nakonec z přední části laloků. Nováčci si udělají po

provedení jednoho takového nádechu a výdechu krátkou přestávku a teprve potom přejdou k dalšímu provádění tohoto dechu (třikrát až šestkrát). Jakmile se získá pozitivní kontrola, zadržení dechu se může prodloužit do doby stejně dlouhé jako doba nádechu a výdechu. Po určitém čase se může přidat zastavení dechu i po výdechu (viz sukha-pránájáma).

Nové rozměry v dietě

V předchozích lekcích, v částech, kde jsme se zabývali dietou a zdravím, poukázal jsem na nedostatky běžného stravování a přednesl některé konstruktivní návrhy na zlepšení každodenního stravování, přípravy a konzumace jídla. Abychom využili těchto nových vědomostí, mějte, prosím, na mysli, že zcela vyvážená dieta není tak těžko dosažitelná, jak se snad může zdát, že však každopádně vyžaduje některé změny. Buďte ochotni přijímat některé základní potraviny, které zpočátku vypadají podivně. Spojí-li se všechny důsledky vyvážené diety a dojde-li ke zlepšení zdraví, pak se jistě tyto změny více než vyplatí. Nejcitlivější skupinou celé populace jsou děti, těhotné a kojící ženy. Jejich dieta je neuvěřitelně chudá na vitamín A a vitamíny skupiny B, bílkoviny a vápník. Tyto položky jsou většinou získávány z diety bohaté na obiloviny, mléko, mléčné výrobky a vejce. Mnoho lidí neví, že lze připravit rostlinné náhražky mléka a mléčných výrobků, ani neví, jak využívat velice levné a na bílkoviny bohaté potraviny, jako jsou luštěniny a potraviny typu kořenové zeleniny, brambor a obilnin. Indické dítě má málokdy možnost přijímat tolik bílkovin jako kterékoliv dítě jinde na světě, a přece z něho vyroste zdravý, dospělý jedinec. Samozřejmě, že v Indii často vidíme tzv. „zastavení růstu podvýživou“. Ale zdá se, že malí lidé jsou ve společnosti s velkou populací mnohem více doma než vysocí lidé. Indické dítě začíná svůj život výživou mateřským mlékem. Matka kojí dítě až do tří let nebo do doby, kdy přijde další dítě. Mnoho dětí se živí kombinací kokosového mléka a palmového cukru ze šťávy stromu palmýra. To je také důvod pro velká

bříška indických dětí, olej kokosového ořechu je totiž těžko stravitelný. I děti, které dostávají mléko od běžného buvola indického, trpí zvětšenými játry z důvodu vysokého obsahu tuku v buvolím mléce. Buvolí mléko obsahuje okolo 12 % tuku, zatímco kravské mléko obsahuje asi 9 % tuku. Mateřské mléko obsahuje asi polovinu tuku než mléko kravské. To znamená, že malé děti nepotřebují k životu ani tak tuk, jako spíše minerály, vitaminy a hormony obsažené v mléce. Musíme dávat pozor na to, aby denní dieta byla v pořádku nejen po stránce energie, ale i po stránce nutriční. Termín joule se používá jako jednotka pro měření energie, získané z potravy a přecházející do těla. Energetická hodnota v joulech závisí na kvalitě uhlhydrátů, tuků a bílkovin obsažených v potravě. Obiloviny, luštěniny, ořechy, olejnatá semena, oleje i tuky, cukry a uhlovodany z brambor a kofenové zeleniny tvoří důležité zdroje energie ve většině diet. V případě nemluvnat a malých dětí mladších než dva roky jsou zdrojem energie mléko nebo rostlinné náhražky mléka. Jsou to zároveň i zdroje bílkovin, vitaminů a minerálů. Obecně lze říci, že 1 gram uhlovodanu produkuje asi 16 Joulů, 1 gram tuku 36 Joulů, zatímco 1 gram bílkoviny dává 16 Joulů. Energetická potřeba jednotlivce závisí na energetických požadavcích, věku, výšce, hmotnosti, pohlaví a fyzické aktivitě. Muž o hmotnosti 55 kg při lehké práci potřebuje 10 000 Joulů denně a při velmi těžké práci 17 000 Joulů. Žena o hmotnosti 45 kg v těchto případech potřebuje 9 000 a 12 500 Joulů. Těhotná žena potřebuje minimálně 9 000 Joulů denně. Kojící žena, potřebuje pro sebe a své dítě asi 11 000 Joulů denně. Dvouleté dítě potřebuje 4 000 Joulů a jeho potřeba roste. Asi ve věku 10 let potřebuje dvojnásobek, tedy 8 000 Joulů denně. Mládež ve věku 13 - 19 let potřebuje asi 10 500 Joulů denně, zatímco např. hráč kriketu potřebuje minimálně 12 500 Joulů denně. Ujistěte se, zda je vaše dieta vyvážená z hlediska obsahu bílkovin, vitaminů i minerálních látek, zda obsahuje více než jen prázdné, třebaže energeticky velmi bohaté cukrovinky a rafinované potraviny. Jezte pro zdraví, nikoliv pro potěšení.

Brahma-mudra

Dechové centrum ve spodním mozku, aprakáša-bindu, je stimulováno jako celek při použití gesta ruky tzv. brahma-mudry. Nejstarší slovo, které existuje v sanskrtu pro dech (brahma), zároveň označuje Boha. „Dech je Bůh“. Po několika dnech provádění mahat-jóga-pránájámy s kontrolou naplňování jednotlivých částí plic dlaněmi (obr. 27) se pokuste použít brahma-mudru (obr. 28). Ruce jsou k sobě přitisknuty klouby prstů v místě, kde se prsty připojují k ruce, palce jsou uvnitř v sevřených dlaních. Ruce musí být umístěny dole na bránici, přibližně před pupkem. Musíte působit určitým tlakem, abyste udrželi klouby u sebe, a přitom tlačili paže v loktech dolů. Ujistěte se, že páteř je vyrovnaná. Pozorujte, jak dech nyní plynule naplňuje spodní, střední a horní část plic. Je to přirozené pořadí dýchání, jak je řízeno dechovým centrem. Dech rovněž odchází první ze spodní části plic, pak ze střední a nakonec z horní části plic. Reflexogenní zpětná vazba této mudry stabilizuje dýchání a pomáhá trénovat mozek tak, že dech je rovnoměrně rozdělen na tři stejné dlouhé fáze.



Obr. 28
Brahma-mudra

Súnja-mudra

Súnja je prázdnota, nicota. Gesto ruky, které dovolí ponechat příslušný lalok plic prázdný,

zatímco se jiné laloky naplňují, se nazývá súnja-mudra. Pokuste se použít toto mudra ve spojení s kteroukoliv jinou dechovou mudrou, kterou jste se naučili v předchozích lekcích. Nechte jednu dlaň otevřenou, palec je v úhlu 90° od dlaně. Položte ruku dlaní nahoru na horní část stehna co nejbližší k trupu (obr. 29). Hluboce dýchejte. Část plic na straně súnja-mudry se nebude aktivovat, kdežto ostatní laloky plic v příslušné části (podle použité dechové mudry druhé ruky) se budou normálně vyprazdňovat a naplňovat s výdechem a nádechem. Až získáte nad částecným dýcháním kontrolu, můžete si je tímto způsobem vyzkoušet. Nyní už pochopíte, proč se to nazývá pránájámou, kontrolou dechu.



Obr. 29
Súnja-mudra

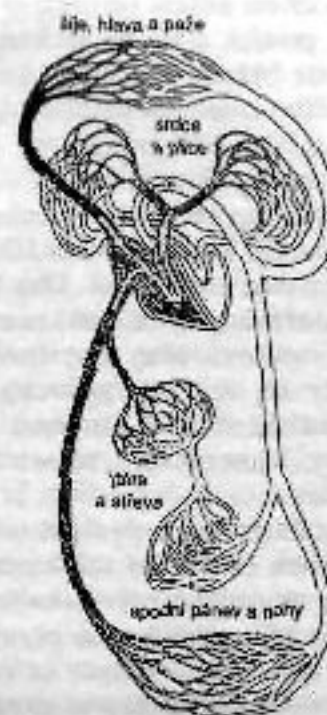
Aprakáša-bindu-mudra

Po nádechu nebo po výdechu plným jógovým dechem (tzv. mahat-jóga-pránájáma), „spolkněte dech“ jako byste polykali doušek vody. Učítíte vjem na způsob „cvaknutí“ v dolní části mozku, tzn., že bylo aktivováno dechové centrum. Tato mudra se jmenuje aprakáša-bindu-mudra a má mnoho účinků. Jedním z nich je „zaklapnutí dechu“, proto se tomuto gestu také někdy říká prána-bandha. Jiným účinkem je překonání emocionálního a mentálního podmínění negativní povahy. Je-li člověk ovlivněn emocí, neumí spolknout dech. Je-li člověk pod vlivem hypnózy nebo je-li nemo-

cen, ani tehdy nedokáže spolknout dech. Soustřeďte svoji mysl na zadní část hlavy, do oblasti tohoto bindu, a podporujte tuto pozitivní kontrolu.

Pránájáma a krevní oběh

Krevní oběh ze srdce do těla a z těla zpět představuje fantastický přirozený výkon systému velkých a malých kanálků. Krev obohacená kyslíkem prochází tepnami ze srdce k hlavním i vedlejším orgánům těla. Blízko konců tepen jsou malé kanálky (tzv. kapiláry), které se spojují s návratnými žilami oběhového systému. Stará odkysličená krev, nyní bohatá na kyslíčnatý uhlíčitý, se vrací přes srdce do plic, kde se čistí a posílá zpět do srdce. Zde opět začíná nový cyklus.



Obr. 30
Krevní oběh I.

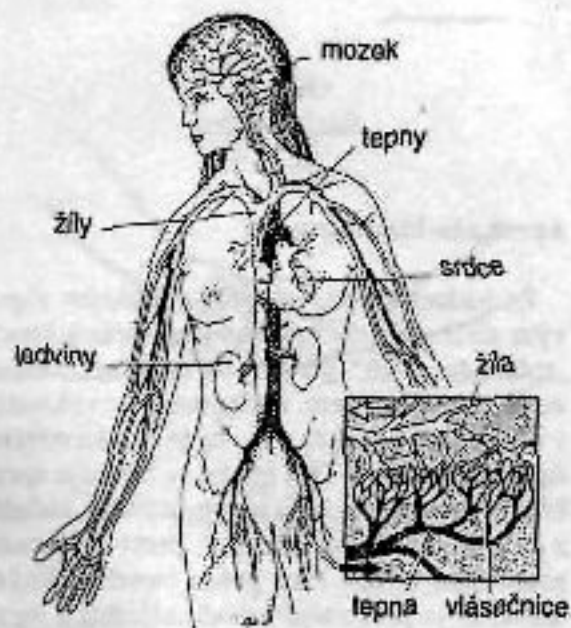
Existují tři hlavní okruhy krve (obr. 30). Každý z těchto obvodů je regulován a řízen dechem. Bříšní dech, adhama-pránájáma, řídí

dolní krevní oběh do spodní části pánve a do nohou. Ženy obvykle dýchají špatně tímto dechem, a proto trpí mnoha potížemi pánevní tenze, nedostatečným krevním oběhem nohou, studenými nohama, křečovitými žilami nohou, zadržováním tekutiny v nohou a městnáním lymfatických žláz. Madhja-ma-pránájama, hrudní dech, reguluje krevní oběh pro trup těla, vede krev do jater i střev a zásobuje krví svaly srdce. Ženy většinou dýchají dobře tímto způsobem, a proto mají jen zřídka trávicí potíže a srdeční choroby. Muži dýchají většinou hrudním dechem nedostatečně, a proto jsou pro ně ve vyšším věku charakteristická srdeční onemocnění. Nesprávné nebo omezené hrudní dýchání nedostatečně zásobuje krví srdeční sval, vzniká ischemie, místní nedokrevnost tkáně při omezení nebo zastavení přívodu okysličené krve. Výsledkem je angina pectoris s pocitem dušení (sufokace) a sevřením krve v prsních svalech. Ischemie myokardu se stala běžnou poruchou, která vede k mnoha dalším srdečním potížím. Adhja-ma-pránájama neboli adhi-pránájama, podklíčkový dech, reguluje krevní oběh v šíji, hlavě a pažích. Špatný krevní oběh v horním oběhovém systému vede k podvýživě buněk mozku. Mozek žije z cukru a kyslíku. Oba tyto elementy jsou dodávány vydatným krevním oběhem. První jsou ovlivněny smyslové orgány hlavy, takže se objevují poruchy sluchu i zraku, zhoršení funkce ostatních smyslů, bolesti hlavy, tenze všech typů, ztráta vlasů a choroby pleti.

Vše, co brání dobrému dýchání nebo zdravému krevnímu oběhu, by mělo být odstraněno. Život v moderních, průmyslových oblastech otravuje plíce zhoubnými plyny a průmyslovými zplodinami. I život na vesnici je riskantní, protože v ovzduší jsou zbytky DDT, dusičnanů, plyny z moderního, mechanizovaného zemědělství. Naše potrava je kontaminována průmyslovými jedy, používanými jako sterilizační a jiné přísady. Ani podstata zpracování potravin neodpovídá pravidlům zdravé výživy našeho organismu. Ochucujeme si potravu solí, cukrem a kořením, konzervujeme stravu. Čaj, káva, kola, soda a alkohol se stá-

vají návykovými, a naše tělo je potom vyžaduje. Používání drog přidalo zcela nový rozměr problému negativních návyků. Miliony lidí si neuvědomují svou závislost na jednoduchých chemických sloučeninách, jež jsou k dostání v každé samoobsluze a automatu. Kouření v jakékoliv formě je dalším zdrojem znečištění plic a krevního řečiště. Žádný z lidských návyků nemá na svědomí tolik plicních a oběhových poruch. Pouhé žití v blízkosti silného kouřáka už je nebezpečné. Vědci zjistili, že dýchání vzduchu prosyceného kouřem má stejné účinky jako samotné kouření. Nikdo by se neměl pokoušet o praxi v pránájámě a hathajóze, dokud nepřestane kouřit. Ohled na okolí společně s jistým druhem jógové ekologie jsou tu nezbytné.

Kompletní dýchání jako při mahat-jóga-pránájámě stimuluje dechové centrum mozku, takže všechny oblasti těla jsou zásobovány čerstvou, zdravou a okysličenou krví (obr. 31). Při řízeném dechu jsou jedovaté toxiny odváděny pomocí vylučovacích orgánů, a to zvláště ledvin a plic.



Obr. 31
Krevní oběh II.

Pranava-pránájama

Zvláštní rozměr může pránájama získat přidáním myšlení mantrického zvuku, příslušejícího daným oblastem plic. Břišní dýchání je řízeno zvukem „aah“, hrudní dýchání zvukem „óóó“ a podklíčkové dýchání zvukem „mmm“, zatímco kompletní dech všech částí dechového ústrojí je řízen zvukem „aah...óóó...mmm“, což je pranava-mantra AUM nebo OM. Vyslovujte v mysli zvuk „aah“ s břišním nádechem, pak vydechněte se slyšitelným „aah“ na dobu mnohem delší než byl nádech. Opakujte třikrát až čtyřikrát. Praktikujte totéž se zvukem „óóó“ pro hrudní dech a zvukem „mmm“ pro podklíč-

kový dech. Ukončete cvičení několika cykly plného jógového dechu s použitím „AUM“ stejným způsobem. V prvních dnech provádějte dýchání v poměru 1:2 (nádech:výdech), tzn. že výdech je dvakrát delší než nádech. Nadechnete-li na šest dob, bude výdech trvat dvanáct dob. Zkuste i vyšší rytmy 8:16 dobám, 9:18, 10:20 a 12:24. Pak zkuste poměr 1:3 a ještě později poměr 1:4 (výdech je čtyřikrát delší než nádech). To je pranava-pránájama, která má velký význam v józe. Je to totiž první spojení, které lze přes jednotu s dechem zažít. Tato pránájama má i svoji terapeutickou hodnotu jako součást jóga-čikitsy. Je to dechová terapie, která léčí mnohá onemocnění.

Denní jógová praxe: Šestý týden

Provádějte všechny jógové praktiky z předchozích lekcí. Studujte část o krijajóze, pranavě AUM, dietě a krevním oběhu.

Posadte se do vadžra-ásany nebo její libovolné varianty a provádějte sukha-pránájama 5 až 6 minut. Přesunujte se z jedné varianty vadžra-ásany do jiné, zahrňte též zkříženou polohu, sukha-ásanu, a praktikujte čtyřdílnou sukha-púrvaka-pránájama.

Provádějte adhama-pránájama ve všech třech oblastech spodních plicních laloků. Cvičte ji vsedě i vleže, a pro druhé kolo pránájamy použijte čin-mudru.

Provádějte madhja-ma-pránájama v lehu i v sedu. Použijte všechny polohy lehu na zádech, na boku a na břiše. Pro druhé kolo pránájamy použijte čin-mudru.

Provádějte adhja-ma-pránájama, podklíčkové dýchání, vleže i vsedě. Použijte všechny polohy lehu na zádech, na boku i na břiše. Pro druhé kolo pránájamy použijte adhi-mudru.

Praktikujte mahat-jóga-pránájama, plný jógový dech, a to v sedu i ve všech polohách lehu na zádech, na boku a na břiše. Kontrolujte, zda dech naplňuje všechny části, a to nejprve přední, pak postranní a potom zadní část na všech úrovních, tedy na spodní, střední a horní. Sledujte, zda je vzduch vytlačován ze spodní, pak střední a posléze hrudní úrovně (vždy nejprve ze zadní, pak postranní a potom přední části). Pro další kolo mahat-jóga-pránájamy použijte brahma-mudru. Experimentujte se šúnja-mudrou a ostatními dechovými mudrami.

Praktikujte pranavu AUM ve formě pranava-pránájamy. Nejprve se zaměřte na jednotlivé části plic, potom spojte jejich činnost do kompletního dýchání. Použijte polohy v sedu i lehu na zádech, boku a na břiše.

Denní praxi zakončete koncentrací na Om nebo Aum, popř. meditací, veďte-li vás „tok“ k tomuto stavu. Můžete sedět nebo ležet na zádech v šava-ásaně.

Otázky

1. Co je krijajóga?
2. Vyjmenujte pět zásad pañča-jamy.
3. Posuzujte se podle těchto zásad.
4. Popište mahat-jóga-pránájámu.
5. Popište aprakáša-mudru, brahma-mudru a súnja-mudru.
6. Popište pranava-pránájámu.

Lekce sedm

Pañča-nijama - etické předpisy

V předchozí lekci jsem rozvinul pět kroků pañča-jamy, morálních omezení, která jsou nutná pro zachování lidské inkarnace. Pokles k zvířecím tendencím a do nižšího stavu je z hlediska vývoje destruktivním krokem zpět. Člověk se ze zvířete vyvinul do lidského stavu, stále se však ještě nestal dost „lidským“.

Pañča-nijama, etické předpisy, nezbytné pro vývoj k vyššímu lidskému a posléze božskému stavu, zahrnují zásady sauča, santóša, tapas, svádjhája a átma-pranidhána.

SAUČA znamená vnější i vnitřní čistotu. Čistota je často součástí zbožnosti, ale musí zasahovat až do emoční a mentální oblasti. Očistěte se od negativních emocí. Vyperte svoji špinavou mysl. Nechte si vánkem nejvyššího dechu provanout vědomí, aby odstranil mentální pavučiny předem vnesených předsudků a slepého fanatismu. Abyste toho mohli dosáhnout, umožněte okolí svobodně se vyjadřovat (především opozici). Nechte vejít nové světlo do mysli společně s čerstvým vzduchem nových myšlenek.

SANTÓŠA je mentální vyrovnanost, stav s klidnou myslí, přestože je umístěna v centru hurikánu. Můžete být pohlceni vírem myšlenek, emocionálním hurikánem, ale musíte dospět ke klidu Já. Odhalte, že ve středu zmatku existuje mír, a to stejně jako v nehlubší tmě existuje světlo, uprostřed smrti život a ve lži pravda. Učte se vyrovnané činnosti klidné mysli bez bouří. Získáte tak čas pro neuspěchané kontakty s druhými, a to zvláště tam, kde jsou tyto vztahy základní. Jen málokdy se může v rušných dnech plných činnosti kultivovat porozumění a harmonie osobních i mezilidských vztahů. Udělejte si čas na to, abyste byli v tichu. Komunikujte jen sami se sebou. Budte tiší a poznávejte!

Zásadu TAPAS je třeba chápat jako disciplinovaný život. Pro jógina to znamená pravidelnost praxe, přesnost, schopnost „být tady a teď“. Může to zahrnovat i jiné aspekty jógové praxe, které jsou vynikající pro disciplínu a vědomí sebe sama. Tapas také reprezentuje disciplínu, která umožňuje jednat s druhými s ochotou přizpůsobovat názory a pocity tam, kde je to nutné, a dopracovávat se tak porozumění. Tato disciplína je takového rázu, že v ní můžete najít body vzájemného zájmu i shody, a pokud je to možné, zahrňte tyto body do své vnější aktivity. Tapas se tak stává formou karmajógy, disciplinované služby druhým.

SVÁDHJÁJA znamená sebeanalýzu, sebestudium. „Člověče, poznej sám sebe“ - to je prastarý výrok, a často na něj zapomínají i ti nejupřímnější studenti. Skutečné sjednocení s duchem nemůže nastat u člověka, který si neuvědomuje sám sebe. Provádějte introspekci spíš než introverzi, dívejte se do sebe, hledejte v sobě, ale nestávejte se proto egoistickými. Hledejte poznání skutečného Já, které vás může osvobodit od iluzí a klamů ega, nejá. Poznáte-li své skutečné Já, zvolíte správně svůj životní cíl ve vnějším světě činnosti i svoji vnitřní aktivitu. Poznáním sebe sama je možné kultivovat osobní filozofii nebo vysoce zosobněné náboženské ideje. Skutečná pokora a skromnost se získá teprve na základě celistvosti, úplnosti povahy člověka ve spojení s duchovní jednotou. Poznat sám sebe vyžaduje trpělivost i oddanost sobě samému. Vnímání krásy a lásky všude v tom nejpravějším smyslu pomůže rozvinout vnitřní život do opravdové krásy a blaženosti.

ÁTMA-PRANIDHÁNA se často nazývá též Išvara-pranidhána, pozornost vůči Bohu, ve skutečnosti to znamená učit se interpretovat hlas vnitřní reality, skutečné podstaty, átmanu. Teprve v nedávných dobách se sem

dostal termín Išvara, který označuje Boha. Naslouchejte hlasu ticha a poslouchajte stále bez výhrad.

Catus-páda

Catus-páda, polohy na čtyřech, jsou polohy pojmenované většinou podle některých zvířat. Tyto polohy tvoří většinu klasických ásan hathajógy. Staří ršijové uměli dobře pozorovat přírodu, a často si všímali, jak „matka příroda“ učí své děti starat se o sebe v dobách bídy i hojnosti. Naši učitelé rychle přijali tyto metody, odporované od nám blízkých tvorů, protože tušili, že jsou to poznatky cenné pro zdraví člověka. Takové techniky, jako je gadža-krija, nosní sprcha slona, nebo ústní sprcha používána indickým jeřábem, jsou toho dokladem, stejně jako polohy, uváděné v této lekci. Zvláště důležitá je vjáhra-pránájáma, tygří dech, známá též pod jménem čatus-páda-ásana, neboť tělo je při ní v poloze na všech čtyřech.

Všechny čatus-páda neboli polohy na čtyřech se doporučují pro cvičení dětí i dospělých obou pohlaví. Pokročilejší techniky by neměly praktikovat děti před dosažením pubertálního věku. Při praktikování těchto doporučených poloh mizí veškeré dechové problémy a dochází k normálnímu rozvoji mysli i těla. Ani roli „diety pro stavbu těla“ nesmíme přehlédnout, neboť mnoho dětí, a zvláště zde v Indii, trpí podvýživou a z ní vyplývajícím nedostatečným vzrůstem.

Pouhé chození po všech čtyřech je dobrá krija. Když jsme byli malí, museli jsme se vrtít a kroutit, abychom posilovali kosti, šlachy a svaly. Měkká tkáň se pomalu stávala tužší. Neuměli jsme stát, a tak jsme tedy leželi po kolenou. Neleželi jsme po čtyřech, protože jsme neuměli chodit ..., ale leželi jsme po čtyřech, abychom mohli chodit. To je velká lekce, kterou si můžeme s úspěchem zopakovat, trpíme-li svalovými poruchami znetvořených kostí rukou, zápěstí, paží, kyčlí, nohou, kolen, kotníků, chodidel a prstů na nohou. Lezení po čtyřech omlazuje svaly a kosti. Pro osoby trpící mozoly a puchýři na prstech nohou a osoby

zotavující se ze zlomenin kostí je toto cvičení přímo bláhodárné. Dejte si pod sebe gumovou podložku a zkuste doma ležet po kolenou.

Měl jsem jednu studentku, která se velmi styděla za své nohy. Říkala, že má nohy jako od piána. Doporučil jsem jí pránájámu a lezení po čtyřech. Brzy jí i její, jinak se o ni nezajímající, manžel pochválil, jaké má krásné nohy. Jiná studentka se v mládí věnovala intenzivně tenisu a proto měla příliš vyvinuté svalstvo na nohou. Také ona cvičila stejným způsobem a brzy vytvarovala nově svá lýtka. Mnohé ženy trpí nadbytkem buněčného tuku, uloženého na zadní straně nohou. Budou-li praktikovat vjáhra-pránájámu, tyto partie i ochablé svalstvo břicha si brzy zpevní. Tygří dech je výbornou přípravou pro náročnější břišní krije, např. uddijána-bandhu a naulí-kriji.

Vjáhra-pránájáma

Tygří dech výborně posiluje bránici pro břišní a hrudní dýchání. Simulování dechových pohybů velkých koček se doporučuje pro zvýšení dechové kapacity a získání vitality i fyzické krásy.

Rodina velkých koček si vyvinula jednotné dýchání, takže se dokážou pohybovat velmi tiše a rychle, stěmhlav se vrhnout a přeskočit velké vzdálenosti pomocí silných a pružných svalů. Bránice a prohnutí zad, to je klíč k této neuvěřitelné síle při postoji na všech čtyřech. Všimněte si, jak je i domácí kočka mrštná a svižná a jak používá stejného způsobu dýchání. Doufám, že se tímto cvičením stanete mocným tygrem, a ne jen domácí kočkou!



Obr. 32

Vjáhra-pránájáma (výchozí poloha)

Z polohy na kolenou se opřete o obě dlaně (obr. 32) a hluboce se nadechněte. Nechte břiško provést směrem k zemi (obr. 33). Hlavu držte zvednutou. S výdechem vyhrbujte záda do co největšího oblouku a snižujte hlavu k ramenům a pažím (obr. 34).



Obr. 33

Vjáhra-pránájáma (poloha s nádechem)



Obr. 34

Vjáhra-pránájáma (poloha s výdechem)

To celé byste měli opakovat asi tři až šestkrát, pak se vraťte do vadžra-ásany a dýchejte uvolněným, automatickým dechem. Potom znovu opakujte celou sérii tygřího dechu.

Vývoj všech zvuků

Naši staří ršijové prošli stadiem, kdy pojmenovávali Boha a jeho atributy, až k prožitku vykoupení, poznání, že On je arúpa, bez formy a atributů, agamí, bez funkce nebo projeveného výrazu, anamí, nepojmenovatelný. Znali marnost a násilí, které vyrůstají z propagace, misionářství, konverzí i svatých válek, jež se snaží bránit tato jména nebo víry a vnútit je ostatním. Byli schopni dívat se s tolerancí na kohokoliv, kdo ještě potřeboval ke své víře, aby Bůh měl vlastní jméno, zákony i způsoby projevu.

Některí z těchto ršijů byli velcí vědci a vysvětlovali Boha v termínech celistvosti, kterou nazývali univerzem. Učili, že tři, čtyři nebo jiný počet slov z jakéhokoliv jazyka představuje omezení neomezené síly. Je-li tato síla souhrnem všech vjemů a prožitků, pak On musí být chápán jako souhrn - celek, tvořený všemi jazyky, myšlenkami, činy a vyjádřeními. I tak se však člověk nedostává blíž k pojmenování nebo pochopení této síly, protože vytvoření jména pro Boha by vyžadovalo použití celé abecedy jazyka každé rasy, v každém prostředí, ve všech dobách, v minulosti, přítomnosti i budoucnosti. Muselo by se použít všech znamení, gest a významuplných symbolů i čísel, a přece by to ještě nestačilo pro jméno Boha, neboť Bůh musí být víc než toto vše. Bůh musí být za tiskem této stránky a za myslí, která koncipuje jakoukoliv představu o něm ve slovech, myšlenkách a symbolech.

Na konci této marnosti zůstává ještě jednotlivé pratika, symbol, velká stopa lidského rozumu. Toto pratika vzniklo jako znamení tohoto nikdy nekončícího procesu a dostalo jméno pranava, tj. „to, co existovalo před myšlením, uvažováním, projevem, tvorbou a zrozením jakékoliv formy.“ Za znamením je podstata, zdroj a cíl: žádná slova, žádné činy - ticho - neslyšitelné, nevyslovitelné AUM jako prožitek.

Pranava ÓM nebo AUM se používá jako univerzální vyzývání této nejvyšší zkušenosti před veškerými rituály i obřady a před recitací jiných manter. Ve všech starých sanskrtských textech se říká, že recitace mantry bez pranavy

óm přináší spíš kletbu než požehnání. ÓM je mantra sama o sobě a je považována za nej-univerzálnější i nejmocnější ze všech manter. Můžete ÓM vyslovovat potichu, nahlas nebo jen v mysli. Vyslovování AUM je třeba se pečlivě naučit, vyslovujte pečlivě každou část mantry „Aa ..úú ..mum ..“. Písaná forma ÓM a AUM se liší podle toho, který z indických jazyků se používá. I v sanskrtu je možné zapsat tuto mantru několika způsoby, v plné formě, popř. ve zkrácené formě tak, jak ji většina lidí zná.

Nutriční náhražky mléka a mléčných výrobků

Zivočišné mléko je jako potravina velmi přeceňováno. Každé zvíře poskytuje mléko trochu jiných kvalit. Kravské mléko obsahuje hormony pro rychlý růst mladého telete. Tyto hormony se nehodí pro děti. Matčské mléko je samozřejmě nejpřirozenější a nejvhodnější stravou pro novorozence. Jeho složení se velmi liší od složení kravského nebo kozího mléka. S růstem dítěte se mění i mateřské mléko, aby stále odpovídalo potřebám dítěte.

Ženy by měly kojit své děti co nejdéle. Moderní zvyk strčit dítěti co nejdříve láhev je nebezpečný pro fyzické i pro duševní zdraví dítěte. Indická matka kojí své dítě dva až tři roky a od třetího až čtvrtého měsíce je přikrmuje rýžovým a kokosovým mlékem, od šestého měsíce pak začíná dítěti přidávat tužší stravu.

Mléko ze sójových bobů, mléko z podzemnice olejné, celá zrna, ale především pšenice (naklíčená i nenaklíčená) a rýže, odpovídají všem požadavkům na správnou výživu člověka.

Sójové mléko

Namočte trochu sójových bobů nebo bobu obecného do čisté vody na 2-4 hodiny. Usušte boby na slunci a odstraňte slupky i nečistoty. Vyloupané boby lze uchovávat až do okamžiku potřeby. Pak namočte boby

přes noc do vody. Abyste odstranili nahofklou chuť a žluté zabarvení, namočte boby ještě na 10 minut do teplé vody (6 šálků na 450 gramů), která obsahuje půl čajové lžičky jedlé sody (u sójových bobů toto není zapotřebí). Boby propláchněte čistou vodou a usušte. Přidejte malé množství vody a rozemelte boby na jemný prášek. Vařte asi 15 minut v 15 šálkách vody na 1/2 litru pasty. Po vychladnutí procedte vše přes gázu. Přidejte půl šálku vápenné vody, sůl a cukr pro ochucení. Zbytek může sloužit pro přípravu omáček.

Sójový nebo bobový tvaroh

Dvě čajové lžičky glukózového prášku, cukru nebo medu se přidají do 4 šálků ohřátého mléka. Po zchlazení se při přidávku nepatrného množství syrovátky z normálního tvarohu (nebo jen kousku tvarohu) sójové mléko srazí. Před použitím je nutno nechat tvaroh 12 hodin odpočívat. Místo trošky jogurtu nebo tvarohu, která vyvolá „srážení“, se může použít též přípravek z chaluh.

Podzemnicové mléko a tvaroh

Burské oříšky lehce opražte a vyloupejte z červených slupiček. Zkažená jádra odstraňte. Zbylá jádra (asi 450 gramů) namočte na 3 hodiny do vody a potom vysušte. Rozemelte oříšky na jemnou pastu, přidejte 1,5 šálků studené, čisté vody a půl šálku vápenné vody. Čtvrt čajové lžičky jedlé nebo i zaživač sody stačí ke stabilizování celé směsi. Procedte směs přes gázu a ještě 5 minut povařte; můžete přidat trochu cukru ke zlepšení chuti.

Recept na tvaroh z tohoto mléka je stejný jako recept pro sójový tvaroh. Můžete použít i jiný typ oříšků, např. semínka sezamu. Tvaroh získaný tímto způsobem můžete používat všude, kde byste použili normální tvaroh. Nutriční hodnota rostlinného mléka a tvarohu je nižší z hlediska energie, protože obsahují méně tuku a uhlohydrátů. Obsah fosforu

a železa je však až šestinásobný a obsah B vitaminů až desetinásobný než u normálního mléka a tvarohu.

Šarabha-ásana a čiri-krija

Ve starých dobách existovalo bájně zvíře, které prý mělo osm nohou, bylo velké jako slon, silné jako nosorožec a divoké jako lev. Nazývalo se šarabha. Toto slovo se někdy překládá jako pták noh, ale není to řecká verze tohoto zvířete s hlavou i křídly orla a tělem lva. To se v sanskrtu jmenuje simhaghati. Není pochyby o tom, že takové zvíře kdysi existovalo. Tyto tvory vídáme na fasádách chrámů až dodnes. Čiri v názvu čiri-krija se překládá jako cvrček nebo někdy také jako kudlanka nábožná. Šarabha-ásana ve spojení s čiri-krijí a vjáhra-ásanou, tygřím dechem, zajišťují perfektní, kompletní dýchání. V těchto polohách máme vždy tendenci dýchat více jednou plící než druhou. Využívá se toho v jógové terapii pro ty, kteří mají jednu plíci vyvinutou na úkor druhé. Správný a rovnoměrný vývoj obou plíc je velmi důležitý. Čiri-krija je vlastně hasička neboli posilovací technika, která uvádí páteř a bránici do harmonie.

Šarabha-ásana

V poloze na všech čtyřech, v čatus-páda-ásaně (obr. 32), se pomalu a dlouze nadechněte a zvedněte co nejvíc nataženou pravou nohu vzhůru od podlahy (obr. 35). Vydechněte a vraťte se zpět do polohy na kolena. Nyní proveďte s nádechem totéž s levou nohou. Opakujte pohyb na každé straně nejméně třikrát. Sami určitě ucítíte, že při tomto cvičení je dech na jedné straně vždy mnohem hlubší než na straně druhé.

Čiri-krija

Provádíte-li šarabha-ásanu (obr. 35), přidejte s výdechem vyhrbení páteře do oblouku. Přidejte přitažení nohy skrčeným kolenem pod hrudník a současně skloňte hlavu, abyste se

čelem dotkli kolena (obr. 36). Provádějte tuto kriju třikrát na každé straně.



Obr. 35
Šarabha-ásana



Obr. 36
Čiri-krija

Kája-krija - činnost těla

V sanskrtu existuje mnoho slov, které označují lidské tělo: šarira, déha, kóša a vighraha: Kája se však ve významu fyzické tělo uplatňuje hlavně v hathajóze. Kája-krija je skupina jednoduchých činností těla, zvláště se toto označení používá pro rotační pohyby jednotlivých částí těla při současném praktikování pránájamy.

Kája-krija představuje výborný nástroj jóga-čikitsy, jógové terapie, neboť odstraňuje traumata, bolesti těla i psychické napětí. Ukázalo se, že toto cvičení je velmi cenné zvláště při odstraňování bolestivých následků nehod, při nichž dochází často k hyperflexi krku. Přetrvávají pak bolestivé pocity v šíji a v ramennou. Stálým prováděním kája-krije se mohou odstranit traumata všech typů.



Obr. 37
Mrtja-ásana

Celý proces začíná tím, že se položíme na záda buď do šava-ásany, nebo do mrtja-ásany (obr. 37). V šava-ásaně máme nohy a paže poměrně u sebe. V mrtja-ásaně máme nohy více od sebe a paže více do stran než u šava-ásany. V obou polohách ležíme na zádech hlavou směrem k severu. Nyní začněte s hlubokým vědomým (1) břišním nádechem, adhama-pránájámou, a otáčejte nohy dovnitř tak, až se vzájemně dotknou palců. S výdechem zase otáčejte nohy zpět, až se dotknou malíčky země (obr. 38). Opakujte tuto činnost asi 10 až 12krát. Pak začnete s (2) hrudním dechem, madhjama-pránájámou, a otáčejte s nádechem ruce po zemi po celé délce směrem ven a s výdechem zase zpátky dovnitř. Během otáčení se mohou lokty zcela nadzvednout oči podložky, ale dlaně a hřbety rukou musí zůstat po celou dobu na zemi. Vše

opět opakujte 10 až 12krát. (3) Pak přistupte k podklíčkovému dýchání, adhjama-pránájámě, a otáčejte s nádechem i výdechem pomalu hlavu ze strany na stranu. Opět opakujte 10 až 12krát, abyste sladili pohyb hlavy s dechem. Potom (4) začněte dýchat plným jógovým dechem, mahat-jóga-pránájámou, a při nádechu i výdechu provádějte uvedené pohyby podle toho, ve které části nádechu či výdechu se právě nacházíte. Pohyby (1), (2) a (3) na sebe tedy budou plynule navazovat. Dělejte to tak dlouho, až se zcela uvolníte a bude se vám chtít jen ležet bez hnutí a vnímat „osvobození od napětí“.

Tato kája-krija může sloužit k relaxaci těla, koncentraci na dech a meditaci v těle.



Obr. 38
Kája-krija



Denní jógová praxe: Sedmý týden

Projděte všechny materiály z předchozích lekcí a studujte příspěvky o nijamě, vývoji zvuků a rostlinných náhražkách mléka z této lekce. Posadte se do vadžra-ásany a provádějte adhama-pránájámou, pro několik cyklů dechu použijte i čin-mudru. Pak praktikujte zvuk „ah“ pro řízení břišního dechu. Při provádění břišního dechu užívejte různé polohy těla.

Procvičujte madhjama-pránájámou v různých polohách a použijte též činmaja-mudru a zvuk „úú“. Proveďte tři až šest cyklů.

Praktikujte adhjama-pránájámou. Použijte adhi-mudru, abyste posílili podklíčkové dýchání a pro tři až šest cyklů tohoto dechu použijte též bídžu neboli zvuk „mm“.

Cvičte mahat-jóga-pránájámou, plný jógový dech, v různých polohách. Použijte

i brahma-mudru a plnou pranavu „aa-úú-mm“. Dech AUM se pro vás stane novou zkušeností, jak pránájámou kontrolovat tělo.

Praktikujte čatus-páda-ásanu a vjáhra-pránájámou. Provádějte je 10 až 12krát. Pokud je to pro začátek příliš mnoho, pak tento počet snižte. Důležité je, abyste vnímali hluboký dech spojený s touto polohou.

Provádějte šarabha-ásanu a čiri-kriji. Při zvedání nohy hluboce nadechněte do všech částí plic.

Každodenní praxi zakončete hlubokým pravidelným dechem v lehu na zádech, v šava-ásaně, poloze mrtvolky, a soustředte se na pranavu OM nebo AUM.

Otázky

1. Vyjmenujte pět zásad pañča-nijamy.
2. Co je to pratjáhára?
3. Definujte čatus-páda-ásanu.
4. Co je to vjáhra neboli tygří pránájáma a jaké jsou její účinky?
5. Popište šarabha-ásanu a čiri-kriji.
6. Co je to kája-krija a jak se provádí?
7. Jaký je význam mystického symbolu AUM?

Lekce osm

Vnitřní a vnější jóga

Fyzické provádění jógy by mělo jít ruku v ruce s rozvojem vyšších nebo vnitřních fází jógového vědomí tak, aby se veškeré praktiky a procesy jógy, vzájemně se podmiňující, staly integrační aktivitou, která sjednocuje tělo, emoce a mysl s vyšší podstatou.

Rozsah jógy pokrývá široké spektrum možností. Jóga se obrací k intelektuální mysli a přikládá velký význam rozumu všemi racionálními vysvětleními teorie a praxe ve svých aforismech i instrukcích. Je vědecká, protože vychází vstříc lidské potřebě po vyrovnané mysli a učí praktické aplikaci koncentrace a meditace pro každodenní život. Jóga rozvíjí pozitivní emoce a nedává prostor tomu negativnímu, ničivému či narušenému v lidské povaze. Přátelskost, soucit, umění se vcítit, láska a pocity jednoty, to vše jsou požadované vlastnosti vyšší cesty jógy.

Po praktické stránce se jóga zabývá krijemi a prakrijemi, způsoby a technikami, které učí regulaci a ovládnutí těla, emoci i nižší mysli „člověkem v rámci vědomé mysli“. Pro toto ovládnutí je často jógová praxe označována jako „vítězství mysli nad hmotou“. Vědomá mysl musí sloužit k vyvinutí čtyřnásobného vědomí. První stupeň tohoto vědomí je patrný v hathajógových ásanách, krijích a mudrách a v pránájámě s bandhami a kumbhakami. Ásany s pránájámou tvoří třetí a čtvrtý stupeň aštángajógy neboli rádžajógy. Tyto praktiky umožňují vědomí těla, jeho funkci a účelu osobního vývoje. Vedlejším produktem těchto stupňů je velmi dobré zdraví.

První čtyři stupně aštángajógy - jama, nijama, ásana a pránájáma - reprezentují bahiranga neboli vnější stupně jógové praxe. Tyto vnější stupně se staly základem, na kterém pevně spočívají vyšší praktiky, tzv. antaranga nebo samjama. Je-li život člověka

založen nesprávně na pohyblivých píscích chatrného zdraví a emocionálních a mentálních zmatků, člověk při studiu duchovních hodnot zklamává.

Vnitřními nebo vyššími stupni jógy, antarangou nebo samjamou, nazýváme pratjáháru, dháranu, dhjánu a samádhi. Každý z nich vede k vlastní formě duchovní citlivosti. Někteří lidé nazývají tyto stupně „nadrozumovými“ aktivitami jógy a zaměřují se výhradně na ně, neboť si myslí, že jsou podstatou rádžajógy. Prohlašují a za mnou stojí i autorita starých indických ršijů, že není možná rádžajóga bez hathajógy. Pod pojmem rádžajóga zde chápu vyšší antaranga-jógu a pojmem hathajóga základy postavené na bahiranga-józe. Duchovní nebo náboženský život bez morální a etické základny či zdravého těla nemůže vést k evolučnímu stavu.

Pratjáhára je kontrola smyslů, která vrcholí stažením smyslů z objektu jejich ulpívání. Stažení smyslů má za následek jednotné vědomí smyslů a způsob využívání těla, stejně jako vědomí emoci a vzniku emoci na základě smyslových prožitků téhož těla. Ve skutečnosti si často člověk začíná uvědomovat, jak smysly tělo vlastně „zneužívají“. Jednotný systém krijí jemně vytlačuje naše smysly z vnějšího světa, kterým jsou přirozeně přitahovány. Tím, že jógin ovládá své smysly nenásilně, může přenést mentální pozornost k antarakarane, vnitřní aktivitě mysli, a tak dosáhnout koncentrace neboli dhárany. To je stadium vědomí, kdy jsme si vědomi toho, jak mysl může řídit emoce i smysly a jak sama sebe převádí do vyššího stavu mysli. Pataňdžalí správně řekl: „Jógašcitta vrtti níródhah“. Jóga začíná ukázněností a omezením aktivit podvědomé mysli. Děkud si člověk zcela neuvědomí zrádnou aktivitu nižší mysli, zůstane služebníkem jejích vrtochů a nerozumných aktivit. Jednobodová koncentrace dhárany

posouvá jógina do vyšších stavů mysli, kde se buddhi neboli vyšší mysl či intelekt stává nástrojem kosmické mysli. Co se zdá technikou „pozvednutí pomocí vlastních sil“, to je ve skutečnosti případem mysli, která povznáší sebe sama. Šrí Kršna říká v Īrímád Bhagavadgítě: „Já sloužím k pozvednutí já“. Při dosažení volného toku koncentrace se tento stav nazývá dhjánou neboli meditací. Meditace není „myšlení“, jak si mnozí chybně myslí. Myšlení, duševní činnost, vytváření představ, uvažování a kontemplace, to vše jsou formy aktivity mysli i mozku a nepatří na vědomou úroveň mysli. Méditace je transcendentální stav, ve kterém, je-li vědomí přítomno, je to „vědomí vědomí samotného“, je to stav za myslí nebo nad myslí.

Samádhi je kosmické nebo univerzální vědomí. Tak jako jiné aspekty života a samádhi má mnoho rysů a stupňů; od krátkých okamžiků, až k přirozeným a trvalým stavům. Počáteční stupně jsou označovány jako savikalpa-samádhi, vyšší a hlubší fáze jako nirvikalpa-samádhi. Teprve při dosažení stadia nirvikalpa-samádhi je to skutečně samádhi. Osobnost, která zažívá tento stav, se označuje jako dživan-mukta, osvobozená duše, realizovaný duch.

Hathény, posilovací techniky

Hathény nebo též hatháty jsou posilovací techniky, které se používají k přesné stanovenému působení na tělo. Mnohé z nich tvoří klasické hathajógové polohy. Hathajóga zahrnuje nesmírné množství ásan neboli pozic, krijí či praktik a mudr, nervo-vasalových akcí, které ovlivňují žilovou cirkulaci. Termín „hatha“ je tvořen dvěma sanskrtskými slabikami „ha“ a „tha“. Slabika „ha“ představuje sluneční síly v těle a svítilně pozitivní pránické síly, jež protékají pravou stranou nervového systému. Slabika „tha“ představuje měsíční energii nebo speciálně negativní elektromagnetickou energii, která proudí levou stranou nervového systému. Jsou-li „ha-síly“ a „tha-síly“ vyváženy jako „hatha“, vzniká dokonalá rovnováha.

Někteří spisovatelé jógové literatury překládají hathajógu jako „jógu neústupnosti“. Mysl je totiž neústupná ve své představě o řízení těla.

Tyto posilovací techniky tlačí různé nervy, odpovídající jednotlivým částem plic. Ty se tímto způsobem rozšiřují, zvětšují a omlazují. Celá procedura by se měla dělat jedenkrát denně, a to v ranních hodinách. Pokud to není možné, lze cvičit i odpoledne nebo večer. Pro ty, kteří spěchají rychle získat zpět ztracené zdraví, doporučuji zabývat se těmito procedurami ráno i večer. Skuteční nadšenci pak mohou přidat ještě praktikování o půlnoci.

Tyto posilovací techniky tlačí různé nervy, odpovídající jednotlivým částem plic. Ty se tímto způsobem rozšiřují, zvětšují a omlazují. Celá procedura by se měla dělat jedenkrát denně, a to v ranních hodinách. Pokud to není možné, lze cvičit i odpoledne nebo večer. Pro ty, kteří spěchají rychle získat zpět ztracené zdraví, doporučuji zabývat se těmito procedurami ráno i večer. Skuteční nadšenci pak mohou přidat ještě praktikování o půlnoci.



Obr. 39
Vadžra-ásana

Uštra-ásana, poloha velblouda

Poloha velblouda se svými variacemi představuje výbornou hathénu pro vhnání vzduchu do spodních, břišních laloků plic.

Chcete-li provést poloviční (neúplnou) variantu této polohy, sapúrna-uštra-ásanu, vyjděte z vadžra-ásany (obr. 39) a vydechněte. S nádechem se zvedejte do vysokého kleku a zakloňte se. Paže visí volně podél těla, aniž je na ně vyvíjen vědomý tlak nebo do nich vnášeno napětí (obr. 40). Mějte oči otevřené, abyste

nepřepadli. S výdechem se posaďte zpět na paty. Cvik opakujte třikrát.



Obr. 40
Sapurna-ustra-ásana

Kromě této varianty můžete použít i jinou variantu polohy velblouda. Z vadžra-ásany přemístíte váhu těla na dlaně, které jsou opřeny za tělem o zem tak, že se prsty dotýkají prstů na nohou (obr. 42). Uvolněte hlavu a šíji, takže hlava volně visí v záklonu mezi rameny. Vydechněte. Pak s nádechem zvedněte hýždě z pat a protlačujte boky dopředu, až je tělo v maximální oblouku, který představuje velblouda (obr. 42). S výdechem se posaďte zpět na paty. Celé to opakujte třikrát.



Obr. 42
Ustra-ásana-paravrti (začátek a konec)

Purna-ustra-ásana, úplná poloha velblouda, se provádí z vadžra-ásany. S nádechem se zvednete z pat (obr. 40), zakloňte se co nejvíce, až se prsty rukou zachytí pat (obr. 41). V této poloze provádějte dech bhastriku, tzv. „kovářské měchy“. Nadechovat byste měli nosem a vydechovat ústy. Zpočátku provádějte tuto polohu a pránájámu jen jednou, později až třikrát. Tento způsob se jmenuje násagra-mukha-bhastrika.



Obr. 41
Purna-ustra-ásana

Sladová výživa

Tělo potřebuje stravu, která by se mohla s minimálním úsilím trávením rychle absorbovat. Takovou stravou nejsou rafinované cukrovinky a současný alkohol, ale spíše mnohé přírodní potraviny např. potraviny, uvedené v této lekci. V západních zemích máte k dispozici spoustu takových hotových potravin.

Hodnotu sladové výživy pro odstavené kojence, malé děti a rekonvalescenty si málokdo uvědomuje. Sladové produkty obsahují velmi mnoho bílkovin, vitamínů i minerálů a přitom jsou cenově snadno dostupné.

Je třeba použít zrna dobré kvality (např. rági nebo čólam) s klíčivostí větší než 95 %. Vyfoukáním a vypláchnutím v čisté vodě se odstraní všechny nečistoty a kamínky. Pak se

zrna dá do velké nádoby a zalije vodou, aby bylo celé potopené a ještě nad ním byla asi stejně vysoká vrstva vody. Ráno a večer se voda vymění. Zrno se máčí celých 24 hodin. Pak se rozprostře na čistou podložku na chladném a tmavém místě. Vrstva zrna by neměla přesahovat 3 centimetry. Vlhké zrno se zakryje pásem látky. Vždy po 24 hodinách se látka odstraní, zrno zpřehází a jemně navlhčí. Znovu se rozprostře a zakryje. Zrno tak zůstane 72 hodin, tedy 3 dny.

Potom se zrno na táčku suší na slunci. Po úplném vyschnutí se vyrostlé části jemně ze zrn olámou a vyfoukají. Osmažením zrn na pánvi se získá sladová příchut'. Je však nutná opatrnost, aby se zrna nepřipálila. Zrna se rozemelou na jemnou mouku a uskladní v těsných nádobách, aby se uchovala sladová příchut'. Tato mouka je mnohem lépe stravitelná než mouka z obilnin, a proto se hodí pro děti a rekonvalescenty.

Pražená mouka z bengálského bobu

Jakýkoliv bob nebo dhál (druh indické luštěniny) může sloužit pro výrobu této mouky. Oddělte zrna od nečistot a kamínků a pak lehce pražte na pánvi, až vznikne příjemné aroma. Potom rozemelte. Tuto mouku můžeme používat všude tam, kde byste použili běžnou mouku. Zvláště vhodná je do polévek a omáček.

Sladové jídlo

Smíchejte 450 gramů mouky z rági nebo čólamu se 450 gramy pražené mouky z bengálského bobu nebo dhálu a přidejte 225 gramů práškového odstředěného mléka. Pak přidejte už jen vodu, zamíchejte a můžete pít nebo přidávat do kaší či pudinků.

Nepřehlédněte důležitost vašeho přístupu, mentálního postoje k přípravě stravy. Jasný, pozitivní přístup v uvolněné atmosféře bez tenzí a stresů při přípravě i požívání jídla vám usnadní trávení a absorbování stravy. Zanedbáte-li tuto radu, cena, kterou za to zaplatíte, bude příliš vysoká.

Hathajógová relaxace

Mnohé ásany a hathajógové krije nabízejí jako konečný důsledek tohoto praktikování, jsou-li prováděny pomalu se soustředěním na dech, výbornou relaxaci těla. Rychlým pohybem a přílišné svalové aktivitě bychom se při cvičení jógy měli vyhnout. Existují moderní školy jógy, které učí tzv. atijógu, jógu stresu. Ve skutečnosti nejde o jógovu školu, ale o gymnastickou školu, tzv. vjájámu. Skutečné praktikování ásan a pránájámy by mělo člověka zanechávat příjemně odpočínutého a připraveného pro aktivní činnost.

Kája-krija je velmi dobrým příkladem výborné hathajógové relaxační techniky. Další dvě, které velmi doporučuji, jsou tála-krija a drdha-krija. Obě tyto krije neboli praktiky mají svůj protějšek ve stoji, ale to se budeme učit později.

Tála-krija

Tála-krija, napínání, se může provádět v lehu na zádech nebo ve stoje. Nyní se budeme zabývat provedením vleže na zádech. „Tála“ je druh palmy.

Část 1: V lehu na zádech, v šava-ásaně, vyhrbte záda zvednutím spodní části páteře s nádechem. S výdechem záda zase položte zpět na podložku. Břišní oblast se zvětšuje břišním dýcháním, takže se dosahuje s nádechem co nejvyššího pozvednutí spodní části páteře. Nezvedejte hýždě ani ramena od podložky, jednoduše jen prohýbejte páteř v lehu na zádech podle toho, jak dýcháte.

Část 2: V lehu na zádech, se pokuste kroutit boky společně s nohama. Představte si, že hýždě jsou nohy a že odcházíte směrem dojut od sebe. Tím budete natahovat co nejvíce spodní část páteře, protože ramena leží pevně na zemi. Po chvílce zastavte pohyb spodní části těla a začněte lézt nahoru pomocí ramen. Teď jsou zase hýždě na místě a vytahujete pouze střední a horní část páteře. Pak zastavte pohyb a přejděte k dalšímu bodu.

Část 3: Pomalu otáčejte hlavou ze strany na stranu, takže šíje se huče vytahovat směrem vzhůru z polohy, do které se dostala v části 2.

Část 4: Zvedněte paže nad hlavu, hřbety rukou jsou otočeny k zemi. Hluboce a soustředěně dýchejte a s nádechem se protahujte nahoru za prsty rukou a dolů za prsty nohou. S výdechem uvolněte napětí. V této tála-kriji se doporučuje dýchat plným jógovým dechem; s břišním nádechem protahovat celé nohy dolů, s hrudním nádechem napínat střed těla a s podklíčkovým nádechem tlačít hrudník i paže směrem nahoru. Opakujte každou tuto část 6krát až 7krát, než přejdete k další části, až získáte velice příjemný pocit uvolněného těla.

Drdha-krija

Po předchozím napínání, tála-kriji, zkuste se připravit na provedení drdha-krije, zpevňující činnosti. S nádechem napněte celé tělo a přetočte se na levý bok. Tělo držte napjaté v jedné lince. Při balancování na boku zadržte nadechnutý vzduch. Vydechněte hlasitě a svalte se zpět na záda, aniž kladete svému tělu nějaký odpor a aniž se snažíte jakkoliv zmírnit pád těla do lehu na záda. S dalším nádechem opět napněte tělo a převalte se na pravý bok. Sklouzněte s hlasitým vydechnutím zpět na záda. Opakujte tuto kriji dvanáctkrát, pracujete tak proti ztuhlosti vlastního těla. Mnohdy je to i mírně bolestivé, ale výsledný efekt je srovnatelný s tím, co by vám mohl poskytnout jen školený osteopat nebo chiropraktik.

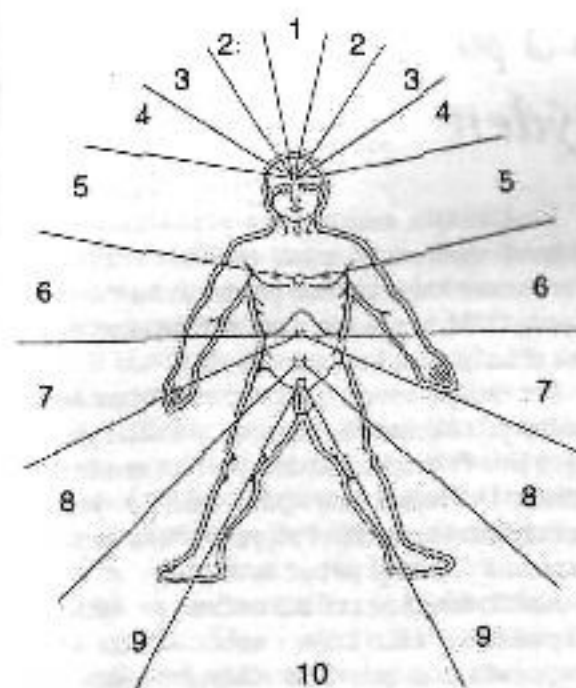
Odezva člověka na rychlost vibrací

Každý z nás je nepatrnou částí, konečným elementem nekonečného a nepředstavitelného univerza. Již ve starých dobách definovali naši moudří mužové člověka jako anu-anu, puruša-puruša, tedy mikrokosmos v makrokosmu. Vše, co se děje v univerzu, má svůj odraz v časové a prostorově omezeném člověku. Člověk odpovídá univerzu buď přímo, nebo nepřímo pomocí

harmonického vlivu. Jsme částí univerza, ve kterém žijeme, ať už se nám to líbí, nebo nelíbí. Bránit se impulzům univerza škodí tělu i mysli. Vplynout do přirozené harmonie s univerzem znamená osvobození se neboli sahadžajógu.

Každý z nás je samozřejmě celistvým spojením určitých atributů a charakteristik. Některé charakteristiky jsou zděděné, vrozené a jiné, jako naše postoje, jsou formovány smyslovými prožitky a přístupem k lidem i světu mimo náš vnitřní svět. Zděděné charakteristiky jsou věci genů a chromozomů. Osobní postoje a charakteristiky jsou záležitostí probuzení mozku a žlázové stimulace. Nejsme schopni ovlivnit své genetické dědictví, ale můžeme vhodnými praktikami, zvláště jógou, ovlivňovat vývoj těla i mysli, a otevírat se skutečnému duchovnímu evolučnímu království, které zůstalo pro většinu lidí neznámou a tajemnou říší.

Naše buňky jsou řízeny rytmy. Pozorujeme cyklické nebo periodické rytmy v přírodě. Perioda těchto rytmů je velmi různá, některé mají trvání v oblasti mikrosekund (např. kratší než 1/55 mikrosekundy), jiné trvají minuty, hodiny, týdny, měsíce a roky. Moderní vědecké studie získaly spoustu materiálů o denních a jiných cyklech, které ovlivňují lidský mozek, centrální nervový systém, metabolismus, kolísání žlázového systému a jiných orgánů. Naše biochemie tak zahrnuje vlivy externích sil, které se projevují ve fyzickém systému. Moderní studium této vědy se stále více obrací ke studiu tzv. tělesných hodin. Stará indická věda, základ těchto moderních vědeckých konceptů, se nazývala jantra. V jantře jsou zaznamenány neuvěřitelné vzory univerzálního času jako jsou kosmické cykly, rta, juga. Univerzální cykly, které ovlivňují člověka, jsou vypočítávány z dharmajugy, zatímco osobní cykly jsou vypočítávány z karma-jugy. V dharmajuga a karma-juge jsou vypočítávány vlivy neduchovních a duchovních sil na život člověka. Je to exaktní věda s neuvěřitelnými lekcemi pro člověka, a jako všemu je třeba se jí učit. Studie jsou založeny na různých efektech i odezvách člověka na různé kosmické a pozemské vibrační síly, jež neustále bombardují mentální, smyslový a fyzický systém člověka.



Obr. 43

Odezva člověka na vibrace různých typů

Popis k obrázku:

- 1 - duch
- 2 - nadvědomá mysl
- 3 - vědomá mysl
- 4 - paněť
- 5 - RTG paprsky (2 triliony vibrací za sek.)
- 6 - světlo (500 bilionů vibrací za sek.)
- 7 - teplo (200 bilionů vibrací za sek.)
- 8 - elektrina (1000 milionů vibrací za sek.)
- 9 - zvuk (16 až 32768 vibrací za sek.)
- 10 - pevné látky

Moderní věda provedla klasifikaci těchto odezev:

1. Odezvy spojené s hmotnými tělesy. Vibrační rychlosti zde jsou v rozmezí zvukových vibrací, elektrických polí (přes teplo až do oblasti světelných vibrací).

2. Nejnovější studie pak otevřely i druhou oblast počínající vibračními charakteristikami záření X až po nově objevené kosmické paprsky.

Neurologie sice sestavila tabulky energetických výkonů pro různé aktivity lidského mozku a mysli, zároveň však dodnes zatlačuje do nepřijatelného postavení veškerý metafyzický a parafyzický svět, který je tak neustále zanedbáván a odmítán. Tato opomenutá oblast byla vždy mentálním a duchovním polem džánajóginů a ráđžajóginů.

Snahou naučit se žít v harmonii s přirozeným prostředím, kultivací přirozených zvyků a tužeb, omezováním extrémů, abnormalit i úchylek, kultivací jógových ctností pomocí krijajógy, jamy či nijamy, a rozumným užíváním ásan hathajógy a praktikováním pránájamy otevírá se člověk přirozenému toku, korektní odezvě na požadavky těla, smyslu, emocí a mysli.

Člověk zavrhl přirozenost a povýšil úchylnost. Tím vypěstoval nejhorší choroby mysli a těla. Trvalo miliony let tohoto zpětného procesu, než jsme vychovali současného mentálního a fyzického mrzáka, zvaného člověk.

V nedávných vědeckých pokusech byly použity opice pro testování mnoha problémů a situací, do kterých se člověk dostává. Přirozená dieta a životní podmínky opic byly pozmeněny tak, aby se co nejvíce podobaly podmínkám, ve kterých žije člověk. Normální tělesné cykly byly nahrazeny destruktivními návykovými vzorci, typickými pro moderní prostředí a psychologické podmínění. Po několika dnech opice projevovaly velkou úzkost. Během dvou týdnů byly všechny subjekty těchto pokusů naprosto zničeny. Jejich tělesné rytmy se začaly hroutit, vyvíjely se u nich neurotické a psychosomatické tendence. Některé měly astmatické poruchy, některé žaludeční vředy a jiné měly potíže s trávicím ústrojím. Vesměs opice měly vysoký krevní tlak a kožní problémy. Po třech týdnech se všechny podobaly lidským psychotikům v léčebnách pro choromyslné. Jaký je to vědecký úspěch, udělat z opic během tří týdnů napětí moderního člověka!

Denní jógová praxe: Osmý týden

Znovu si přečtete hlavní články této lekce a nastudujete informace o vnitřní a vnější józe. Projděte si další připomínky k dietě a uvažujte o odezvě člověka na prostředí, ve kterém žije.

Posaďte se do vadžra-ásany a provádějte adhama-pránájámu. Pro několik dalších cyklů břišního dechu použijte i čin-mudru. Pak užíjte zvuk „ah“ pro řízení břišního dechu. Praktikujte různé polohy těla při provádění břišního dechu.

Cvičte madhama-pránájámu v různých polohách a použijte též činmaja-mudru i zvuk „úú“. Proveďte tři až šest cyklů.

Praktikujte adhama-pránájámu. Použijte adhi-mudru, abyste posílili podklíčkové dýchání, a pro tři až šest cyklů tohoto dechu použijte též bídžu neboli zvuk „mm“.

Praktikujte mahat-jóga-pránájámu, plný jógový dech, v různých polohách. Použijte i brahma-mudru a plnou pranavu „aa-úú-mm“. Dech AUM se pro vás stane novou zkušeností, jak pránájámou kontrolovat tělo.

Provádějte všechny tři varianty uštra-ásany, polohy velblouda, abyste posílili břišní dýchání. Proveďte každou polohu minimálně třikrát. Udělejte i čatus-páda-ásanu a vjáhra-pránájámu (šestkrát). Pak pokračujte šarabha-ásanou a čiri-kriji pět až šestkrát.

Každodenní praxi zakončete provedením kája-krije, tála-krije nebo drdha-krije. Doporučuje se provádět vždy jen jednu tuto techniku, dokud se nenaučíte přejít do hlubokého uvolnění ve všech těchto postupech. Hluboká relaxace může končit soustředěním se na pranavu ÓM nebo AUM.

Otázky

1. Popište rozdíl mezi dvěma hlavními aspekty rádžajógy, bahiranga a antaranga.
2. Co je to pratjáhára?
3. Popište rozdíl mezi dháranou a dhjánou.
4. Popište uštra-ásanu a její varianty.
5. Co znamenají slova hathéna a hatháta?
6. Co je to biorytmus?
7. Popište tála-kriji.
8. Popište drdha-kriji.

Lekce devět

Rozsah jógy

Ačkoliv je konečným cílem jógy dosažení stavu džívana-mukta neboli osvobozené duše, realizovaného ducha, existuje ještě mnoho jiných stavů na této cestě, které rovněž mají svou hodnotu.

Jóga dokáže zodpovědět jakoukoliv otázku a může uspokojit jakoukoliv potřebu. V tomto směru má jóga něco pro každého. Student, který k ní přistupuje, nalezne zde fantastický systém sebekázně, disciplíny, která mu pomáhá ve studiu a dalším pokroku. Při studiu a praktikování jógy vyniká i důležitost dobrého morálního charakteru. Pro vědce otevírá jóga nové možnosti v poznávání kosmu a života. Pro lékaře se tu nabízí jóga-čikitsa, skupina praktik a cvičení, které napomáhají léčbě mnohých chronických, běžné léčbě vzdorujících onemocnění a eliminaci psychosomatických chorob. Jóga nabízí ve svém konceptu dokonalého zdraví, lepší koncentrace a osobní odvahy i důvěry mnoho. Pro duchovního člověka se jóga může stát nenáboženskou cestou evolučního povznesení se pomocí meditace a kontemplance.

Pro obyvatele měst, žijících v neustálém stresu a napětí moderního života, nabízí jóga způsob, jak dosáhnout klidu i míru v mysli a spokojenosti se sebou samým pomocí relaxačních technik, hathajógy a pránájámy. Pro člověka, který má to štěstí, že žije v přírodním prostředí, je jóga pomůckou pro ještě hlubší ponoření se a sepětí s okolní přírodou.

Jóga ještě zahrnuje studium a praktikování mnoha postupů lišících se od těch, které jsem dosud popsal jako součást rádžajógy. Považuji rádžajógu za nejúplnější z jógových škol, za způsob, jak dosáhnout duchovní jednoty, za způsob prověřený našimi mistry. Budete-li se zabývat technikami a názory jiných jógových škol, mějte stále na paměti, že všechny tyto školy jsou jako loukotě na jednom kole: všechny vedou do stejného cíle a všechny

vycházejí ze stejného pozadí, z podstaty našeho života.

Některé z hlavních škol jógy se vyvinuly do zcela samostatných odvětví jógy, jako hathajóga, pránájámajóga, džhánajóga, karmajóga, bhaktijóga a rádžajóga. Ve skutečnosti existuje 44 hlavních škol jógy a ještě mnoho dalších škol, které o sobě prohlašují, že jsou školami jógy. Následuje stručný popis některých hlavních škol.

Hathajóga

Hathajóga je systém preventivních a terapeutických ásán, kriji a mudr. Ásana je pevná poloha těla. Krija je praktika vedoucí k cirkulaci krve a nervové energie. Mudra je neurovalový stimulátor, který ovlivňuje žlázoovou sekreci hlavních endokrinních žláz těla. Každá poloha má svůj specifický účel a neměli bychom k ní přistupovat jako k pouhému cvičení. Jde spíše o techniku, jak kontrolovat myslí tělo. Existuje 84 klasických poloh, o kterých se hovoří ve starých sanskrtských textech, ačkoliv v Šiva-samhitě prohlašuje Šiva, že existuje 84 króra poloh (króra je deset milionů). Já v šestiměsíčním kursu pro učitele jógy v Pondicherry učím 384 poloh. Tento počet je více než postačující pro pokrytí celého pole působnosti těla. Některé polohy jsou velmi snadné, jiné zase obtížné. Do hathajógy patří též systém mala-kódhana, systém 104 technik a procesů pročišťování těla i jeho orgánů. Tento systém zahrnuje šest klasických pročišťovacích technik šat-karma. Svoji roli v hathajóze hrají též koncepty diety, hygieny a mentálního zdraví.

Pránájámajóga

Některé pránájámy neboli kontroly dechu jsou zahrnuty v praktikách hathajógy. Ty jsou obecné povahy a napravují dechové problémy, např. hathény. Existuje celá škola jógy zalo-

žená na kontrole prány neboli životní vitální síly. Existuje 99 krijí a prakrijí, a ty lze zhruba rozdělit do tří částí: první skupina zahrnuje techniky, které tvoří spíše fyzická dechová cvičení pro kontrolu a regulaci zdravotního stavu těla, rozvoj zdravých plic a získání odolnosti i mentálního zdraví. Druhou skupinu tvoří meditační dechy, které jsou spojeny se samjámou neboli vyšší fází stažení smyslů, koncentrací a meditací. Třetí skupina se zabývá kontrolou a probouzením vitální síly těla, která se nazývá kundalíní-šakti. Kundalíní je síla, která spící setrvává v místě kanda, jež odpovídá medulárnímu kónusu míchy.

Džňánajóga

Džňána znamená moudrost a džňánin je moudrý člověk. Tato část jógy zahrnuje studium vnitřního života a praktikuje určité relaxační, kontemplativní a meditační krije. Hlavním cílem je vyvinout mysl schopnou porozumění a kontempace na univerzum. Konečným cílem je brahma-nirvána neboli absorpce, rozplynutí se v Bohu. Brahma-vidjá, poznání absolutna, je vedlejším produktem stavu jednoty dosaženého pomocí džňánajógy. Dochází tak k osvobození od pout těla, vidéha neboli mókša, tělesných tendencí k smrti, popř. k džívana-mukti, stavu osvobozeného ducha, který ještě setrvává v těle.

Karmajóga

Karma znamená „činnost“, a karmajóga znamená život nesobecké, neosobní činnosti, prováděné bez touhy po jakékoli odměně. Sévajóga neboli jóga nesobecké služby je často zařazována do rámce karmajógy. Sévajóga však může znamenat poskytování profesionálního času a služeb potřebným i strádajícím, službu ubohým jako činnost ve prospěch Boha.

Bhaktijóga

Bhakti znamená oddanost a má mnoho fází i praktik. Guna-bhakti znamená uctívání podle druhu povahy. Jóga učí, že existují tři povahy:

tamasická, radžasická a sattvická. V bhakti, tedy v uctívání, to překládáme jako primitivní, okázalá a kultivovaná. Primitivní forma uctívání je uctívání člověka, který věří v lidskou obět, a tím chce projevat lásku k Bohu i strach před ním. Okázalým uctíváním jsou např. náboženské ceremonie plné rituálů. Kultivovaným uctíváním je uctívání nebo oddanost na nejvyšší vnitřní úrovni. Bhaktijóga je tohoto typu. Jógin je disciplinovaný v přístupu k vnitřnímu životu, a to spíše než jen oddaný. Kombinací těchto dvou vlastností vzniká nádherná forma skutečné bhaktijógy. Oddaný se pak nazývá bhakta.

Šaša-ásana a její varianty (Poloha králíka nebo zajíce)

V předchozí lekci jsem uvedl skupinu hathén nebo hathát, které byly založeny na poloze velblouda, uštra-ásaně. Tyto polohy napomáhají posílení a zpružnění bránice a rozvíjejí břišní dýchání. Další skupina hathén, založená na poloze zajíce, šaša-ásaně, je výborným prostředkem k rozšíření možnosti pohybu plic směrem dopředu, a tedy pro vznik hlubokého dýchání. Existují tři varianty této polohy: 1. Sapúrna neboli nekompletní poloha pro břišní dech. 2. Púrna-šaša-ásana pro hrudní dech. 3. Paripúrna, která má za následek kompletní dech, i když protěžuje podklíčkový dech a hodí se hlavně k napínání průdušnic a průdušek.

Sanskritský termín „sapúrna“ znamená neúplný, nekompletní. „Púrna“ znamená kompletní, úplný a „paripúrna“ je superlativ, je to dotažené co nejdál. Tyto termíny často slouží k popisu hathajógových poloh. Modifikovaná poloha se často jmenuje „ardha“ tj. poloviční.

Sapúrna-šaša-ásana

Sapúrna-šaša-ásana (obr. 44), skrčená poloha, nutí vzduch, aby pronikl „nad bránici“. Bránice odděluje horní část trupu od orgánů spodní části trupu a má tvar „líného S“.

To je jediná poloha, ve které člověk může svobodně dýchat nad bránici a před bránici. Je to výborná poloha pro ženy, protože ty většinou neumějí správně dýchat břišním dechem a vystavují se tak tzv. ženským chorobám.



Obr. 44

Sapúrna-šaša-ásana

Popis k obrázku 44:

Šaša znamená v sanskrtu „skrčit se“, což je charakteristické pro zajíce nebo králíka. Odtud tedy pochází název polohy. Klasická šaša-ásana začíná z vadžra-ásany. Tělo se pomalu ohýbá dopředu, lokty a předloktí se položí na zem tak, že se lokty dotýkají kolen. Ruce jsou obráceny dlaněmi dolů. Hlava se tlačí dozadu, a tím stimuluje dechové centrum mozku pro břišní dýchání.

Skrčte se v šaša-ásaně, dýchejte hluboce nosními dírkami a pokuste se tak donutit vzduch, aby pronikl až do nejnižší břišní oblasti. Skutečně ucítíte, jak nadechnutý vzduch tlačí na bránici. Proveďte tři až šest cyklů tohoto dýchání při každém sezení, nebo pokračujte tak dlouho, dokud se cítíte dobře. Dýchání v této poloze rychle zmírňuje břišní napětí, odstraňuje bolestivou menstruaci, nepravidelnou periodu, napětí močového měchýře, zánět prostaty, léčí hemoroidy, křečové žíly a jiné neduhy, spojené se špatným krevním oběhem ve spodní části trupu a v nohách.

Púrna-šaša-ásana

Púrna-šaša-ásana, úplná poloha zajíce (obr. 45), se provádí za účelem získání kontroly nad hrudním dechem. Hrudní neboli také mezižební dýchání je většinou pro ženy velmi snadné. Velmi málo mužů umí správně dýchat tímto způsobem, což je vidět na velkém počtu srdečních chorob. Statistiky ukazují, že 95 % všech srdečních onemocnění připadá na muže, a to má jistě spojitost s nedostatečným hrudním dýcháním. Posadte se na paty do vadžra-ásany, pak položte dlaně rukou na podlahu přímo před kolena, takže se zápěstí dotýkají kolen (obr. 52). Paže jsou natažené, jako by dlaněmi tlačily proti podlaze. Hlavu držíme zpřímá a dýcháme v této poloze. Tato poloha se často kombinuje s variantami matsja-ásany, o které budeme mluvit v další lekci.



Obr. 45

Púrna-šaša-ásana

Paripúrna-šaša-ásana

Paripúrna-šaša-ásana je praktika sama pro sebe. Musím přiznat, že jsem nikdy neviděl zajíce ani králíka v podobné poloze s výjimkou velikonočního čokoládového zajíce, kterému se může stát, že vypadne z košíku a zůstane třet na hlavě. Poloha vychází z dhárnika-ásany (obr. 46).



Obr. 46
Dharmika-āsana

S nádechem tělo zvedáme z pat a rotujeme dopředu na hlavě do náznaku kotoulu (obr. 47). Nesmíme přepadnout dopředu. Vydechujeme a vracíme se zpět do sedu na paty. Výbornou kriji můžeme realizovat, posadíme-li se s nádechem ještě zpět do vadžra-āsany. S výdechem se pak předkloníme do dharmika-āsany. S nádechem vejdem do paripurna-šaša-āsany, vrátíme se s výdechem do dharmika-āsany a z ní se s dalším nádechem posadíme zpět do vadžra-āsany. Všimněte si, že jsou nutné dva úplné dechové cykly k provedení paripurna-šaša-krije.



Obr. 47
Paripurna-šaša-āsana

Tato série poloh má mnoho blahodárných účinků, stejně jako tygří dech, vjáhra-pránájána. Jiná série vzájemně se doplňujících poloh může být založena na bhudžanga-āsane, poloze kobry, a měru-āsane, poloze hory. K oběma se dostaneme později. Prosím, procíťte tyto polohy, buďte si vědomi pocitů svého těla. Jistě zjistíte, že některá z poloh je pro vás vhodnější než jiná poloha a že vám poskytuje víc než ostatní. Paripurna-šaša-āsana často léčí poruchy, které nejsou léčitelné jinými polohami, neboť kromě stimulace štítné žlázy ještě pracuje s průduškami i průdušnicemi a vrací jim jejich pružnost.

Vnější a vnitřní ášram

Jóga se skutečně rozšířila po celém světě. Všude naleznete ášramy, jsou však jiné než původní přirozené domovy v Indii. Ne všechna místa, která jsou označována tímto pojmem, si to skutečně zaslouží. Slovo „ášram“ se velmi úzce spojuje se slovem „jóga“. Jógový ášram je místo, poustevna, domov, bydliště nebo klášter, spojený s jóginem, moudrým mužem nebo světcem. Jógový guru může žít mimo ruch a šum světa v nějakém ášramu. Sem za ním přicházejí jeho žáci a ti, kdo se chtějí zdokonalit v józe nebo jiných fázích prastaré svaté moudrosti a vědy véd i siddhanty.

Nejstarším termínem pro ášram je „gurukula“, což doslova znamená „děloha guru“. Toto označení pochází z dob, kdy žák hledající duchovní cestu byl vyživován, vychováván a učen guruem nebo jógaršijem, a tak byl připravován pro fyzický svět. Mnozí studenti nikdy ášram neopustili, zůstávali a sloužili svému guruovi. Jiní odcházeli do světa a šířili učení svého mistra. Někteří však byli guruem propuštěni pro nejógový způsob života a přístup. Guru učil tři základní principy: dharmu, karmu a mókšu. Dharma znamená plnění povinností na jakékoli úrovni existence, karma práci bez ohledu na pozitivní či negativní zásluhy ve světě. Mókša je duchovní osvobození, dosažené spojením dharmy a karmy v józe.

Moderní materialistický život a jeho hedonistické cíle učinily člověka bytostí bez jakýchkoli vyšších aspirací. Dokonce i studenty ztratili touhu po vysokých cílech a studiu. Pouze v józe se dále propaguje role skutečného duchovního vývoje. Mnozí však ničí a poškozují roli jógy a dělají z ní druh nového učení nebo vědy, která dovoluje člověku pokračovat v cestě k hedonistickým cílům, než dojde k nějaké skutečné změně. Mnohé ášramy se staly „duchovními hotýlky“, kam si lidé chodí jen odpočinout v přestávce mezi zálety s drogami a sexuálními výstřelky. Jiní si zase myslí, že jógový ášram je psychologická zotavovna, jakýsi nový typ psychiatrických léčen, a že jógin je něco jako psychoterapeut.

Ve skutečném ášramu je výuka jógy celistvá, integrální. Vychovávají se tu jógové mistry a uctívá nejvyšší život. Jóga se vyučuje jako nejvyšší forma vzdělání nebo dokonce způsobu žití. Guru učí studenty, že ášram je svaté místo, kde může dojít k transformaci osobnosti. Život v ášramu by neměl být příliš vzdálen životu světa. Ášram je malé univerzita, uzavřené do určité oblasti, kde existují všechny pocity i emoce, jež cítí a vyjadřují ti, kteří žijí mimo ášram. Snad je vše v ášramu usazeno, protože zde je přirozeně vysoce duchovní prostředí, které napomáhá řešení všech případných problémů. Stejná, jednoduchá filozofie života, kterou doporučujeme zde v Ásanda ášramu, se musí stát součástí života všech v okolním světě. V ášramu vyučujeme, žijeme a doporučujeme jógu, která představuje jednotu. Snažíme se odstranit vše, co dělí osobnosti, co vytrhává cosi z celku. Dualita má nepříjemné následky emocionální a mentální rovnováhy člověka. Zvyky, jejichž výsledkem je dualita nebo dichotomie, by měly být odstraněny. Použití alkoholu, tabáku a drog musí přestat, stejně jako se musí odstranit všechny negativní rysy a emoce, které vedou ke vzniku hádek, třenic či ničivých tendencí. Pokud jste-li to, budete žít ve vlastním malém „Ásanda ášramu“, v centru štěstí a blaženosti. Žít má dána milost vlastní púnja-karmy, že se na podobu dosáhnout gadhi, stavu autority.

Mí guruové v linii paramparja sahají zpět sedm tisíciletí bez přerušení tradice guru-čela. Někteří z mých nedávných guruů byli vzdělávanými lidmi, vědci, matematiky, astrology a výbornými lékaři. Jeden byl nejvyšším soudcem, jiný rektorem univerzity. Všichni se vzdali světa a stali se svámími. Vy máte pozehnání ve mně jako pokračovateli této nepřerušované linie mistrů jógy. Usnadní vám to vstup do „vnitřního ášramu“ pomocí těchto jógových učen a získání poznání.

Pañča-prána-váju - Pañča-kóša

Jak nadechovaný vzduch vstupuje do nosních dírek, tak se uvolňuje prána do speciálních nervových zakončení fyzického těla (annamaja-kóša), a vitálního nebo pránického těla (pranamaja-kóša). Prána se rychle rozděluje do pěti hlavních oblastí a především do manipura-čakry, solárního plexu, odkud oživuje celou bytost. Takto je tato univerzální síla, „matka prána“, podřízena oblastem mysli a těla, tzv. kóšim, a je přeměňována z univerzálního, božského, pozitivního stavu do osobního, smrtelného, negativního stavu jako reflexní energie, využívaná pro různé účely těla i nižší mysli. Energie proudící s dechem se nazývá prána-váju a oživuje asi 720 tisíc nádíí neboli nervů. Jako energetický tok se jmenuje prána-váju. Jako nervové impulzy se jmenuje prána-váhaka a jako tekutina v nervech prána-váhana. Existuje dvanáct důležitých prána-váju neboli vitálních proudů. Pět z nich se nazývá pranadí-váju, hlavní vnitřní prány, a pět nagadí neboli vedlejší prány, popř. upa-prána-váju.

Hlavní váju jsou: 1. Udána, která řídí potřeby mozku, centrálního nervového systému a smyslových orgánů hlavy. Všechny autonomní funkce těla jsou pod kontrolou této prány. 2. Pranaha (nebo též prána) je vitální energie používaná při dechové a srdeční aktivitě i řeči. 3. Samána je energie, která řídí reflexní akce přizpůsobení a trávení potravy, stejně jako ostatní metabolické procesy. 4.

Apána, která je aktivní v střevní a rektální oblasti, řídí vylučování ledvin, močového měchýře, konečníku a pohlavních orgánů. 5. Vjána je prána, sloužící ke kontrakci a relaxaci svalstva, pro krevní oběh a veškerý pohyb těla, a to vědomý i nevědomý.

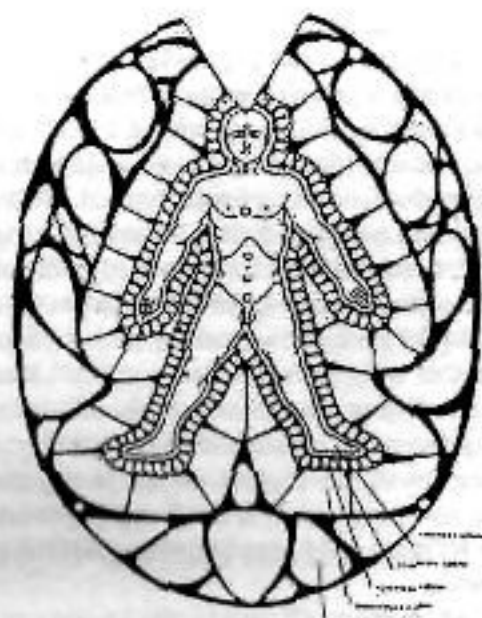
Existuje pět upa-prána-váju neboli vedlejších vitálních sil: 1. nága, která je spojena s řiháním, krkáním a zvracením, 2. kúrma, která je spojena se škytáním a mrkáním očí, 3. krkala (krkara), která je spojena s některými žaludečními sekrety, 4. dévadatta, která je spojena se zíváním a krčením hlavy a 5. dhanañdžaja, která je spojena se symptomy únavy (klesání očních víček i zarudnutím očí) a též s metabolismem tuků.

Dále existují dvě vyšší pránické síly, tzv. ákáša-váju, psychomentální nervové impulzy, a čitra-váju, neuromentální impulzy. Oba tyto termíny jsou často spojovány do jednoho mystického termínu, který se používá v kundaliní-józe, a to je „vaná“, tj. vozík Boha.

V józe se na člověka díváme jako na bytost s několika těly. Má přinejmenším pět těl (tzv. pañča-kóša). V sanskrtu existuje mnoho slov pro označení těla, ale zde v tomto významu dáváme přednost slovu „kóša“. Ve starých jógových textech a ve védantské literatuře jsou tato těla krásně popsána. Následující poznámky jsou převzaty z Taittirija-upanišady.

„Věř, človče, že lidská bytost je postavena z potravy (buněk): její fyzická bytost je annamaja-kóša (obal, vrstva). Pak existuje druhá, mnohem subtilnější bytost, která není tvořena buňkami ze stravy. Toto tělo neboli obal je tvořen vitální energií (látkou), tzv. pránou. Tato pránamaja-kóša pohlcuje nižší annamaja-kóšu neboli buněčné tělo. Pak ještě existuje další kóša, tělo neboli obal ještě vnitřnější podstaty, které není tvořeno pránou, ale myslí. Tato manómaja-kóša obaluje pránamaja-kóšu a annamaja-kóšu. Ještě jemnější obal čili tělo, vidžñamaja-kóša, obaluje nižší těla ve vyšší mysli intelektu (buddhi). Největší ze všech je však ánamamaja-kóša, obal blaženosti (kosmické vědomí), jež pohlcuje všechna nižší těla a proniká je blažeností.“

Na obr. 48 je znázorněno schéma těchto pěti těl.



Obr. 48

Pañča-kóša aneb pět těl člověka

Sýr ságo

V úvodních lekcích se snažím předat některé návrhy na použití potravin, které jsou bohaté na bílkoviny. Ohtas studentů na toto téma byl vždy kladný. Cítím, že se v budoucnosti bude ještě mnoho lékařů, dietologů a jiných vědců zabývat touto problematikou a snažit se vytěžit co nejvíce potravy i z netradičních a levných zdrojů, aby konečně lidstvo mohlo vyhrát boj proti hladu.

Technika, kterou jsme vyvinuli v Ánanda ášramu, spočívá ve výrobě výborného sýra ze sága nebo tapioky. Kořen se očistí a oloupe, normálním způsobem uvaří, zchladí, semele a částečně usuší, takže to připomíná pastu z mouky. Vmícháme kyselinu mléčnou v poměru hlt na litr pasty, pečlivě rozmícháme s dostatkem soli a bylin, jako jsou semena koriandru. Můžeme přidat i malé množství mléka do trochy nenasyčeného oleje, např. oleje z burských oříšků, safloru (kardhi) nebo sezamského oleje. Rozmixujeme a potom po odstranění přebytečné kapaliny přidáme siněs do těsta. Hotový výrobek by se měl uložit do

čisté gázy a ponechat několik dní, aby uzrál. Místo kyseliny mléčné lze použít jinou fermentující přísadu, např. pivovarské kvasnice.

Místo kořene sága nebo tapioky lze použít kořeny sladkých brambor či jiných brambor (např. irských brambor).

Denní jógová praxe: Devátý týden

Studujte kterékoliv jógové materiály, ale zůstaňte stranou od konfliktních konceptů, které by mohly narušit vaše studium. Nechte to na dobu, kdy budete lépe seznámeni s vivékou, jógovým rozlišováním. Projděte si poslední lekce a přečtěte si článek o rozsahu jógy, o tom, co je to ášram, a o konceptu pěti těl člověka.

Posaďte se do vadžra-ásany a provádějte všechny tři formy víbhaga-pránájámy s příslušnými prána-mudrami. Použijte i AUM pro pranava-pránájámu.

Praktikujte tři varianty uštra-ásany, polohy velblouda, a provádějte vjáhra-pránájámu

v čatus-páda-ásaně. Pak si šestkrát zacvičte čiri-kriji.

Cvičte tři varianty šaša-ásany. Uvědomte si, jak sapúrma-šaša-ásana zlepšuje břišní dýchání (v dalších lekcích uvedeme polohy, které prospívají hrudnímu a podklíčkovému dýchání).

Zkuste zakončit denní jógovou praxi některou z relaxačních kriji. Jeden den si proveďte kája-kriji, další tála-kriji a třetí den drdha-kriji. Pak se natáhněte do šava-ásany a jednoduše „pozorujte dech“ v jednoduché sukha-pránájámě. Můžete kontempletovat na myšlenku AUM a provádět tak tichou adžapa-mantru na zvuk, tj. tiché vyslovování zvuku v mysli.

Otázky

1. Popište několik klasických škol jógy.
2. Popište tři varianty šaša-ásany, polohy zajíce.
3. Co znamená „vnitřní ášram“?
4. Popište pañča-prána-váju.
5. Definiujte systém pañča-kóša.
6. Přemýšlejte o změnách, které byste měli udělat ve své dietě.

Lekce deset

Rozsah jogy

Jednotlivé praktiky jogy nejsou ve skutečnosti odděleny, všechno to jsou aspekty velké celistvé jednoty. Praktiky samy neprodukují tuto jednotu, ale odstraňují vše, co této jednotě brání. Ve starých spisech se píše, že „jóga (jako technika) je tím, co odstraňuje překážky.“ V konečném stadiu je to řízená mysl, která může usilovat o přechod do vyšších stavů mysli a nakonec i dosáhnout mókša neboli mukti, nejvyšší formu seberealizace.

V předchozí lekci článku jsem se zabýval různými školami jogy, jako hathajóga, pránájámajóga, džánajóga, karmajóga a bhaktijóga. Existuje nejméně 44 samostatných klasických škol, které zahrnují praktiky manter, džapy, adžapa-džapy, vzestupu kundalini a meditační nebo kontemplativní techniky.

Džapajóga

Džapa znamená opakování. Provádění džapy s krátkou mantrou nebo semennou mantrou, tzv. bídža-mantrou, se považuje za nejlepší formu jogy pro současnou kalijugu. Džapa se zvukem AUM znamená opakovat stále znovu a znovu s výdechem tuto mantru a s nádechem si představovat tento zvuk v mysli. V tomto provedení se to označuje často i jako adžapa-džapa.

Adžapa-džapajóga

Adžapa znamená opakování mantry nebo bídža-mantry v mysli. Je to tichá mantra. Tiché opakování mantry nebo bídža-mantry v mysli je mocnější než vnější zvuk. Obě metody, džapa i adžapa, se používají k mentálnímu očištění.

Mantrajóga

Mantry jsou arikulované zvuky, které sjednocují podvědomí, vědomí a nadvědomí.

Mantra je speciálním způsobem konstruovaná, není to jen ledajaký zvuk. Tvůrci manter se nazývají mantrinové. Mystická filozofie a prastará Arkana používaly vokální zvuky, tzv. runy, k probouzení určitých psychických sil (nízkých i vysokých). Ačkoliv se říká, že některé mantry jsou spojeny s Bohy, skutečností je jejich jednotící funkce pěti těl, paňčakóša. Nejznámější prostá mantra je mantra OM nebo AUM. Je to „boží jméno ve zvuku“.

Likhitajóga

Likhita znamená psát mantry nebo bídža-mantry. V této formě obvykle student praktikuje maunu neboli mlčení a koncentruje se dovnitř na význam mantry a současně ji píše. Psaní AUM je výbornou formou této sadhany. AUM se píše v sanskrtu a nemusí se vpisovat do kolečka nebo „zářícího slunce“, pokud nechcete přímo meditovat nad pronikavostí a září tohoto zvuku zvuků.

Dhjánajóga

Dhjánajóga je introspektivní jógové učení různých forem meditací. Někdy se též uvádí jako samjamajóga nebo antarangajóga a patří do rádžajogy, přestože některé meditační techniky mohou být vyučovány i mimo rámec přírodních pravidel rádžajogy.

Kundalinijóga

Vzestup mocné psychické síly, známé jako šakti, je konečným cílem kundalinijogy. Kundalini-šakti musí být podrobena opatrně kontrole mysli pomocí vyšších jógových disciplín. Tyto vyšší disciplíny zahrnují pokročilou pránájámu (řízení dechu), dháranu (koncentraci) a dhjánu (introspektivní meditaci). Technikám je třeba se učit od zkušeného gurua. Někdy jsou tyto techniky též známy pod názvy agnijóga, átmajóga nebo šaktijóga.

Lajajóga

Laja znamená reabsorbovat. Lajajóga tedy znamená znovu absorbovat a sjednocovat všechny energie i síly, normálně rozštěně v denním životě. Zahrnuje vzestup kundalini-šakti, její kontrolu a přeměnu do vyšších sil. Tédžas a ódžas (vyšší síly) jsou výsledkem těchto praktik. Také nejvyšší emocionálně mentální extáze jsou vytvářeny těmito technikami. Jako všechny vyšší aspekty jogy musí být tyto praktiky prováděny jen pod dohledem zkušeného gurua, který má osobní zkušenosti s kontrolou šakti.

Jantrajóga

Jantrajóga je jóga, v níž má porozumění základním geometrickým formám za následek vědomí a pochopení toho, čemu se říká „duchovní matematika“. Mudrajóga, jazyk moudr neboli gest rukou, nohou, těla, očí a mysli, tvoří část jantrických studií. Částí rádžajogy je mandala-dršti neboli upřené hledění na geometrickou formu, popř. koncentrace na příslušný symbol dané čakry.

Tantrajóga

Tantra je řízení energie, síly a zabývá se použitím všech sil v pěti tělech člověka i použitím mocných přírodních sil. Má též svoji degenerovanou formu, tzv. váma-márga-tantru (cesta levé ruky), zatímco evoluční forma se jmenuje dakšína-márga-tantra (cesta pravé ruky). V některých aspektech jsou tantra a jóga v rozporu, ale v okamžicích, kdy si neodporují, představují mocné spojení. Praktiky tantry jsou poměrně nebezpečné a musí se provádět pouze pod dohledem zkušeného gurua.

Osobní jóga

Existuje mnoho dalších forem jogy, kterých se při našem studiu pouze dotkneme. Některé školy vyvinuly myšlení nezávislé na praktických jogách. Tak existují moderní inovace jogy, jako je křesťanská jóga, buddhistická jóga a tibetská jóga. Někteří jóginí vyvinuli vlastní

systém nebo systémy, jež jsou známy především díky osobitému stylu. Integrovaná jóga nebo púrnejóga je tak spojena se jménem Šrí Aurobinda. Jóga z Ršíkéše je nazývána Šivánandajógou, Jógéndrapránájáma je pojmenována po Šrí Jógéndrovi z Institutu jogy v Bombaji. Velmi populární se stala atijóga (velmi intenzivní hathajóga) B.K.S. Iyengara z Púny. Naši staří učitelé varovali před kultem osobnosti a prohlašovali, že takové úchytky ničí skutečnou univerzální podstatu jogy a odvádějí člověka od všeho božského. Sami jóginí nebo duchovní vůdci si mnohdy nejsou vědomí destruktivního trendu, vytyčeného jejich následovačky, kteří často svého mistra nepochopili. V současné době je jóga zanesena kultu osobnosti. Nevěřím, že by to byli právě učitelé, kteří chtějí jógu zničit, ale taková karma zde existuje.

Ajóga

Tímto názvem označuji např. jógové hodiny s následnými koktejly. Jógové přesnídávky plné šunky a hovězích hamburgerů! Lekce pránájámy, kde studenti během instrukcí kouří. To vše i vše jsem viděl během své poslední cesty po evropských a amerických střediscích jogy. Byl jsem tam požádán, abych pronesl jen krátkou přednášku, aby dámy nepřišly o svoji přestávku na zakouření. Naštěstí zde v Indii existuje ještě mnoho ášrámů a středisek, která jsou v tomto směru velmi přísná.

Matsja-ásana a její varianty (Poloha ryby)

Poloha ryby, matsja-ásana, a její varianty jsou výborným prostředkem pro posílení hrudního dechu. Na obrázku 49 vidíte jednoduchou variantu, tzv. sapúrna-matsja-ásanu. Posadte se s nohama nataženými, zakloňte se a uvolněně opřete o lokty. Hlavu nechte volně viset dozadu mezi rameny. V této poloze hluboce tři až šestkrát dýchejte, nutíte tak vzduch ke vstupu do hrudních laloků plic. Ardhamatsja-ásana neboli nekompletní varianta stále ještě používá nohy volně natažené, ale vchází se do ní ze šava-ásany, z polohy lehu na



Obr. 49
Sapurna-matsya-āsana

zádech. Položte se na záda na podložku s patami těsně u sebe a pažemi volně podél těla. Zdvihněte ramena od podložky a zakloňte hlavu, takže hrudní páteř tvoří oblouk a hlava se dotýká země temenem. Váha trupu je na hlavě. Paže mohou zůstat podél těla, popř. se mohou položit dlaněmi na horní část stehen (obr. 50). Hluboce dýchejte v této poloze po dobu tří až šesti cyklů dechu.



Obr. 50
Ardha-matsya-āsana

Plná matsja-āsana se provádí s nohama v padma-āsane nebo siddha-āsane (obr. 51). Nejprve se zakloňte a položte levý loket na zem za tělem. Tak zmírníte tlak v okolí srdce a ustálíte krevní tlak. Pak se opřete i pravým loktem o zem a nakonec se dotkněte temenem hlavy země. Začátečníci mohou mít nohy zkřížené jen v některé ze snadnějších poloh, např. sukha-āsane. Ve všech těchto polohách tlačíme hrudník dopředu, takže se prohýbá hrudní část páteře a tíha trupu spočívá na hlavě. Dlaně

položte na horní část stehen nebo jimi uchopíte chodidla, jsou-li nohy v poloze lotosu. Hluboce dýchejte. Všimněte si, že vzduch se soustřeďuje v hrudní oblasti a napravuje tak naše chybné dechové vzorce.



Obr. 51
Matsya-āsana

Léčení kaphických poruch

Kapha je v sanskrtu termín pro hlen. Analyzujeme-li podstatu lidského bytí, musíme vzít do úvahy schopnost organismu vylučovat hlen. Přílišná sekrece hlenu může způsobit mnohé klasické poruchy, spojené s dýchacími potížemi nebo s hromaděním hlenu v jiných orgánech těla.

Různé tkáně těla obsahují buňky, které mají schopnost vylučovat hlen, kapha. Některé hleny jsou v těle nutné pro pozitivní funkci ochrany tkání a pohybujících se částí. Např. právě trávicí systém a trakt jsou místem, kde se nalézají buňky, schopné vylučovat hlen. Tyto buňky nalezneme i v močovém měchýři a pochvě žen. Poruchy těchto funkcí tedy můžeme najít na nejrůznějších místech těla, nejenom v oblasti dechu. Obvyklým západním termínem pro tento typ onemocnění je katar, termín, jenž už je nyní považován za mírně zastaralý.

Existuje mnoho různých příčin pro kaphická onemocnění a poruchy: abnormální podráždění ochranného mechanismu v orgánech těla, podráždění hlenotvorné sliznice nosu a hrdla prachem nebo znečištěným vzduchem, který dýcháme, stejně jako toxickými plyny auto-

mobílů i chemickými zplodinami v průmyslových oblastech, popř. poškozování organismu kouřením nebo vdechováním kouřem znečištěného ovzduší.

Rychlá změna teploty, vlhkosti a výšky i psychické faktory mohou též způsobit hlenotvornou reakci. Mnohé dechové potíže jsou vlastně psychosomatickými poruchami. Do úvahy je třeba zahrnout i rušivé a dráždivé vlivy běžných bakteriálních infekcí, jako rýma, bronchiální infekce, infekce močového i trávicího traktu a především pak střevní infekce.

Záněty a překyselenost žaludku poškozují přirozenou vrstvu buněk produkujících hlen na sliznici a v některých případech mohou mít za následek též příliš velkou sekreci hlenu. Různé minerální látky působí kaphické reakce jako součást vylučovacího procesu. Přílišné používání obyčejné kuchyňské soli nebo jodizovaných přípravků může vést k nadměrné sekreci hlenu. Také některá jednoduchá léčiva, jako např. aspirin, kapky proti kašli, prášky na spaní, bromidy a jiné látky, mají na svědomí mnohé kaphické poruchy.

Srdeční onemocnění a jóga

Srdeční onemocnění představují pro všechny muže nepřítel č. 1. 95 % všech srdečních onemocnění připadá na muže. Pouze 5 % srdečních onemocnění připadá na ženy. To lze snadno vysvětlit tím, že většina žen dobře dýchá hrudním dechem. Matsja-āsana a její varianty jsou velmi dobrým prostředkem pro zlepšení tohoto typu dýchání.

Matsja-āsana má velmi dobrý účinek nejenom na plíce, ale i na srdce. Při lékařských výzkumech bylo zjištěno, že tato poloha upravuje příliš vysoký krevní tlak. Proto je doporučována všem, kdo trpí problémy s vysokým tlakem. Tato ásana posiluje srdeční svaly i u zdravých osob. Matsja-āsana by měla být doporučována a zařazována do cvičení po stoje na ramenou, sarvanga-āsane (lekce 21), po obrácených polohách jako jsou viparita-karana (lekce

22), džánu-šírša-āsana a hala-āsana. Měla by se také provádět po stoje na hlavě, šírša-āsane, (lekce 27). U některých praktik se musí tato poloha provádět se zkříženými nohama. Detailnější informace naleznete v lekci 44. Nenuťte se zatím do těchto zkřížených poloh, nemůžete-li v nich setrvat s příjemným pocitem.

Nara - psychické rozštěpení

Jóga považuje člověka za univerzální bytost o více tělech a několikanásobně myslí (obr. 48), nikoliv za pouhé spojení těla, mysli a ducha. Omezený koncept člověka jako éka-kóša s jedním tělem vede k omezení západní vědy, a to na poli medicíny nebo filozofie.

Snad nejsmutnější věcí, která se přihodila v lidské víře v nové náboženství, nazývané vědou, je, že člověk přestal uznávat psychické aspekty člověka. Je pravda, že stará náboženství věnovala větší část svého úsilí zachování duše než materiálnímu vývoji člověka. Jak se věda a její antagonismus stávaly novým náboženstvím, stále více se kladl důraz na materiální aspekt lidského života. Mnozí nešťastní lidé, kteří potřebují lékařské ošetření, trpí vedlejšími účinky léků, které užívají k léčbě svých neduhů. Tak vzniklo nové odvětví chorob vznikajících na základě nediferencovaného používání léčiv. Existuje nejméně 46 známých nemocí, jež vznikly tímto způsobem. Dokud lékařská věda neuzná duchovní stránku a potřebu člověka i v těchto oblastech, léčení chorob bude vytvářet nové a nové poruchy. Nové choroby budou daleko horší než ty, které známe z minulosti, a nebudeme je ani umět léčit dalšími léky. Věda si musí konečně uvědomit, že „člověk není živ jen z chleba“ a že jej nemůže léčit jen a jen léčivy.

Člověk má při nejmenším pět těl, pañčakóša. Fyzické tělo, annamaja-kóša, je tělo tvořené buňkami. Pránamaja-kóša je tělo tvořené pránou, vitálními silami přírody harmonizovanými s fyzickým tělem životadár-

nou dechovou činností. Toto tělo rovněž známe jako energetické tělo, vitální tělo. Manómaja-kóša je tvořeno z nižší paměťové mysli čitta a vědomé mysli manas. Vidžňanamaja-kóša je tvořeno z nadvědomé mysli buddhi a ze sebeidentifikujícího principu vyšší mysli ahamkára. Ánandamaja-kóša je tělo blaženosti, ánanda, a je to kosmické tělo.

Je-li kosmické tělo, ánandamaja-kóša, dobře umístěno vzhledem k nižším tělům, pak existuje rovnováha, samjama. Pro fyzické tělo to reprezentuje homeostázi neboli organickou rovnováhu. Pro mysl a smysly vyvážené pod kontrolou buddhi, vyššího duchovního intelektu, to reprezentuje samabhavu, mentální rovnováhu.

Je-li annamaja-kóša špatně umístěna vzhledem k ostatním tělům (obr. 52), dochází k fyzickému rozštěpení a vzniká nemoc. Tělo ztrácí svoji normální tendenci k jednotě a fyziologické stabilitě v rámci určitých částí. Mohou se objevit také psychické poruchy i mnohem méně závažné povahy, např. pozdní přechody, neustálé narážení do něčeho, „nechtěné“ úderky jiných. Pozorujte chvíli dav v ulicích a ty „nara“ útočící na nevinné oběti. Jestliže už jste někdy potkali takového člověka, pak znáte nepříjemný pocit, způsobený tím, že víte, že zde musíte narazit a musíte to udělat. To vysvětluje i mnohé otázky o nehodách, které se dějí, a u nichž se člověku zdá, že jim nešlo zabránit. Motorka dostane smyk a srazí chodce. Řidič prohlašuje, že nemohl už nic udělat. Auto nezvládne provoz a je z toho velká nehoda. Lodě se srážejí na mořích a letadla ve vzduchu. Je to „nara“, lidské podměnění, omezení. Ve skutečnosti je „nara“ jeden ze sanskrtských termínů pro člověka.

Některým si už všimli určitých predispozic některých lidí zaplétat se do nehod, a to tak často, že se o nich říká, že jsou náchylní k nehodám. Zdá se, že jsou to prostě smolaři a že se tomu nemohou vyhnout. Jiní jsou zase neustále nemocní nebo se projevují jako emocionální hypochondři. Některým lidem se neustále



Obr. 52
Nara I

třískají hlavou a rukama o dveře, rohy skříněk a jiného nábytku. Někteří si skřípají prsty do dveří a zásuvek. Jiní zase neustále padají ze schodů a zakopávají už při pouhé chůzi po rovině.

Kdyby se jako manifestace nara objevovaly jenom fyzické poruchy, mohli bychom tuto situaci řešit fyzickým způsobem. Jsou však velmi rozšířené i emocionální a mentální poruchy. Jedním ze znaků emocionálních poruch tohoto typu je neustálá nespokojenost s lidmi a událostmi, protože neodpovídají našim představám, protože se jich nejsme schopni naplno zúčastnit a protože jsme stále unavení. Anděl s komplexem „nara“ by byl nešťastný i v nebi. Takoví „nara“ lidé obvykle přicházejí vždy pozdě a zmeškají všechny příležitosti svého života. Známu muže, který zmeškal vlastní svatbu. Dívka, kterou doposud miluje, si vzala jiného, protože vyžadovala přesnost. Známu tucet lidí, kteří propásli vhodnou příležitostí v zaměstnání, přestože byli velmi schopní, ale nepřihlásili se včas. Extrémním případem je muž, který byl léta bez práce, protože měl příliš vysokou kvalifikaci pro všechny nabídky. Po letech čekání konečně dostal dopis s nabídkou odpovídající práce. Když se přihlásil na

místě, zjistil, že přišel pozdě, neboť dopis se velmi zdržel na poště.

Co je zdrojem všech těchto podivných podmínek, náhod a neštěstí? Odpovědí je disharmonie, nesoulad a nemoc pěti těl člověka, pañča-kóša. Procházíte-li dveřmi, psychické tělo se sjednocuje s velikostí otvoru, kterým máte projít. Fyzické tělo by mělo být uzavřeno v psychickém těle. Přesahuje-li na jedné straně rámec psychického těla, udeříme se rukou o rám dveří. Je-li fyzické tělo vyšší než psychické tělo, udeříme se hlavou.

Podobné psychologické a psychické události negativní povahy se budou neustále objevovat v životě člověka, který nemá svých pět těl v souladu. Těto situace říkáme „nara“. Jinými symptomy nara jsou chronické žaludeční potíže, bolesti hlavy, střední problémy. Nápravou pro tuto situaci je zvládnutí jednoduché pránájámy, jako je vibhaga-pránájáma nebo mahat-jóga-pránájáma, popř. složitějších krijí, např. anulóma-vilómy, polaritního dechu (lekce 47).

Umíte si představit duchovní stav většiny z nás, když je nara náš základ? Je-li fyzické tělo v disharmonii s vyššími těly, objeví se nehoda nebo fyzická nemoc. Je-li v nerovno-



Obr. 53
Nara II

váze energetické tělo, objeví se nejrůznější typy emocionálních a psychických poruch. Poruchy mentálních stavů se dostaví, je-li v nerovnováze tělo nižší mysli s ostatními těly. Jsou-li všechna tři nejnižší těla (fyzické, vitální a nižší mysli) v nerovnováze se zbyvajících dvěma těly, dochází k tragédiím. Pak nejsme vůbec schopni duchovního vývoje. Nara má za následek i rychlé šíření náboženství a magických kultů.

Chápeme-li život jógina jako „šíp poslaný přímo k cíli“, pak musíme dosáhnout celkového zdraví. Jinak jsou naše snahy zbytečné. Jóga je praxe, kterou můžeme nazvat „šípem mysli“. Lukem je naše snažení, které vynakládáme. Naším cílem se staly harmonie, vyváženost a jóga.



V jóga-čikitse se provádí speciální diagnóza. Používá se provázku nebo fetízku k proměření trojúhelníku, tvořeného hroty prsou a pupkem. Jestliže má tento trojúhelník disproporce, pak se doporučuje naraka-krija, která se provádí nad břišní oblastí a která napomáhá správnému umístění orgánů. Těto jógové terapii (čikitse) učíme studenty při výcviku.

V jóga-čikitse se podotýká, že existuje základní adhi-vjadhi neboli psychosomatická základna pro fyzické a psychologické poruchy. Existuje však též somatopsychická oblast poruch, které jsou způsobeny požíváním masa, tabáku, drog a alkoholu.

Denní jógová praxe: Desátý týden

Tento týden si prostudujte články o rozsahu jógy z této i minulé lekce. Je to velmi rozsáhlé téma, a proto bylo rozděleno na dvě části. Ve staré sanskrtské literatuře se píše o 44 druzích jógy. V pozdějších lekcích (11, 12 a 13) se budeme zabývat některými aspekty jógy podle Śrīmad Bhagavadgīty.

Je zde mnoho k přemýšlení v článku o nara - psychickém odtržení a rozštěpení. Budete-li promýšlet toto téma, můžete si odpovědět na mnohé nepříjemné životní situace a otázky. Část o srdečních chorobách a józe je skutečným přínosem pro současnou dobu. V této lekci jsme začali hovořit i o kaphických poruchách. Ještě se k nim vrátíme.

Posadte se do vadžra-ásany a praktikujte všechny tři formy vibhaga pránájámy s příslušnými mudrami. Použijte i AUM pro pranava-pránájámu s příslušnými mudrami. Použijte AUM pro pranava-pránájámu.

Praktikujte tři varianty uštra-ásany, polohy velblouda, včetně vjāgrah-pránájámy v čatuspāda-ásaně. Zakončete provedením čiri-krije po šest cyklů.

Praktikujte tři varianty šaša-ásany. Budte si vědomi především toho, jak pūrna šaša-ásana napomáhá hrudnímu dechu. Hrudní dýchání masíruje srdce, redukuje tuk usazený v této oblasti a posiluje srdeční svaly.

Provádějte tři varianty matsja-ásany. Pokoušejte se o jednoduchou sapūrna variantu s nohama volně nataženými, pokud sledáváte polohu se zkrácenými nohama příliš obtížnou. Dejte si čas a pokoušejte se o padma-ásanu, lotosový sed. Dávajte pozor na své kolenní klouby. Postupujte pomalu. Náprava poškození, způsobených atijógou by vás mohla stát mnohem více času.

Kāja-krija je výbornou relaxační technikou po provedení matsja-ásany, ale můžete zkoušet i jiné krije, tāla-krija a drdha-krija. Denní praxi zakončete konceptuací uvolněné mysli na AUM vleže v šava-ásaně, popř. provádějte vsedě tichou adžapa-džapu zvuku AUM.

Vnitřní mantra je jógová technika, která vychází z praxe adžapa-mantry na ÓM nebo jinou bídža-mantru, kterou si můžete zvolit. Po džapě, po opakování mantry ÓM, cítíte potřebu setrvat v tichu, tj. mauně, mlčení. Pak pokračujte s adžapou, pouze v mysli vyslovujete zvuk ÓM. Po několika minutách vznikne potřeba naprostého ticha, tj. antara-mauny, vnitřního mlčení. Zůstanete-li v klidu a tichosti jako plamen na bezvětrném místě, dosáhnete meditace, dhjány. Zkuste to! Více informací naleznete v příštích lekcích.

Otázky

1. Co je mantra?
2. Jak se provádí džapa?
3. Co je to likhitajóga?
4. Co je kundalíní-šakti?
5. Popište zdravotní účinky matsja-ásany.
6. Jaká je funkce slizu v těle?
7. Popište stav nara a některé možnosti nápravy.

Lekce jedenáct

Gítá a jóga

V předchozích lekcích jsem podal základní filozofii jógy, především osmi aspektů rádžajógy nebo aštāngajógy, tedy jógy osmi stupňů. Určitý čas jsme strávili s počátečními stadii bahiranga - jamy (morálních omezení) a nijamy (etických předpisů). Prošli jsme si i počáteční aspekty praktikování ásan a pránájámy. V lekcích 9 a 10 jsme se zabývali různými jógovými školami, jejichž pochopení je pro náš záměr důležité. Naučíme se i některé techniky příslušející těmto školám, především se však budeme zabývat technikami antaranga-jógy neboli vyšších fází rádžajógy.

Cítím, že bych správně nemohl rozšířit vaše poznání, kdybych vás nevedl do některých z posvátných textů jógy. Nejznámějším textem je Śrīmad Bhagavadgítá, Píseň vznešeného, kosmický hymnus. Gítá, jak je často zkráceně nazývána, je částí Mahábháraty, jednoho z klasických eposů hinduismu. Příběh tvoří dialog mezi Śrī Kršnou, který reprezentuje nadvědomou mysl v nás, a hrdinou Ardžunou, který reprezentuje vědomí lidské mysli. Celý děj je umístěn na bitevní pole Kurukšetra. Toto bitevní pole představuje rovinu lidské existence a válka, která na něm probíhá, válku mezi rozumem a nerozumem, duševním zdravím a šílenstvím, dobrem i zlem. Následuje bitva, ve které Kršna sděluje Ardžunovi, že v tomto boji nemůže sám zvítězit, že k vítězství a přežití musí použít nadvědomou inteligenci a sílu.

Gítá má osmáct lekcí, každá z nich se vlastně věnuje určité józe. Její pokyny jsou velmi praktické, neboť říká, že „to, co nemůže být v každodenním životě aplikováno, nemůže být nazýváno náboženstvím“. Život má být praktický, prostý, nechaotický, efektivní, prospěšný a osvícený. Všechno v lidském životě, co vede k matení, ničení nebo nevědomosti, bychom se měli vyhýbat jako mentálnímu a smrtelnému nepříteli.

V tomto kosmickém hymnu nacházíme jógovou verzi knihy Zjevení sv. Jana. Jsou zde vyjevěny tři nádherné obrazy Śrī Kršny (vyšší mysli). Je ukázán jako nejvyšší guru (učitel), mistr, který nám dává prastarou moudrost átmanu, jež je bez zrození a smrti. Nalézáme zde i obrázek Kršny, nejvyššího guru, jako velkého milovníka lidstva, a to především žen a dětí. Třetí pohled na Kršnu, na naše nejvyšší vědomí, je pohled na služebníka, útočiště a léčitele utiskovaných, zanedbávaných a ubohých. Je to obraz nejvyššího přítele. Celý příběh Gíty je triumfem života, který vyrůstá na sebekázní bojovníka, připravujícího se na válku pod vedením nejvyšší mysli.

Uvádíme některé z hlavních jógových lekcí, které nás Gítá učí.

CINNOST

„Konej! Konej! Konej!“ učí Kršna Ardžunu. Kršna učí, že ten, kdo myslí, je zároveň tím, kdo koná. Říká Ardžunovi, že je válečník a že proto musí „bojovat“. Jsme-li tedy mysliteli, musíme „myslet“, jsme-li konatelé, musíme „konat“. Myšlení i konání musí být v harmonii, teprve pak vytváří efektivní život. Kršna říká Ardžunovi, že jóga je „obratnost v jednání a v konání“.

SLUŽBA

Naučte se nejprve sloužit sobě v tom nejčistším smyslu a pak sloužit druhým, ale bez touhy po odměně za služby. Máte právo na své životní minimum, mzdy a výplaty, ale vždy dávejte víc, než se dává vám. Musíte zářit jako slunce, které září na všechny. Konejte nesobecké činy, jež vás zaplaví soucitem a láskou.

NEBOJÁCNOST

„Nebojte se“, to jsou první slova guru, který vám dává zasvěcení. Když skutečně

naleznete svého gura, ať už ve vtělené formě nějakého učitele, nebo nejvyššího vnitřního gura ve svém nitru, vždy vás povede k neobjevenosti. Úzkost, obavy, starosti a strasti odpadnou. I smrt bude přemožena.

SPRÁVNÝ NÁHLED

Svět je smyslový jev, májá. Májá znamená iluzi, která by byla výsledkem triku, je to spíš závoj, který hájí vše skutečné a trvalé. Kršna říká Ardžunovi, že jeho chybou je myšlení typu „já“ a „moje“. Kršna říká: „Všechno (celé univerzum) je moje (májá). Myslíš-li si, že je to tvé, uvažuješ chybně.“

SEBEUSKUTEČNĚNÍ

Nejvyšší podstata je skryta za realitou jevů. Ego maskuje sebeuskutečnění nejvyšší podstaty v nás. Dostane-li se ego pod kontrolu, „tvář milovaného prozáří srdce“. Uskutečnění nejvyššího v nás se dosáhne správným konáním v životě.

Nikundža-ásana, poloha zlomené květnky, nebo také bala-ásana, poloha dítěte

Nikundža-ásana je zcela přirozená poloha pro dítě, pokud má nějaké problémy s dechem. Také mnohá zvířata zaujmají podobnou polohu, potřebují-li uvolnit břišní nebo hrudní orgány. Poruchy typu bludná ledvina, vyfuzlá děloha, jakékoliv formy kýly nebo běžné případy středního napětí se odstraní dýcháním v této poloze. Bolestivé menstruace, bolesti suspektního nebo infikovaného slepého střeva či sleziny, jsou zmírňovány touto polohou. Ve všech uvedených případech je třeba doplnit tuto polohu vhodnou dietou, aby došlo k úplnému vymizení potíží. V této poloze se nejvyšší část plic uvolňuje od neustátého tlaku. Z polohy na všech čtyřech umístěte lokty na zem a hrudník položte mezi lokty. Hlavu položte jednou tvář na zem a odpočívejte jako dítě (obr. 54). Hluboce nadechněte a vydechněte v této poloze, nejméně šestkrát, potom

otočte hlavu na druhou tvář, opět proveďte stejný počet dechů a vraťte se do polohy na kolenu, do vadžra-ásany.



Obr. 54
Nikundža-ásana

Mahá-mudra neboli praváha-pránájáma

Mahá-mudra, mocné gesto reziduálního vzduchu, slouží v pránájámě k uvolnění vzduchu zachyceného v horních lalocích plic. Problém astmatika není ani tak v tom, že by nemohl dýchat, ale v tom, že má všechen vzduch v horních částech plic. Tato tenze se musí uvolnit dřív, než se může provádět normální dýchání. Posadte se do vadžra-ásany s pažemi volně visícími podél těla. Hluboce se nadechněte a naplňte co nejvíce plic. Vydechněte a pomalu se předklánějte dopředu, až se hlava dotkne země před kolny. V tomto bodě (obr. 55) by mělo být vydechnuto maximální množství vzduchu.

Nyní zvedněte paže co nejvíce nahoru směrem k nebi nad rameny. V sapúrna-mahá-mudře jsou dlaně otevřené (obr. 56). Setrvejte v této předkloněné poloze se zvednutými pažemi po dobu 3 až 6 sekund bez dechu, pak nechte paže klesnout, až se prsty dotknou země. Pak zvedněte trup a pomalu nadechněte, nejprve do spodní části, pak do střední části a nakonec do horní části plic. Vraťte se zpět do výchozí polohy. Opakujte šestkrát až dvanáctkrát na jedno sezení.



Obr. 55
Dhármika-ásana

Jedním z nejčastějších současných zdravotních problémů je obtížné dýchání, způsobené průmyslovým znečištěním, požíváním konzervovaných potravin a polykáním prášků k léčení drobnějších poruch. To vede k alergiím různých forem, některé z nich ani neukazují na spojitost s dýcháním. Použití hathén, které jsme si probrali v této lekci, zlepší dýchání, ať už se nacházíte v jakékoliv kondici. Mahá-mudra neboli mocné gesto reziduálního vzduchu vede ke kontrole, které by měl dosáhnout každý, kdo chce zlepšit jógou své zdraví. Tato cvičení udělají zázraky pro ty, kdo trpí obtížným dýcháním, záněty dutin a alergiemi, které mu znepříjemňují normální, šťastný život.



Obr. 56
Sapúrna-mahá-mudra



Obr. 57
Mahá-bandha-mudra



Obr. 58
Púrna-mahá-mudra

V hathajógových ásanách se jako mahá-mudra označuje jiná poloha než tato dechová hathéna. Některé texty a někteří učitelé proto označují tuto hathénu jako praváha-pránájáma, což znamená „pohybující vzduchem jako jsou slapy nesené oceánem s hlubokým odlivem a přílivem dechu.“

V dhármika-ásaně (obr. 55) si propleťme prsty za tělem (obr. 57). To je tzv. mahá-bandha-mudra. Vydechněme a zároveň se předkláníme z výchozí vadžra-ásany. Zvedneme spojené paže vysoko k nebi a provedeme tak klasickou púrna-mahá-mudru (obr. 58). Tim vytlačíme z plic jakýkoliv vzduch zachycený v horních lalocích. Nechme paže klesnout a pomalu se napřímujeme a nadechněme. Nadechněme mahat-jóga-pránájámou. Až se vrátíme do vadžra-ásany, nechme prsty propletené a spojené paže za tělem táhneme dolů, abychom co nejvíce rozevřeli hrudník. Opakujme šest až osmkrát na jedno sezení.

Léčení kaphických poruch

Naše dieta je zdrojem jídel, která produkuje hlen. Rafinovaný cukr, slazené potraviny a potraviny s vysokým obsahem škrobu, bílá mouka, bílá rýže, mléko i mléčné výrobky se staly zdrojem nadměrného množství hlenu a následného kataru, který oslabuje tělo. Mléko a výrobky z bílé mouky jsou společně se sladkostmi nejvíce vinny. Dieta s vyloučením sýrů udělá malý zázrak v případech nadměrného množství hlenu. Také alkohol představuje v těchto případech úhlavního nepřitele. Některé obvyklé bílkoviny mohou způsobit alergie, jsou-li požívány v příliš horkých jídel. Strava bohatá na maso, vejce, ryby a jiné mořské produkty, např. ústřice, může vést až k chronickým onemocněním tohoto typu. Při chronickém kataru jsou již většinou hlenotvorné buňky v organismu tak velké, že i když odstraníme provokativní faktor, nadměrná produkce hlenu zůstává. Chronické bronchitidy, výtok z očí a nosu, zvláště u starších lidí, jsou toho dobrým příkladem. V takových případech vedou k vyléčení drastická opatření. Katar můžeme pozorovat v nejrůznějších stadiích od obvyklých nachlazení a rým až po hnisavá stadia onemocnění.

Způsoby léčení kaphických poruch

Všechny hlenotvorné poruchy se mohou léčit tím, že se odstraní příčina a v některých případech je zapotřebí i nové prostředí. Zakoupená města a oblasti velkého znečištění se musí nahradit pobytem na horách nebo u moře, kde hodně svítí slunce. Sluneční svit napomáhá asimilaci uhlohydrátů, které se jinak stávají částí cukrových škrobů, jež často vedou k nadměrné produkci hlenu. Bylo již podotknuto, že i pránájama jde ruku v ruce s odstraněním těchto problémů.

Je třeba trochu se zabývat způsobem stravování a dosáhnout rovnováhy v kombinacích jídel. Všechny rafinované výrobky je třeba vyškrtnout ze stravy. Vitamin B, který je nutný pro správnou asimilaci uhlohydrátů v těle, nalezneme pouze v celých zrnech. Musíme

tedy zařadit do stravy celozrnnou pšenici a hnědou rýži. Vitamin B má blahodárný vliv i na štítnou žlázu, která rovněž hraje svoji úlohu ve spalování uhlohydrátů. Zavedení šťáv z citrusových plodů je velmi dobré, musí se však pít se spoustou vody, a tak umožnit jejich rychlou a snadnou asimilaci. Pomeranč, citron, grapefruit, limeta a rajská jablčka se nejlépe hodí ke zmírnění respiračních infekcí. Šťáva z jablek prospívá osobám s překyselením žaludku nebo ledvin. Přednost dáváme šťávě ze zralých plodů před různými konzervovanými džusy.

Citrusové plody obsahují dostatek vitamínu C, který je nutný pro podporu léčby. Vitamin C léčí zánět sliznic a tkání. Mimo vitamin C, který se nejlépe získává ze zelené listové zeleniny a žlutých a oranžových citrusových plodů, doporučuje se rovněž přírodní vitamin E. Vitamin E se nachází v celých zrnech, zvláště v celozrnné pšenici a hnědé rýži. Velká množství se mohou podávat v extrahované formě. Vitamin E působí jako mazivo a chrání všechny citlivé buněčné membrány. Někdy má stejnou úlohu hlen, jestliže však dochází k předráždění hlenotvorných buněk, dochází k nadměrnému vyměšování hlenu. Získávejte vitaminy a minerály přímo z přírody. Nacházíte-li se ve špatné kondici a nebo jste-li chronicky nemocní tímto způsobem, pak můžete užívat velké dávky vitamínových a minerálních výtažků, dokud tělo samo nedokáže získávat tyto látky ze stravy. Vyhněte se syntetickým vitaminům z různých bezcenných zdravotních posilovacích roztoků. Trpíte-li kaphickými poruchami, uvažujte o omezení nebo úplném vyloučení mléčných výrobků. Třetina lidstva nesnáší galaktózu. V horších případech to vede k alergiím a různým očním katarům až k oslepnutí. Druhá třetina lidstva reaguje špatně na mléčné výrobky kvůli obsahu kyseliny fenyl pyrohroznové (fenylpyruvátu). Tato metabolická energie má za následek jak obvyklé případy tzv. „mléčných idiotů“, které vidáme mezi dětmi, tak případy trvalého mentálního poškození.

„Dokud nebudete jako malé děti ...“

Malé děti přirozeně a instinktivně vědí, jak vyřešit své problémy. Pozorujte chvíli plazící se kojence či batolata, plazí se po kolenou, hrudník mají na zemi a často zaujímají balašanu (obr. 54). Mnohé děti řeší touto polohou při spánku své dechové problémy vzniklé na základě nadměrné produkce hlenu. Nejhorší je, že některé matky děti neustále obracejí do polohy na záda a různými přikrývkami a pytlí jim znemožňují tuto polohu. Tragické jsou pak novinové zprávy o tom, jak se dítě udusilo vlastním hlenem, protože mu matka znemožnila pohyb při spánku. Mnohému se můžeme od dětí naučit, budeme-li je heblivě pozorovat, jak si umějí poradit při běžných problémech.

Proč se dítě plazí a leze? Protože neumí chodit. To je omyl. Dítě se plazí, aby mohlo chodit, aby posílilo svaly a připravilo kosti na hmotnost těla, až se bude moci vzpřímeně postavit. Lezení po čtyřech představuje přirozené cvičení. Máte-li tedy nějaké problémy se svaly a kostmi, klesněte na všechny čtyři a lezte jako dítě. Problémy krevního oběhu, atrofie svalů, sklon k artritidě, to vše se dá lezením brzy odstranit. Proto mají polohy na čtyřech, čatus-páda-ásany, a vjáhra-pránájama tak velký účinek.

Po narození má dítě páteř přímou a rovnou, proto musí ležet na rovném a tvrdém povrchu. Pamatujte na to, že po devět měsíců bylo v poloze, kdy mělo hlavu u kolen. Kopáním nožiček a ručiček dítě začíná s přirozeným cvičením, a to má za následek vytváření páteře do charakteristického esovitěho tvaru. A co ve většině případů udělá nová milující matka pro své novorozence? Umístí ho do měkké postýlky mezi spoustu polštářů a podušek a zničí mu tak páteř. „Milující“ matka se tak stává příčinou 99 % všech páteřních problémů ve stáří. Kopáním a hrou s rukama i nohama si dítě nejenom posiluje kosti a svaly, ale rovněž vyvíjí zrak a hmat. Dítě připravené o tyto dětské hry má velmi často oční poruchy a trpí nechutí při dotyku. Pozorovali jste někdy dítě při takové hře: oči zaměřené na chrastítko

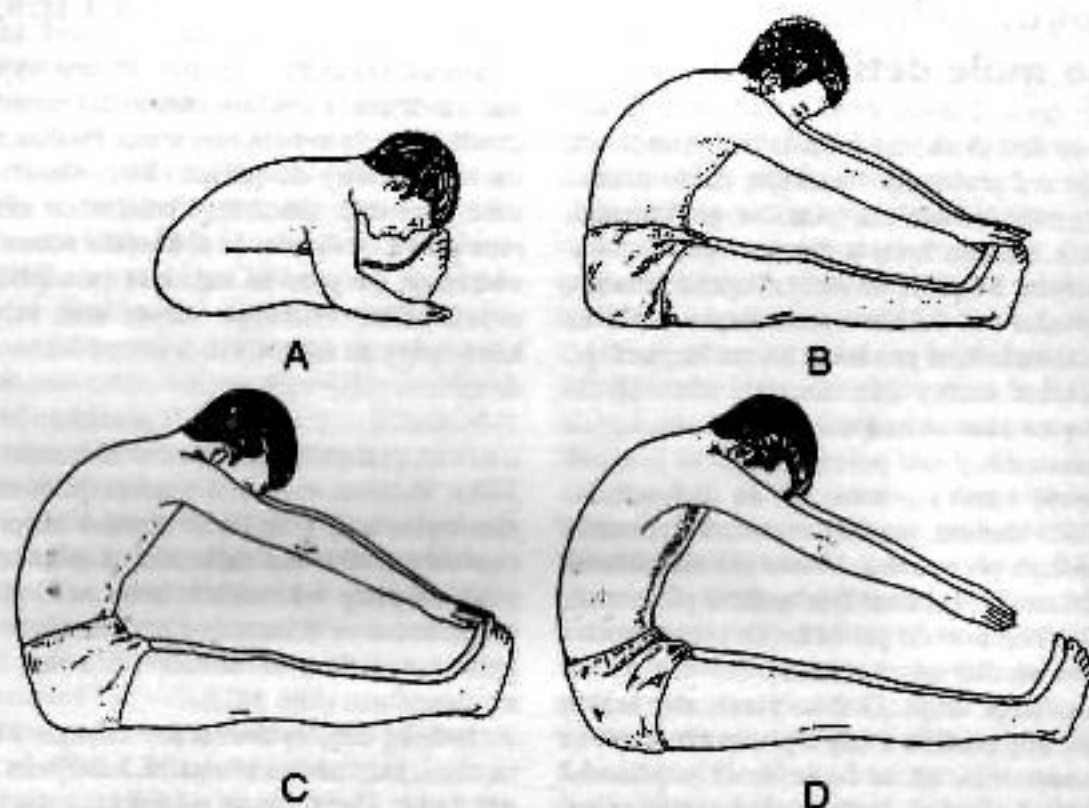
v jedné ruce. Druhá ruka se motá kolem a „krade“ chrastítko, až dítě údivem vyjekne nad zlodějem, který mu chrastítko sebral. Za chvíli zjistí, že to bylo ono samo. Poslouchejte na chvíli nářky dospělých, kteří škodí sami sobě jako dítě, jehož levá ruka něco ukradla ruce pravé. Je škoda, že si dospělí vůbec neuvědomují, že jsou to oni, kdo jsou příčinou svých nářků. Pozorujte stejné dítě, když si kouše prsty na nohou. I to je pro ně lekce. Ano, dospělí se stále mají co učit od novorozenců.

Malé dítě se snadno vsedě předkloní hlavou k nohám či kotníkům, případně až k zemi (obr. 59A). Vychová-li se dítě v normálním západním stylu, brzy jeho páteř dostane nesprávný tvar (obr. 59B). Jen málo dětí si dokáže sáhnout na prsty na nohách nebo se dotknout čelem kolen ve věku sedmi let. Situace se ještě zhoršuje kolem dvanácti let (obr. 59C) a v dospělosti (obr. 59D).

Indické děti, vychovávané na zemi a ležící na zemi, mají nádhernou páteř. Ještě jsem neviděl Indu, který by se nedokázal dotknout rukama prstů na nohou.

Pokoušejte se o protahovací polohy, jako paščimóttána-ásana a hala-ásana, (obě polohy popíšeme v pozdějších lekcích). Můžete začít s jednoduchým protahováním (obr. 59). Vyfukujte vzduch s výdechem jako při bhastrika-pránájámě. To sníží obsah kyslíčnicku uhličitého v krvi a pročistí celý organismus, takže se protahovací polohy usnadní. Pokuste se dosáhnout rukama na prsty u nohou. Ohýbejte se s výdechem.





Obr. 59
Vývin páteře u dětí

Denní jógová praxe: Jedenáctý týden

V tomto bodě se snad může realizovat nejcennější studium v józe - studium vztahu mezi klasickou Śrīmad Bhagavadgītou a jógovým životem. Gítá ve svých 18 lekcích skutečně nabízí praktický návod, jak jednat v situacích lidského života a nabízí kontrolu osmnácti smyslů spojených s činností i vášní. Snad bude váš život, stejně jako byl můj, natolik ovlivněn učením velkého jógina Kršny, nejvyššího guru vtěleného do lidské podoby, že budete moci přijmout toto filozofické a psychologické dílo jako svého průvodce životem.

V následujících třech lekcích budeme pokračovat v těchto úvahách a já vás budu uvádět do tajů tzv. gítájogy. Studujte všechno o Gítě. Dnes existuje přes 400 vydání Gity ve více než 50 jazycích světa. Některá vydání nejsou cenná, zvláště ta studijní, která se snažila zjednodušit sanskrt. Původní sanskrt je lehký, lyrický a poetický. Za výborná vydání Bhagavadgity považují překlady do angličtiny od svámiho Prabhavánandy a Isherwooda (The Bhagavad Gita) a Sira Edwina Arnolda (The Song Celestial).

Posuďte se do vadžra-ásany a provádějte tři typy vibhaga-pránájámy a přitom směřte. Použijte i zvuk AUM pro pránájámu s mudrami.

Provádějte tři varianty uštra-ásany, polohy padma-ásany. Provádějte šaša-ásanu a její varianty, abyste dokončili hathény pro břišní dech a posílili břišní dech. Provádějte tři varianty mataja-ásany. Zkuste jednoduchou variantu s nohama nataženými, shleďte si padma-ásanu příliš obtížnou. Pomalu přejděte na padma-ásaně, na poloze lotosu. Provádějte i pūrma-šaša-ásanu, abyste posílili břišní dech.

Praktikujte mahá-mudru se všemi variantami, abyste zlepšili celkové dýchání a především vyprázdnili horní laloky plic. Provádějte

nikundža-ásanu, abyste se zbavili slizu a hlenu. Jako závěr posilovacích a protahovacích technik pro horní respirační trakt doporučuji paripūrma-šaša-ásanu.

Provádějte plný jógový dech posílený ve formě vjáhra-pránájámy v čatus-páda-ásaně. Pak přejděte k čiri-kriji a provádějte ji šestkrát. To je výborné pránájámické cvičení a můžete je provádět každý den v rozsahu půl až jedné hodiny. I kdybyste už nedělali do konce svého života nic víc, budete zdraví.

Praktikujte antara-maunu neboli meditujte na zvuk pranavy AUM. Meditace by se měla provádět v sedu s tváří obrácenou k severu, stejně jako se relaxace uskutečňuje v lehu na zádech, v šava-ásaně, s hlavou rovněž obrácenou k severu.

Otázky

1. Co je Gítá?
2. Jaké jsou její hlavní myšlenky o józe?
3. Popište mahá-mudru.
4. Jak působí nikundža-ásana?
5. Která jídla způsobují nadměrnou produkci hlenu?
6. Co se můžeme naučit od malého dítěte?

Lekce dvanáct

Jóga v Gítě

Každá lekce Bhagavadgíty představuje nějakou jógu, učení určitého speciálního aspektu božské hry ve světě máji neboli existence jevů. Kršna říká Ardžunovi, že zpráva, kterou mu přináší, představuje jednu z nepomíjejících jóg, cestu k jednotné existenci, která nám byla předávána od nejstarších dob. Učení velebí dharmu, plnění povinností daných karmou, tedy správné konání. Gítá učí, že existuje všelék pro morální a etický úpadek. Život podle učení Gíty přemáhá chyby a zlo v naší povaze a znovu nastoluje dokonalost.

V kapitole „Ardžuna-višáda-jóga“ nalézáme Ardžunu, jak přemýšlí o bitvě, ve které nemůže zvítězit. Trápí se, truchlí, jeho mysl se stává zmatenou, ztrácí sílu i odvalu. Podle této Ardžunovy deprese se jmenuje celá kapitola. Morálka je však taková, že nejprve musíme poznat svoji krizovou situaci a musíme si uvědomit, že v této bitvě o dobro nemůžeme sami zvítězit. Musíme zapojit do této bitvy i vyšší jógu. Touto vyšší jógou je spojení s vyšší podstatou.

„Sámkhja-jóga“ je titul druhé kapitoly. Sámkhja znamená „vypočítávat“ a zároveň označuje v sanskrtu i vědu. Touto vědou je poznávání nutnosti rozlišovat mezi dočasnými činy těla a věčnými, příčinnými stavy nejvyšší podstaty átmanu. Sámkhja se považuje za nezávislou filozofickou školu v Indii, ale Gítá spojuje její vědecký přístup s jógou. Jóga mocně čerpá ze sámkhji v oblasti svých praktických, vědeckých konceptů.

Principy správného chování, karmajóga, jsou vyjmenovány ve třetí lekci. Existují dva druhy činností. Ty, které zavazují, a ty, které jsou „niškáma-karma“. To jsou ty, které jsou bez jakýchkoliv tužeb po odměně, a proto nás osvobozují. Jsme zrozeni k činnosti. A proto se musíme naučit tomuto nesobeckému konání. Je to ten Nejvyšší, kdo ve skutečnosti koná. Ve špatných činech ničíme věčnou dobrotu a pře-

vádíme ji v sobecké činy. Karmajóga znamená vzdání se plodů činnosti, a to spíš než činnosti samotné.

Kapitola 4 se jmenuje „Džhánajóga“ a vysvětluje principy duchovní moudrosti. Vědomost ještě není moudrost. Přinejlepším se jedná o vědomost o věcech. To se nazývá vidjá. Většina věcí, o nichž se domníváme, že je známe, je falešné vědění, tzv. aparavidjá. Paramvidjá, vyšší vědění, poznání, je tzv. džhána.

Principy vzdání se neboli sannjása-jógy jsou vysvětlovány v páté kapitole. Sannjásana je čisté vzdání se. Sannjásin je ten, kdo se očistil v ohni transcendentálního poznání. Je osvobozen od činnosti ega, protože si uvědomil nadřazenost átmanu. Je znalcem brahma, zakouší seberealizaci a věčnou blaženost. Skutečný sannjásin není svámi jako takový, ale člověk, který je osvobozen od párů opaků, jako jsou láska a nenávisť, sympatie a nesympatie, sláva a opovržení, bolest a radost.

Principy meditace jsou vyučovány v šesté kapitole s názvem „Dhjánajóga“. Dhjána neboli meditace přichází až po ovládnutí smyslů a ustálení mysli. Dhjána je polem disciplinované mysli, osvobozené od všech tužeb. Vyrovnanost, ustálenost, odevzdání se - to jsou atributy, které vedou k nejvyššímu štěstí. Hluboká meditace je pohroužení se do nejvyššího božství. Konečná meditace je vtokem do samádhi neboli stavu kosmického vědomí, stavu za myslí. Mysl je vozík, nástroj pro nejvyššího, stejně jako překážka, je-li nekontrolována.

Vnitřní koncentrační techniky pro použití v dhármika-ásaně

Kšitidžana-krija

Kšiti znamená v sanskrtu horizont, ale zde se myslí horizont vnitřní mysli, používaný pro

vnitřní koncentraci. Sedíte-li v dhármika-ásaně (viz obr. 55 dříve), vnitřně se koncentrujete na bod, kterým se dotýkáte hlavou země. Přímou uvnitř hlavy mezi rozhraním hemisfér mozku je nervové centrum, tzv. bindu-nádí. Stáhněte svoji pozornost do tohoto centra a představte si, že se díváte na oblohu na východě těsně před svítáním. Vaše vnitřní obrazovka neboli mentální horizont je plný hedvábné, teplé temnoty. Pak si představte východ slunce se všemi jeho barvami. Uvolněte se při této příjemné vnitřní představě a podejte se vnímání toku v celé nervové soustavě.

Ēka-varna-krija

Experiment této jógické techniky v dhármika-ásaně bude vyvolávat prožitek „vnitřního světla“. Soustředte se na bod bindu-nádí a myslte jen na svou oblíbenou barvu. Vyberte si barvu, kterou máte nejraději. Představte si, že jste celý v této barvě, jako byste spadli do oceánu této barvy. Někdy ve vás může vzniknout i jakýsi pocit víření barvy, a vy jste doslova vtaženi do určitého světelného bodu. Zde můžete vnímat i určité zvuky. Nenechte se těmito zvuky vyrušit ze své koncentrace, zcela se ztraťte, rozplyňte ve zvolené barvě i zvucích. Je to velmi blahodárná a léčivá technika pro tělo a mysl.

Džjótir-daršana

Džjótir-daršana je požehnané vnímání vnitřního světla. Začněte s koncentrací na centrum bindu-nádí tam, kde se hlava dotýká země. Představte si, že sedíte venku v jasné sluneční záři a díváte se, jak slunce právě vychází. Plně se soustředte na tuto představu. Dokážete-li to, „špendlíková hlavička“ světla se v mysli objeví mezi očima, ve třetím oku, v džhánáčakře. Udržujte jemně svůj vnitřní pohled na tomto světle. Nesnažte se na ně příliš soustředit, mohlo by zmizet. Naučte se na ně upírat pohled pasivně, bez touhy jej zachytit, vlastnit nebo udržet. Udržte svoji koncentraci, dokud světlo neodezní nebo dokud nejste zcela relaxováni. Pak techniku ukončete.

Óm-džapa

Soustředte se na vytváření zvuku ÓM v tzv. bindu-nádí, popř. provádějte adžapa-džapu, tedy stříděte vyslovování ÓM v mysli se skutečným hlasitým vyslovováním ÓM. Ani v jednom případě nenechte svoji mysl odbíhat od vědomého opakování mantry ÓM.

Pozitivní účinky

Milióny mladých lidí po celém světě si zničily život a narušily mysl tím, že se pokoušely získat prožitek vnitřního světla tak, jak se o to my pokoušíme v dhármika-ásaně. Použili však k tomu tzv. mysl rozšiřující neboli vědomí pozvedající drogy, např. LSD 25, meskalin, efedrin aj. Tito mladí lidé hledali prožitek a zkušenost, kterou by snadno mohli získat pomocí této jógové praxe. Dokonce i ti, kteří pravidelně lékaře žádají o předepisování různých léků na menší tenze, shledají, že se dokážou oprostit od návyku na tyto léky (např. Aspirin aj.). Tyto způsoby a jiné jógové relaxační techniky pomáhají zlomit návyk na alkohol i tabák. Jedná se totiž o mentální návykový vzorec, který musí být pozměněn a nahrazen novým pozitivním vzorcem. Techniky, jako džjótir-daršana a Óm-džapa, se nejlépe hodí k tomuto účelu.

Dhármika-ásana, poloha zbožného

Jógová poloha dhármika-ásana představuje zbožnou polohu, vhodnou k modlitbám, nemusí však sloužit pouze k těmto účelům. Jóga totiž učí, že „celý náš život je modlitbou“. Každý čin má svoji odezvu a my tak dostáváme to, o co si žádáme. Mnozí lidé žádají něco svými myšlenkami a slovy, ale zapominají na své činy i konání. U těch je modlitba zcela zbytečná. Jsou-li myšlenky a činy v souladu, pak se jedná o jógu a verbální modlitba už není nutná.

Dhármika-ásana (obr. 55) se také někdy označuje jako šašanga-ásana, neboť ramena jsou v této poloze ohnuta k zemi. Uvolněnější varianta dhármika-ásany se nazývá ardha-

šašanga-ásana nebo ardha-dhármiika-ásana (obr. 60) a poloha s nataženými rukama púrna-šašanga-ásana (obr. 61).



Obr. 60

Ardha-šašanga-ásana

Dhármiika-ásana tvoří jednu z nejlepších poloh pro uvolnění tenze, a pokud se zvládne, stane se velmi dobrým prostředkem pro lehké uvolnění, dříve než se přistoupí k hlubším relaxačním technikám z příští kapitoly.

Účinky dhármiika-ásany jsou okamžité. Obvyklé napětí krční páteře, bolesti hlavy, a to i komplikované případy bolesti spojených s dutinami v hlavě se touto polohou odstraní. Jedinci trpící nevolnostmi v autě, autobuse, letadle, na lodi nebo jakýmkoliv potížemi spojenými s dezorientací při pohybu sledají tuto polohu velmi prospěšnou. Závratě způsobené



Obr. 61

Púrna-šašanga-ásana I

nerovnováhou vnitřního ucha a další poruchy středního ucha jsou velmi pozitivně ovlivňovány setrváním v této poloze. Jóginí nás učí, že tato poloha působí jako prevence proti nádorům páteře a mozku.

Páteř je v této pozici ohnuta v nejnataženější poloze. Páteřní nervstvo je v této poloze uvolněno od přílišného tlaku, což přináší prožitek velmi pozitivní a léčivé relaxace.

Dhármiika-ásana se provádí z vadžra-ásany, někdy též nazývané diamantovou polohou. Chyťte si dlaněmi paty nohou, pokud vám to dělá paži dovolí. Pak se pomalu s výdechem předklánějte, až se hlava dotkne země. Potom uvolněte ramena a nechte je klesnout co nejvíce k podložce. Lokty leží na zemi. Ujistěte se, že hýždě sedí dál na patách. Jemně dýchejte v této poloze po třicet sekund až jednu minutu a soustředte se na uvolnění. Jakmile jste připraveni vstát, vztyčte tělo s vydatným nádechem mahat-jóga-pránájámy.

Ardha-šašanga-ásana

Ardha-šašanga-ásana je uvolněnější variantou předchozí polohy (obr. 60). Hlava je položena tak, že je protažena co nejvíce dopředu (i šíje je protažená). Země se dotýká čela na rozdíl od dhármiika-ásany, kde nos byl vtažen do prostoru mezi kolena. Je to dobrá relaxační poloha, ale není to ve skutečnosti jógová ásana. Je to jen moderní variace jedné z klasických ásán. V této poloze se ruce nemusí držet nohou, mohou ležet volně podél těla (dlaněmi nahoru nebo dolů). Tato poloha napomáhá cirkulaci krve do předních částí mozku, obličejové části a očí.

Púrna-šašanga-ásana

Púrna-šašanga-ásana je variantou předchozí polohy. Paže jsou nataženy nad hlavou před tělo (obr. 61). Na rozdíl od dhármiika-ásany a ardha-šašanga-ásany jsou zde paže nataženy dopředu dlaněmi dolů k podlaze. V podpažích se vyvíjí velké napětí. Velmi dobré je začít z vadžra-ásany a nechat sklouznout paže podél podlahy nad hlavu do

uvolněné polohy (lokty jsou skrčeny). S hlubokým výdechem jsou paže napjaty. Jakmile jsme připraveni k návratu, s nádechem vraťme paže podél země k tělu a vztyčme se zpět do vadžra-ásany. Je to výborná praktika po provedení šířa-ásany nebo sarvánga-ásany.

Léčení kaphických poruch

Citrusová dieta

Některá akutní slizová a hlenová onemocnění reagují velmi dobře na ovocnou dietu nebo dietu z ovocných šťáv. Někteří terapeuti to nazývají „ovocným půstem“. Všeobecně lze říci, že by se mělo konzumovat jen ovoce, které je v danou dobu k dispozici. Ovoce se nemusí přisazovat ani používat spolu s chemickými přísadami. V případě chronických potíží žlučníku je třeba se vyhnout pomerančové šťávě a nahradit ji ananasovou šťávou. Dva čajové šálky ananasového džusu spolu s jedním šálkem teplé vody jsou výborným prostředkem pro zlepšení kondice hrdla. Směs džusu, teplé vody a vápenné vody je zase výborná pro uši. Použití slabého džusu z hroznů se velmi doporučuje, pouze jedinci s chronickým onemocněním ledvin by se mu měli vyhnout.

Zeleninová dieta

Dieta složená ze šťáv syrové zeleniny, zředěných teplou vodou, se doporučuje při pyelitidě a cystitidě (zánětu ledvinových pánviček a zánětu močového měchýře). Šťáva ze tří dílů mrkve a jednoho dílu celeru je výborná pro tyto případy. Nesmí se přidávat žádná sůl. Draslík nebo vývar ze zeleniny se také osvědčuje, a to stejně jako odvar z krup, ochucený citronovou kůrou. Tvaroh a podmaslí se rovněž hodí; doporučuje se i indické lassi a dhai. Při přípravě vývarů se nesmí přidávat žádné koření, mohlo by totiž vést k nadměrnému vyměšování hlenu.

Cibule a česnek

V jógových kruzích existuje mylná představa, že cibule a česnek jsou v jógové dietě zakázány. Oba druhy slouží jako prevence proti virovým a choroboplodným infekcím, Rusové dokonce nazývají česnek „ruským penicilinem“. Také střevní parazity lze zničit syrovým česnekem a cibulí. Ve starých textech se česneku říká „ráhúččišta“, tedy doslova substance, která působí proti měsíčním poruchám. Ráhu je aspekt lunární fáze ráhu/kétu, která vytváří podmínky příznivé pro onemocnění. Šťávy z cibule a česneku jsou velmi oceňovány v případech chronických hlenových poruch nebo chronických katarů. Pokud je pro vás chuť i vůně česneku a cibule nepřijatelná, přidejte pár kapek citranové šťávy. Čajová lžička šťávy z česneku nebo cibule, smíchaná s několika kapkami citronu, konzumovaná ráno ve sklenici teplé vody, je výborným tonikem a eliminuje nadměrnou produkci hlenu. Vše doporučuji. Chcete-li vyhnout červy, vezměte velkou dávku nadrobno rozsekaného česneku smíchaného s trochou ghí nebo másla, popř. medu, citíte-li potřebu. To vše užívejte večer před spaním, když jdete spát. „Česnekové perly“ jsou k dostání ve většině zemí v obchodech s potravinami pro zdraví i jiné.

Bylinné čaje

Použití bylinných čajů pro zbavení se kaphických poruch by se nemělo opomíjet. Uplatní se tu čaje z máty, ovesné a ječmenné slámy, pískavice řeckého sena nebo jiných alkalických materiálů. V případě akutního hlenovitého zánětu tlustého střeva jsou jedinými léčebnými prostředky pouze odvar z krup nebo čaj z amerického jilmu.

Půstová dieta

Přestože může být v některých případech chronických katarových poruch předepsán úplný půst, ve většině případů stačí půstová dieta. Obvykle se používá dieta složená z jemně rozemletých, rozdrcených nebo roz-

krájených kousků ovoce a zeleniny. Má-li půstová dieta sloužit k léčebným účelům, pak by jí měly předcházet tři dny režimu o ovocných šťávách. Místo ovocných šťáv může být použit draslíkový vývar. Pak následuje dieta pouze z ovoce a čerstvé zeleniny. Nesmějí se konzumovat žádné rafinované potraviny, pouze trochu medu, je-li nutno přisladit. Ti, kteří jsou zvyklí na požívání chleba a jiné škroby, mohou použít syrové brambory.

Přijem tekutin by měl být velký, a to zvláště při onemocnění pyelitidou a cystitidou. Lze tolerovat až 3 až 4 litry za den. Je třeba se vyhnout mléku, mléčným výrobkům a jiným potravinám, které provokují nadměrné vyměňování hlenu.

Endokrinní žlázy a čakry

Klíčem k dobrému fyzickému zdraví a emocionální harmonii je zdravá páteř a žlázový systém. Nervový systém člověka je přímo ovlivňován špatným postojem, držení těla a chorobami, jež působí na



Obr. 62

Srovnání východního a západního myšlení

páteř. Problémy nervového systému narušují tok energie k hlavním orgánům těla, které zahrnují i základní endokrinní žlázy. V józe je tento koncept zpracován od přovně těla přes energii, emoce, mysl až po ducha. Znalost těchto jógových bodů je proto velmi důležitá pro toho, kdo se chce józe věnovat hlouběji a kdo ji chce přijmout za svůj způsob života.

Kosmické síly ovlivňují kosmická centra v rámci ánandamaja-kóša člověka. Tato centra nazýváme čakry, bindu nebo anunádi. Slovo čakra můžeme nejlépe přeložit jako psychický vír energie. Čakra doslova znamená kolo, kruh. Termín padma neboli lotos se také velmi často používá ve filozoficky zaměřených textech jógy a tantry. Bindu je bod vyšší mysli neboli kontakt s jemnými nebo skutečnými nervovými centry. Anunádi označuje jemné nervy. Termín nádí jednoduše znamená kanálek nebo tok. Může to popisovat krevní nebo lymfatické řečiště. V adhjátmické józe se však používá termín nádí pro kanálek, kterým proudí prána nebo jiné vyšší energie do čaker a bindu. Kosmická energie aktivuje přinejmenším čtyři z dvanácti hlavních čaker pomocí prvního životního nádechu. Během života může nejrůznějšími aktivitami dojít k otevření mnoha čaker. Zcela jistě mohou být čakry bezpečně otevřeny vybranými jógovými praktikami, které patří mezi krije tajajógy a které mají za následek anusandhjam, proces vědomí čaker tak, jak je vyučován v rádžajóze a džánajóze. Aktivovaná energie čaker vtéká do fyzických nervových plexů podél páteře i jinde, a to zvláště v hlavě a jejím okolí. Nedostatek této energie přímo působí na jednotlivé žlázy, které jsou spojeny s plexy a vyššími čakrami. Fyzické žlázy těla jako takové se nemohou nazývat čakrami, přestože to někteří pomýlení učitelé tak zjednodušují.

Šest čaker, šat-čakra, je umístěno podél páteře a na přední straně mozku. Jsou přímo spojeny se šesti plexy a šesti žlázami. Jsou to (viz obr. 62):

Sanskrtský název	Překlad	Nervové centrum	Žlázy
múládhára-čakra	kořenové centrum	sakrální plexus	gonády
svádhištána-čakra	centrum vlastního já člověka	hypogastrický nebo pánevní plexus	nadledvinky
manipúra-čakra	centrum sídla klenoty	solární nerv gastrický plexus	slinníka
anáhata-čakra	centrum nevysloveného zvuku	srdeční plexus	brzlík
višuddha-čakra	centrum velké čistoty	faryngální plexus	štitná a štítná žláza
ádžhá-čakra	centrum odhacení	kavernózní plexus	hypofýza

Šest nižších čaker je rovněž označováno jako pinda-čakry neboli fyzické čakry.

Šesti vyšším čakram se souhrnně říká mahákarana-čakry, velká příslimná centra. Nesprávně se někdy spojují dohromady s tisíciletkovým lotosem, tzv. sahasrára-čakrou. Vyšší čakry se někdy označují též jako anda-čakry neboli centra kosmického těla, doslova kosmického vaječného těla (anda - vejce).

sahasrára-čakra	centrum tisíciletkového lotosu	lebeční plexus	epifýza
nárájanana-čakra	centrum dechu podstaty	-	hypothalamus
brahmanana-čakra	centrum dechu tvořivosti	-	thalamus
trikutij-čakra	pyramidové centrum	-	pyramidová a extrapyramidová část mozku
svámínana-čakra (guru-čakra)	centrum dechu mistra	-	mozková kůra pod čelním lalokem mozku
móksana-čakra (muktij-čakra)	centrum duchovního osvobození	-	membrána mozkové pleny

Denní jógová praxe: Dvanáctý týden

Pokračujte ve studiu jógy, jak ji předkládá Śrīmad Bhagavadgītā. Chcete-li mít materiál pohromadě, projděte si též informace v lekcích 11, 12 a 13.

Praktikujte vibhaga-pránájámu, částečné dýchání, v sedu ve vadžra-ásaně. Pokud to stále ještě potřebujete, použijte rukou a pomozte si dechovými mudrami. Používejte i příslušných zvuků ve spojení s mudrami pro částečné dýchání.

Praktikujte hatháty, hathény a hastíky, určené pro různé části plic, abyste zdokonalili břišní, hrudní a podklíčkové dýchání.

Na závěr tohoto cvičení zařadte též plný jógový dech. Tyto speciální ásany a krije budou mít za následek vývoj silných i pružných plic a velmi dobrého zdraví. Na závěr všech těchto posilovacích technik skloňte hlavu k podlaze v dhármika-ásaně. Nechte dech plynout velice jemně jako v súkšma-pránájámě. Proveďte si jednu z vnitřních koncentračních technik této lekce. Vyberte si jednu praktiku, která je vám nejbližší a tu

provádějte řadu dnů, až dosáhnete úplné dokonalosti. Kṣitidžana-krija vás rychle vyléčí z trvale špatné nálady. Jejím skutečným cílem je samozřejmě víc. Óm-džapa nebo koncentrace na kapalinu vaší oblíbené barvy můžete nahradit technikou džjótir-daršany. Antara-mauna může pokračovat, zvláště používáte-li sed, např. vadžra-ásanu. Při nedostatku času se natáhněte na záda do polohy mrtvoly, šava-ásany, a proveďte si dlouhou vnitřní koncentraci, než se vrátíte k povinnostem všedního dne.

Variace dhármika-ásany, ardha-dhármika-ásana a púrna-šašánga-ásana, se mohou uplatnit při jiném cvičení. Použijte ardha-dhármika-ásanu, chcete-li se krátce uvolnit mezi jinými obtížnými ásanami; je to poloha, v níž si můžete odpočinout. Púrna-šašánga-ásana může také zlepšit prodýchání podpažních partií podklíčkovým dechem. Mnohem častěji se však používá pro nastolení mocného právního toku nahoru a dolů po periferních páteřních nervech.

Otázky

1. Popište některé jógové koncepty Gíty.
2. Vysvětlíte dhármika-ásanu a její varianty.
3. Co to je kṣitidžana-krija?
4. Popište džjótir-daršanu.
5. Připomeňte některé aspekty diety, spojené s korekcí špatného dýchání.
6. Co je to šat-čakra?

Lekce třináct

Gítá-jóga

Po celá tisíciletí byla Śrīmad Bhagavadgītā v Indii jednou z nejcennějších knih. Přesto se mělo za to, že skutečná zpráva starých jóginů je skrytá a předává se pouze z učitele na žáka. V nedávných dobách se staly „univerzální spisy“ vyhledávanou četbou západních čtenářů a hledačů duchovních pravd. Bhagavadgītā má stále co říci mužům i ženám, prostě lidem všech ras. Jógové poselství je v pravdě jednotné. V předchozí lekci jsem rozebral několik základních učení prvních šesti kapitol Gíty. Osmnáct kapitol Gíty se často z pedagogických důvodů rozděluje po šesti. V této části se vám pokusím osvětlit pohled gítá-jógy.

Sedmá kapitola se nazývá „Vidžhána-jóga“, princip transcendentální mysli. Džhána je moudrost. Její transcendentální stav je vidžhána. Kršna zde ukazuje různé atributy nejvyšší podstaty, átmanu. Kršna popisuje čtyři typy hledačů Nejvyššího: člověk v zoufalství, hledač poznání, hledač materiálního bohatství či zisku, a člověk, který usiluje o transcendentální poznání, moudrost.

„Táraka-bráhma-jóga“ je titul osmé kapitoly. Obsahuje principy oddané služby absolutnu, parabrahmanu. Kršna zde učí použití pranavy AUM (viz lekce 5). Kontrola smyslů a oběť mysli jsou velebeny jako nejvyšší oběť na cestě k jednotě s Nejvyšším.

Princip, který tvoří nejvyššího hledače, neboli „Rádžá-guhja-jóga“, je předmětem deváté kapitoly. Kršna říká Ardžunovi, že tu je vyvrcholení všech náboženství, ale že je skryto jako velké tajemství. Je popsáno skryté tajemství meditace jako cesty ke sjednocení s Nejvyšším. Meditace je definována jako „upevnění mysli na Nejvyššího s oddaností a kázně“.

V desáté kapitole je popsána „Vibhúti-jóga“. Śrī Kršna tu odhaluje principy božské manifestace a jeho rozšíření. Říká, že vše vyzafuje z Něj - sedm starých světců, čtrnáct

zákonodárců a všechny staré rasy lidského pokolení. Vypočítává své inkarnace a stále říká, že On zůstává vše pronikající.

„Višva-rúpa-daršana-jóga“, pohled na formy Nejvyššího, je titul jedenácté kapitoly. Ardžuna chce vidět višva-rúpu neboli nejvyšší formu Śrī Kršny. Je ořesen tím, co mu bylo dovoleno uvidět, a prosí Kršnu, aby se vrátil do své obvyklé podoby. I přes tento ořes se však Ardžuna raduje z daršany neboli duchovního pohledu, který mu byl umožněn.

Dvanáctá kapitola se jmenuje „Bhaktijóga“, jóga oddanosti. Śrī Kršna zde odhaluje principy skutečné duchovní oddanosti. Bhakta neboli oddaný, je člověk bez nenávisti, přátelský a soucitný, harmonický, klidný, pokorný a indiferentní ke kalamitám tohoto světa.

Dosažením posledních šesti kapitol učení Śrīmad Bhagavadgíty přistupujeme k nehlubším duchovním konceptům. Jógin se musí stát džháninem, tedy moudrým člověkem, aby porozuměl všem jemnostem a vysokým cílům učení Gíty.

Třináctá kapitola je „Prakti-purušavivéka-jóga“, jóga rozlišování mezi hmotou a duchem. Kršna popisuje klamné kvality hmoty; popisuje hmotu jako pole a sebe jako člověka, který osévá toto pole. Přirovnává poznání a poznávajícího k poli a osevačstvímu. Jestliže člověk řídí všechny tři kvality: tamas, radžas a sattvu ve své povaze, pak může pozvednout svoji mysl pomocí vivéky, vyššího rozlišování.

„Guna-traja-vibhaga-jóga“ představuje jógu poznání rozdílů mezi třemi kvalitami máji, jež se projevují jako guny neboli lidské vlastnosti. Tři kvality jsou popsány jako tamasická kvalita - líná, těžkopádná a upadající, radžasická kvalita - vášnivá, aktivní, narušivá i angažující se, a sattvická kvalita - čistá, jemná, upřímná a vyvíjející se lidská povaha. Kršna učí, že jógin musí setrvávat v nirgunickém stavu, tj. ve stavu, který je za těmito nestabilitami lidských kvalit.

Patnáctá kapitola se jmenuje „Puruša-uttama-jóga“, jóga dosažení nejvyššího absolutna. Šrí Kršna učí, že pouze neulpívání je způsobem, jenž umožňuje přežít v tomto světě. Neučí nás, že hychom měli svět opustit, učí, jak se oprostít od moci, kterou nad námi svět má.

Šestnáctá kapitola, „Dáivásura-sampad-vibhaga-jóga“, je rozlišením mezi božskými a démonskými kvalitami. V této józe Šrí Kršna vypočítává vyspělé vlastnosti, které jsou podstatou skutečného jógína. Nebojácnost, čistota srdce, ustálenost mysli, poznání sebe sama, pravdivost, soucit, jemnost - to vše reprezentuje vysokou, božskou mysl. Démonické kvality jsou plny malého porozumění, násilných činů, tužeb, pychy a arogance, pokrytectví, hromadění majetku i vyhledávání sexuálního ukojení.

Šedmnáctá kapitola se jmenuje „Šraddha-traja-vibhaga-jóga“, jóga tří typů víry. Kršna učí, že i věffci člověk může být tamasický, radžasický nebo sattvický. Tamasická víra zahrnuje pověry a víru založenou na strachu. Radžasická víra je víra toužící po vítězství a vyhledávající si k tomu prostředky. Sattvická víra je víra v to nejvyšší božské. Existuje však i nirgunická víra, stav, který je adbhátmický, kdy jógín ví, že on sám je zajedno s Bohem, s nejvyšším Já.

„Mókša-jóga“ v osmnácté kapitole je jógou konečného osvobození. Je to skutečná svoboda, kdy se do mysli člověka vrací plná duševní vyrovnanost, už není rušen představou „já“ a „můj“. Mókša nebo mukti je nejvyšší realizace, je to osvobození od pout „já“. Jógín dále žije ve stavu dživana-mukta, tzn. osvobozené duše. Tento stav se rovněž označuje jako sahadža-samádhi, přirozený stav bytí v kosmickém vědomí. Přeje-li si jógín opustit tělo, probudí svoji vůli vstoupit do nejvyššího stavu, tzv. mahá-samádhi.

Může člověk žít podle učení Gíty? Odpověď je radostná: „ano“. Jógín musí! V tomto světě válek a sporů, napětí i vášní, nemocí a zoufalství, zná pouze jóga odpověď. Pochybnosti jsou rozptýleny a stejně jako Ardžuna říká Kršnovi, i my můžeme zvolat: „Mé deziluze

jsou zničeny, mé oči jsou otevřeny. Znovu jsem získal svoji duševní vyrovnanost, setrvávám ustálen: Chci, mohu, činím!“



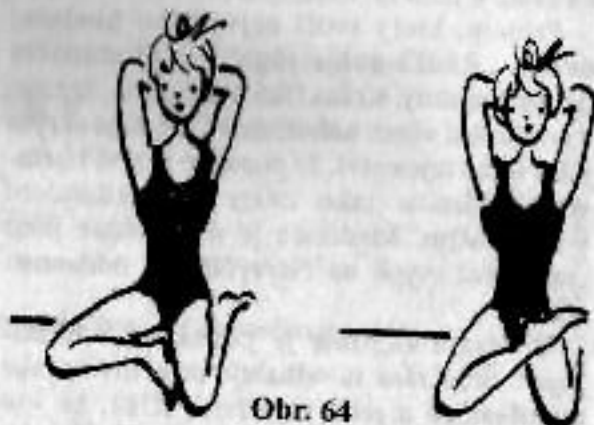
Obr. 63
Purna-šašanga-ásana II

Zdravá páteř

Vadžra-ásana z první lekce a dhármika-ásana z minulé lekce se výborně hodí k nápravě páteřních potíží a problémů. Moderní specialisté pro tuto oblast doporučují obě polohy lidem, trpícím bolestmi v zádech. V této lekci předkládám další polohu, která je vhodná pro uvolnění celé páteřní oblasti. Do této polohy budeme vcházet ze speciálního sedu, tzv. polohy hrdiny, víra-ásany (obr. 64).

Víra-ásana

Tato forma víra-ásany, polohy hrdiny, má dvě různé varianty. První varianta má nohu položenou chodidlem na vnitřní straně stehna druhé nohy (obr. 64). Podstatně náročnější je



Obr. 64
Vira-ásana

druhá varianta, kdy noha je umístěna v polo-
viční lotosové poloze, ardha-padma-ásaně (obr. 64). Druhá noha je v obou případech v koleni ohnutá a opírá se patou o hýždě. Pánev je v této poloze skloněná k jedné straně, takže dochází k uvolnění křížové a bederní části páteře. Také pánev se procvičuje díky poloze nohou. Po několika hlubokých deších je třeba uskutečnit polohu i v provedení na druhou stranu.

Šašanga-ásana

Pro klasickou šašanga-ásanu spojíme při poloze nohou jako ve víra-ásaně ruce za hlavou (nikoliv za šíjí), lokty směřují směrem dopředu. „Šaša“ (někdy též „sasa“) znamená ohnout se a „anga“ znamená údy. V této poloze se s výdechem skláníme a lokty se dotýkají země. Potom „kráčíme“ po loktech směrem k tělu, až se temeno hlavy dotkne země. Dech je extrémně jemný, povrchní, súkšma-pránájáma, neboť v poloze setrváme asi po 15 až 20 sekund. Pak se s hlubokým, plným nádechem zase napřímíme, vyměníme postavení nohou a cvičení opakujeme na druhou stranu. Totéž můžeme provést z klasické vadžra-ásany (viz obr. 63).

Mnoho účinků této polohy lze dosáhnout i zaujetím polohy dhármika-ásana. Šašanga-ásana je hlavně zaměřena na periferní nervy, známé jako Idá-nádí a pingala-nádí. Tyto jsou vytahovány a aktivovány při předklonu k příslušné straně. Dochází k maximální krevní a nervové cirkulaci podél páteře (shora směrem dolů). Poruchy, obvyklé syndromy vyklouzlých plotének a rovněž artritické potíže se praktikováním této polohy odstraňují.

Pijte spoustu vody přes den, když praktikujete polohy, zaměřené na páteř, aby se akumulované toxiny a jiné materiály, uvolňované těmito polohami, mohly snadno ledvinami vyloučit. Pomůže i přidání citronové šťávy do vody a dodržování diety, kterou jsem doporučoval v minulých lekcích.

Léčení kaphických poruch

Slunění a procházky

Kromě dodržování zdravé diety a dietních omezení nutných pro zdraví musí člověk praktikovat mnoho pránájámy, a to zvláště venku na sluníčku jako součást léčení kaphických poruch. Časné ráno a pozdní odpoledne představují nejlepší dobu pro pránájámu.

Přiměřený pobyt na slunci je vždy dobrým předpokladem léčení. Nic se však nesmí přehánět. Vždy dáváme přednost přirozenému slunečnímu svítu před používáním umělých solárií. Také koupele v moři napomáhají uvolnění nadbytečného slizu a hlenu v těle.

Večerní nebo ranní procházka s hlubokým dýcháním by se měla stát každodenní praxí pro každého, kdo trpí dýchacími problémy. Pro obyvatele měst se sedavým zaměstnáním to bude také výborné cvičení. I když nemohou změnit podmínky, ve kterých žijí, přeci jenom tímto způsobem udělají něco pro své zdraví.

Kouření

Nemám žádné porozumění a pochopení pro studenty nebo pacienty, kteří nepřestanou s kouřením po té, co jim byla ukázána fakta o poškozování organismu tabákem, šňupavým tabákem a hctelem. Člověk, který se vědomě rozhodne pro zničení svého zdraví a života, nemůže být žádným způsobem vyléčen. Pro ty, pro něž je obtížné zbavit se návyku kouření, je třeba přidat sebekázeň a odpírání si, praktikovat často pránájámu a ásany, popsané v tomto kurzu. Kuřáci přestupují všechna pravidla slušného chování tím, že znečišťují vzduch i nekuřákům. Můj osobní názor je, že kuřáci ztrácejí všechny společenské kontakty, protože se drží svého zlozvyku. Úzký proužek kouře z úst nebo nosních dírek kuřáka stále ještě stačí k tomu, aby vyvolal rakovinu hrdla nebo plic u nekuřáka, který je nucen tento vzduch dýchat. Že je kouření zdrojem a příčinou mnoha alergických onemocnění, je dnes už prokazatelné. Každý, kdo chce praktikovat jógu a především pránájámu, by měl přestat s kouřením co nejdříve. Spojení pránájámy

s kouřením je velmi nebezpečné. Nově otevřené buňky jsou nevratně poškozeny jedy z kouře. Představte si, co by se stalo, kdybyste kouř z cigaret vyfukovali přímo do obličeje novorozence. Dítě by začalo kašlat, zvedal by se mu žaludek, začalo by zvracet. Nové buňky, otevřené pránájámou, jsou jako buňky nově narozeného dítěte a reagují zcela stejným způsobem. Nenechte si od nikoho namluvit, že můžete kouřit a dělat jógu zároveň. To je naprostý nesmysl a lež. Je to proti zásadám satja, pravdivosti, a ahimsá, nenásilí. Kouření tvoří jeden z nejnásilnějších a nejškodlivějších návyků, kterými může být lidské tělo systematicky ničeno.

Hathajóga a čakry

Konečným cílem všech praktik nebo technik jógy je pozvednutí vitální, ale spící energie, která setrvává v medulárním kónu na konci páteře. Tato reflexní energie prochází nižším nervovým systémem člověka a má i svůj protějšek v průchodu vyššími psychickými systémy, jak nás to učí jóga. Kolem páteře existuje několik center psychické energie, tzv. čakry. Tyto víry neboli centra energie jsou aktivována „prvním dechem života“, dechem, který zahajuje další krok na naší evoluční cestě, kterým je náš život, toto zrození. První dech otvírá čakru zrození, která se nikdy neuzavírá, dokud životní síla neopustí tělo. Během dalšího života se otvírají a uzavírají i další čakry podle určitého cyklického časového plánu. Procházíme-li svým životem s jógovým vědomím, pozorností, pak vstupujeme do procesu vědomého vývoje. Pak se tyto čakry otvírají, jedna po druhé, až je průtok psychické energie dostatečný pro zduchovnění těla. Jógové praktiky zaměřené tímto směrem doslova „zbožšťují“ člověka.

V hathajóze jsou základem techniky těla, které vedou k vědomí této energie. I vzpřímený sed po každém jógovém cvičení je nutností. V hathajóze neexistují polohy, při nichž bychom neseděli vzpřímeně. Každá ásana je polohou se vzpřímenou páteří. To je první lekce a je to také základní rozdíl mezi

Západem a Východem. Západané nesedí vzpřímeně, zatímco lidé z východu ano, proto energie může plynout vzhůru ze základu páteře. Každá prováděná pránájáma by nás měla nutit k vyrovnání polohy, aby psychická energie, prána, mohla volně protékat směrem vzhůru. Kundalíní je nejvyšší pránou. Naše koncentrace a meditace musí vždy probíhat v poloze se vzpřímenou páteří. Dokonce i naše myšlenky a ideje by měly být vždy „přímé, povznášející“. Naše cíle a usilování by také měly vždy směřovat vzhůru. Všechny tyto termíny jsou v souladu s východním konceptem správnosti, spravedlnosti, která je světem překrucována do pouhé oprávněnosti cílů.



Obr. 65
Šest čaker a psychická náď

Meditace a čakry

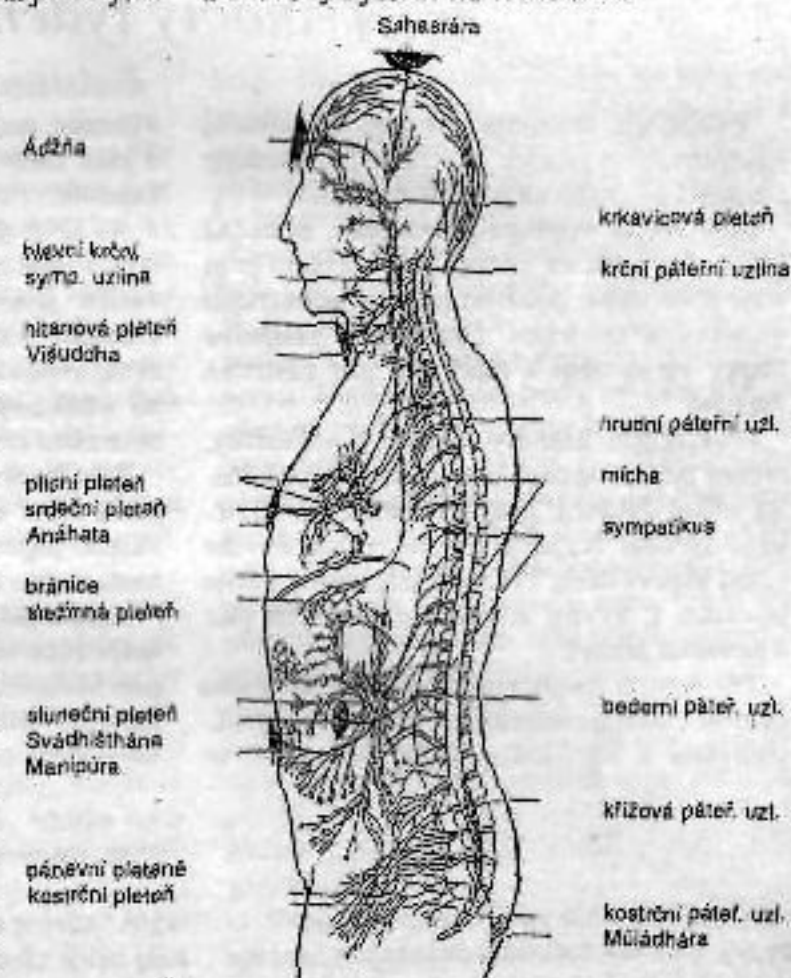
Posadte se do vadžra-ásany, popř. zaujměte jakoukoliv jinou jógovou polohu, o níž jste si jisti, že páteř je v ní správně vzpřímená a že energie může proudit směrem vzhůru. Proveďte šat-čakra-pránájámu (obr. 65). S nádechem si představujte pránickou energii, stoupající ze základny páteře vzhůru přes šest čaker a znovu klesající stejnými čakrami dolů

s výdechem. Představte si, že tělo je šestipatrová budova a že jím prána prochází jako výtah nahoru a dolů. Můžete přidat zastavení dechu a tedy setrvání energie v centru za obočím, v ádžná-čakře, a na základu páteře, v máládhára-čakře.

Nyní přidejte i sedmé centrum. Začněte od základu páteře a postupujte pozorně až nahoru na vrchol hlavy. Uvědomujte si průchod každým centrem, i když s velmi jemnou pozorností. Časem se díky i jiným praktikám tato centra stanou vědomými a naplní se světlem, zvukem i barvou. Iakmile jste plně nadechnuti a pozornost tedy dospěla do nejvyššího bodu hlavy, do sahasrára-čakry, zadržte dech v prána-kumbhace. Setrvejte v zádrži po delší dobu, potom vydechněte a pozornost udrzte nadále v tomto centru tisícilístkového lotosu. Nechte dech volně jakýmkoliv způsobem plynout a dál vnímejte svoji představu, že sedíte uprostřed nádherného růžového lotosu o tisíce listů. Setrvejte s touto představou tak dlouho, jak můžete. Znovu a znovu opakujte tuto představu, až budete mít příjemný pocit, že „jste rozpuštěni“.

To je meditace v sedu a stejně jako při praktikování ásan, i zde se ujistěte, zda sedíte s tváří k severu. Těsně před svítáním můžete sedět s tváří k východu. Relaxace v šava-ásaně před provedením této meditace v sedu může být velmi prospěšná. Nejnižší formy úvodní koncentrace a meditace jsou vždy spojeny s nižšími čakrami, s fyzickým nervovým systémem a žlázami. Existuje mnoho koncentračních a meditačních technik, které jsou zaměřeny na mahákarana-čakry, velká příčinná centra, jež reprezentují sedm čaker z dvanácti.

Na obrázku 66 jsou znázorněny čakry a nervový systém lidského těla.



Obr. 66
Čakry a nervový systém

Poznámka:

Konec třinácté lekce reprezentuje závěr třináctileté praxe, které říkám „jóga pro začátečníky“. Ve skutečnosti nic takového neexistuje. Jóga je vždy plynutí, bytí, takové termíny nám však pomáhají v pochopení a orientaci. Další třináct lekcí se bude týkat především praktik, jež nazývám pracovním názvem „jóga pro středně pokročilé“. Budeme pokračovat ve výuce a budování se teď učít mnohem rychleji než doposud. Až získáte pevný základ jógového života, urychlíte značně i budování svého duchovního života.

Denní jógová praxe: Třináctý týden

Pokračujte ve studiu gítá-jógy. Projděte si i informace v lekcích 11, 12 a 13. Studujte i materiály o čakrách z lekcí 12 a 13.

Praktikujte víbhaga-pránájámu, částečné dýchání, v sedu ve vadžra-ásaně. Pokud je to stále ještě třeba, použijte rukou a pomozte si dechovými mudrami. Uplatněte i příslušné zvuky ve spojení s mudrami pro částečné dýchání.

Praktikujte hatháty, hathéay a hastiky, určené pro různé části plic, abyste si zdokonalili břišní dýchání, hrudní dýchání a podklíčkové dýchání. Na závěr tohoto cvičení zařaďte i plný jógový dech. Tyto speciální ásany a krije povedou k vývoji silných a pružných plic a pevného zdraví.

Pro dobrou kondici páteře zahrňte do svého cvičení i šašanga-ásanu (obr. 63), která je praktikována z víra-ásany (obr. 64). Jsou to

výborné polohy pro zlepšení stavu páteře a jsou zároveň přípravou na cvičení v příští kapitole.

Na závěr těchto technik skloňte hlavu k podlaze v dhármika-ásaně. Nechte dech plynout velice jemně jako v súkšma-pránájámě. Proveďte si kšitidžana-kriji. Koncentrujte se na zvuk, světlo a barvu. Nacvičujte vnitřní pohled na vzdálený horizont. Je to dobrý způsob abstraktní relaxace.

Zahrňte do svého cvičení jakékoliv varianty ásany, které jste se již naučili. Další stádium vašeho jógového vývoje zcela závisí na pevnosti těchto základů.

Antara-mauna může být prováděna v jakémkoliv sedu se vzpřímenou páteří, kdežto krije pro hlubokou relaxaci (např. kája-krija), se musí provádět z polohy na zádech, jako jsou šava-ásana nebo nrtja-ásana.

Otázky

1. Jak Gítá popisuje meditaci?
2. Popište šašanga-ásanu.
3. Dá se kouření sloučit s jógovým životem?
4. Popište šat-čakra-pránájámu.
5. Popište meditaci na čakry.
6. Stručně popište a vysvětlíte čakry.

Lekce čtrnáct

Jóga-dršti - jógový náhled

Jóga-dršti bude předmětem mnoha lekcí této části kurzu. „Dršti“ znamená upevnění a ve spojení s oční terapií se často používá ke korekci problémů spojených s nesprávným pohledem nebo viděním. Jóga-dršti zahrnuje způsob nahlížení na věci, ideje, je to určitý stav mysli. Budeme se zabývat různými koncepty filozofického dršti, a to ve spojitosti konkrétně s Indií. V tomto bodě pro nás jóga-dršti znamená pokračovat ve vytyčeném směru, udržovat to, co jsem ve dřívějších lekcích nazval vědomou pozorností, vědomím věcí, takových, jaké skutečně jsou.

Dosáhnout stavu vědomé pozornosti, být v pravdě, to je ve skutečnosti velmi vysoký cíl. Mahátma Gándhí prohlašoval, že „pravda“ je Bůh. Pak by bylo naším cílem dosáhnout božského. Bápuďží nás také učil, že se musejí vždy použít správné prostředky, má-li se dosáhnout správných závěrů. Máme tedy v učení průvodce, který může pomoci zodpovědět naše otázky.

Nejprve se zeptejme, co je to pravda? Jóga-dršti, jógové vnímání, vidí pravdu spíše jako stav nebo charakter bytí než jako věc. Tento stav musí mít pravdivý vztah k vědomí bytí. Ať už se projevuje jako moudrost, poznání, řeč nebo činy, a to i na nižší úrovni, pravda musí potvrzovat pozorovatelná fakta nebo všeobecně přijímané verze reality. „První pravdou je být si vědom přesnosti našeho vnímání, našich smyslových kontaktů se světem a ujistit se, že naše mentální vjemy jsou ve shodě s evolučním vývojem mysli směrem k nadvědomé úrovni.“ Tyto řádky jsem napsal v lekcí 6. Může být těžké učinit si představu o smyslech, jako sluch, zrak, chuť, hmat a čich, a pochopit, že mohou být deformované, popř. že my sami je deformujeme na úrovni své mysli nesprávným či nepřesným myšlením nebo tím, že jsme ochotni přijmout nepravdivé jako pravdivé. Napsal jsem také ve stejné

lekcí, že „musíme dávat pozor na omýtnost svých smyslů a svého vnímání.“ Jóga-dršti je odpovědí na tento zdánlivý rozpor. Vnímání jednoty je to, k čemu nás vede jóga-dršti.

Zabývejme se chvíli problémem vnímání, aktem nebo procesem uvědomování a výsledkem i důsledkem takového uvědomění. Svět okolo nás je odhalován díky smyslovým kontaktům, které podněcují stimulaci přírodních nervů. Podle západní vědy se lidé učí, že všechny vjemy jsou sbírány k tomu speciálně uzpůsobenými nervovými zakončeními a vedeny do určité části mozku. Zde jsou myslí interpretovány a dochází tak k odezvě. Jóga-dršti nás učí, že my vycházíme k objektu, který přitahuje naše smysly podle toho, jak si tyto objekty uvědomujeme. Jako příklad jógového vnímání se na někoho podívejte. Buďte si vědomi toho, že více než se díváte na tuto osobu, dotýkáte se jí očima. Kdyby zrakový smysl nevyšel z vás, nemohli byste pocíťovat vnější dotyk. Stejně tak sluch vychází směrem ke zdroji zvuku, jakmile zvukové vlny zasáhnou ušní bubínky.

Vnímání formou jóga-dršti tedy zahrnuje správné poznávání, intuitivní náhled a správný soud. Jestliže máme vynikající vnímací schopnost, měli bychom mít velkou a pružnou kapacitu pro neustálé poznávání. Způsob, jakým reagujeme na toto poznání, může být zabarven podle vjemů, které vzniknou v rámci mechanismu mysl-mozek. Kultivujeme-li schopnost rozpoznávání, měli bychom získat vysoký stupeň pronikání, který má za následek intuitivní náhled. Vycvičili-li jsme si posítek, budou naše soudy založeny na vysokém stupni rozlišování, nikoliv na pouhých zprávách smyslů.

Naše mentální koncepce jsou bez pochyby stejně důležité jako naše smyslové vjemy a stejně jako ony mohou být chybné. Vnitřní mentální svět je závislý na obrazech, konceptech, ideách, plánech a přáních, která jsou prezentována v rámci struktury vlastní rodiny, společnosti, víry, politiky a osobních dispozic.

Jóga krok za krokem

Negativním aspektům těchto konceptů a tohoto vnímání lze zabránit rozvojem antarakarana neboli vnitřní schopnosti správného rozpoznávání. Naši staří ršijové nás učili, že existuje pět způsobů, kterými lze formovat smysly a mysl.

Zdravá páteř
znamená zdravé tělo

V lekcích 12 a 13 jsme uvedli některé základní polohy pro klasickou flexi páteře. Tyto polohy společně s polohami, které budou doporučovány v dalších pěti kapitolách, mohou vyřešit většinu problémů, spojených s předozadním nesprávným postavením páteře. Později uvedeme i zkrutové polohy, které budou korigovat vychýlení páteře do stran. Skolióza, vychýlení páteře do strany, a kyfoslolióza, kombinace vychýlení páteře do strany s vychýlením směrem dozadu, jsou těmito polohami velmi dobře ovlivnitelné. Kyfóza je zvětšené zakřivení hrudní páteře, a musíme zde rozlišovat, zda je tato porucha vyvolána jen chybným postavením těla (pak mohou jógové ásany pomoci), nebo zda je způsobena vrozenou deformací páteře. Tzv. „vdovský hrb“, který tak často vidáme u žen středního věku, je možné napravit cvičením jógových ásán. Lordózu, abnormální prohnutí páteře dopředu (v bederní oblasti), je také možno ovlivnit sérií praktik, uváděných v této části kurzu pro mírně pokročilé.

Tyto polohy jsou rovněž blahodárné při mnoha jiných onemocněních např. zářetě obratlů a s ním spojené celé skupině jiných poruch, např. při spondylodynii, tj. bolesti páteřních obratlů na základě poškození obratlů tuberkulózou, a při spondylóze, tj. degenerativním onemocnění meziobratlových destiček. To lze shrnout do stavů, způsobených zúžením meziobratlových prostorů a dotykem těl jednotlivých obratlů, což vede k stlačování a bolestivosti nervových kořenů. Takové potíže mohou negativně ovlivnit pohyblivost boky a kyčlí, popř. ramen, nebo mohou vytvářet bolesti podobné ischiásu či vystřelovat do celých nohou. Potíže nyní známé jako Pottova

nemoc byly odstraněny použitím těchto praktik. Ať jsou problémy jakékoliv, vždy je lze řešit přirozenými prostředky nápravy za pomoci lékaře, osteopata, chiropraktika a lékaře zabývajícího se přírodní léčbou. Znáte-li někoho, kdo umí jóga-čikitsu (terapii jógy), pak může být i jeho pomoc užitečná. Ale tou nejcennější formou jógové léčebné praxe je vždy prevence nemoci. Člověk se tedy stává sám svým chiro-praktikem, svým lékařem. Při potížích se samozřejmě raději obraťme na profesionálního lékaře. Řčení na staré téma bychom mohli jemně pozměnit takto: „Kam nechodí jóga každý den, tam chodí lékař.“



Obr. 67
Supta-vadžra-ásana

Supta-vadžra-ásana

Záklonová páteřní varianta vadžra-ásany, supta-vadžra-ásana, je výborným ohýbáním páteře. V sedu na patách, tedy z vadžra-ásany, se zakloňte a opřete o zem temenem hlavy a lokty. Rukama se držte kotníků nebo chodidel (obr. 67). Záklon provádějte pomalu s výdechem, nejprve se opřete o pravý loket, potom o levý. Upravte polohu loktů tak, aby se zakloněná hlava mohla temenem opřít o zem. Setrvejte v poloze po dobu deseti sekund, den po dni tuto dobu prodlužujte, až budete schopni v poloze setrvat asi 30 sekund. Do sedu se pomalu vraťte s hlubokým nádechem. Důvodem, proč se opírat nejprve o pravý loket, je snaha ponechat volný průchod energii bloudivému nervu, který ztlumuje srdce. Budete-li se při záklonu nejprve opírat o levý loket, pocítíte zvýšenou aktivitu srdce až do fibrilace. Krevní tlak prudce stoupne. Dobrou

technikou v této poloze je mentální vyslovování ÓM ve formě adžapa-džapy.



Obr. 68
Supta-vadžra-ásana-paravrtti

Variace
na klasické páteřní polohy

Supta-vadžra-ásana-paravrtti

Měli byste se naučit záklonovou supta-vadžra-ásanu z polohy, kdy jsou paty umístěny pod hýžděmi, protože tím se zajistí záklon páteře v bederní oblasti, který je nejlepším nápravným způsobem pro různé problémy při lordóze, vyklouzlých meziobratlových ploténkách a ischiásu. Klasická poloha púrna-supta-vadžra-ásana se však provádí ze sedu, kdy jsou hýždě umístěny mezi patami, na zemi, tedy z púrna-vadžra-ásany (obr. 68). Postup záklonu je stejný jako ve výše uvedené poloze. Jinou variantou této polohy je, že zrušíme prohnutí páteře vzad, necháme klesnout ramena na zem, vyrovnáme postavení šíje i hlavy a dlaně položíme na chodidla nohou. Jiná varianta doporučuje spojit prsty nad hlavou a jemně jimi tlačit na temeno hlavy. To podněcuje masivní tok krve směrem vzhůru do krční oblasti páteře a napomáhá to odstranit bolestivé stavy krční páteře. Při jiném způsobu podsouváme spojené ruce pod týl hlavy.



Obr. 69
Namaskára-mudra v supta-vadžra-ásaně



Obr. 70
Parjanka-ásana

Parjanka-ásana

Parjanka je velbloudí sedlo a člověk při provádění této polohy vypadá jako jeho kopie (obr. 70). Dlaně jsou spojeny do namaskára-mudry, hinduistického pozdravu a palce jsou umístěny nad brzlíkem. Hluboký dech ve formě savitri-pránájámy bude stimulovat brzlík, takže v ústech ucítíte chuť po olovu. To ukazuje, že bylo skutečně dosaženo reaktivace této žlázy. Brzlík je známý jako „krevní žláza“ a obvykle atrofuje v raném dětství. Stejně jako slezina je nyní velmi ovlivňována chorobami vznikajícími v důsledku radioaktivního zamoření (např. leukemie).

Vášeň jme „velmi radioaktivní“. Pijete-li mléko, pak jste asi „radioaktivnější“ než váš soused, který pije pivo. Radioaktivní odpady a s nimi spojené zamofení učinilo z leukemie nemoc číslu jedna pro děti od nejmenšího věku do 15 let. Radioaktivní látky se skladují v kostech těla a nahrazují tam vápník. To se však děje jen tehdy, není-li už brzlik aktivní. Parjanka-ásana udržuje brzlik v činnosti, a ten potom dokáže radioaktivní látky odmítnout a vyloučit z těla různými přirozenými čistícími mechanismy. Možná je to ta nejdůležitější poloha, kterou vás v současném věku tichého atomového nebezpečí mohu naučit. Naučte parjanka-ásanu své děti. Nedávejte jim mléko. Dajte jim raději některou ze sójových náhražek nebo hodně ovoce a ovocných šťáv.

Savitří-pránájáma - rytmický dech

Savitří znamená rytmus nebo harmonii: proto savitří-pránájáma je rytmická forma dýchání, která přináší harmonii a jednotu do celého organismu. V současných sanskrtských spisech naleznete i jiné názvy tohoto způsobu dýchání (tulá, majádéjaha, šša-avaletá atd.). Všechny tyto názvy reprezentují myšlenku harmonie. Délky jednotlivých dechových fází pak ukazují rozdíly mezi těmito cvičeními. Termíny sušvara a tála-tája slouží v tantře pro rytmickou formu dýchání. To vše tedy patří do skupiny dechů, které my jednotně nazýváme savitří-pránájáma neboli rytmický dech.

Nejprve bych vás chtěl naučit klasičskou formu 2:1 dechové harmonie na čtyři doby (tály). Hned to vysvětlím. Existují čtyři funkce dechu. Píraka je nádech, kumbhaka - zastavení dechu po nádechu, réčaka - výdech a šúnjaka - zastavení dechu po výdechu. Číslice 2 je označení délky pro nádech a výdech, zatímco číslice 1 je označení délky zastavení dechu po nádechu a výdechu. Jestliže se vše dělá na čtyři tály, celý rytmus je potom 8 ku 4 ku 8 ku 4 (tedy 8:4:8:4). Vidíte, jak získáváme rytmus a harmonii dechu? Můžete použít i nižších počtů. Děti

mohou vše provádět na dvě tály (4:2), mládež a ženy s malým hrudníkem na tři tály (6:3). Podle toho kolik tály použijete, dech získá své speciální aspekty. Dýchání na dvě tály napomáhá podporovat růst. Dýchání na tři tály napomáhá vyrovnání a harmonizaci emocí. Dýchání na čtyři tály posiluje a stabilizuje tělo. Dýchání na pět tály pomáhá zlepšit metabolismus. Dýchání na šest tály zlepšuje zásobování mozku kyslíkem. Dýchání na sedm tály má za následek čistotu a mír. Dýchání na osm tály omlazuje. Existují i rytmy o 10, 12, 16, 24, 32 a 64 tálách. To jsou však již velmi pokročilá pránájámická cvičení a nebudeme se jimi na této úrovni zabývat.

Zkuste si savitří-pránájámu. Zvládnete-li rytmus, zjistíte, že tělo zaplavuje hluboká relaxace a mír. Dvacet minut takového dýchání je stejně cenné jako osm hodin spánku. Tato forma pránájámy se může provádět v jakékoliv jógové poloze se vzpřímenou páteří nebo i v lehu v šava-ášaně a mrtja-ášaně. Rytmy s menším počtem tály se dají používat i při chůzi. V následující lekci se budeme zabývat pránájámou pro chůzi, procházky a pomalý běh. S trochou trpělivosti a praxe se savitří-pránájáma může uplatňovat při většině činností hěžného dne. Budete se muset naučit vést svou paměť k tomu, aby dokázala udržovat vědomé dýchání, zatímco pracujete nebo si hrajete. Tímto způsobem se pránájáma stane součástí vašeho života a vy už se nebudete moci vrátit k onomu povrchnímu a nedostatečnému způsobu dýchání, kterým dýchá většina lidí. Existují i chvíle, kdy se hodí súkšma-pránájáma, povrchní dýchání. Ještě v této lekci uvedu některé další pokyny pro rytmický dech ve čtyřech sekvencích - savitur, savitra, savitré a savitrí. Naleznete zde i velmi užitečnou tabulku. Ujistěte se, zda jste skutečně schopni provádět tuto pránájámu, považují ji totiž za jednu z nejdůležitějších. Další rytmy se můžete naučit později.

Změny, ke kterým dochází při rytmickém dýchání

Různé pozitivní změny vznikají při praktickování savitří-pránájámy, a to v závislosti na použitém rytmu.

Rytmus	Vliv	Konečné výsledky
2:1:2:1	Prohloubené dýchání. Zvýšený krevní tlak a zvýšený tonus srdečního svalu.	Při tomto způsobu dýchání se nedosahuje žádného trvalého efektu. Pouze dočasná úleva napětí a bolesti srdečního svalu.
4:2:4:2	Dobry rytmus pro děti a rekonvalescenty po chirurgickém zákroku či onemocnění srdce, kteří si chtějí zlepšit špatné dýchání. Výborné pro astmatiky. Podporuje žláзовou stimulaci.	Tento rytmus je příliš nízký na to, aby měl nějaké trvalé účinky. Každý, kdo jej praktikuje, by se měl pokusit dosáhnout vyšších rytmů, např. 8:4:8:4
6:3:6:3	Velmi dobré pro mládež a ženy s malým hrudníkem, popř. pro dospělé trpící emočními výkyvy (např. maniodepresivní psychózy).	Jeden z nejlepších způsobů, jak zásobovat pránou emoční tělo a jak získat kontrolu nad emočními výkyvy.
8:4:8:4	Tento rytmus je v souladu s buněčnou vibrací krve, svalů a kostní struktury. Je to nejlepší rytmus k posílení a omlazení těla.	Dosahuje se výborného fyzického zdraví a v buňkách se udržuje elektrolytická rovnováha, která je zárukou zdraví člověka. Dobry rytmus pro ztišení a meditaci těla.
10:5:10:5	Zvýšený metabolismus, zrychlení činnosti orgánů těla. Zvláště prospěšné pro osoby se zpomalenou cirkulací a vyčerpaným nervovým systémem.	Každý, kdo je stále unavený a nedochvilný a neví, co s tím, sledá tuto praktiku jako velmi prospěšnou. Překoná lenost i váhavost.
12:6:12:6	Mysl je probuzena pránickým tokem a je zaznamenána bdělost i čistota smyslu. Velmi dobré pro špatný zrak a sluch.	Těto technice by se měli věnovat studenti, kteří si chtějí rozvinout dobrou paměť a jasnost myšlení.
14:7:14:7	Mysl a smysly jsou tímto rytmem ztišeny. Výborná pro pránickou meditaci.	Čistota mysli je vedlejším produktem tohoto rytmu. V pránájámajóze se tento způsob nazývá santóša pránájáma, dech čistoty.
16:8:16:8	Je to tzv. siddha rytmus, mistrovský dech, a je spojen s omlazením těla, dosažením dlouhověkosti v dobré kondici a s dokonalými ideály.	Každou fází jógy je třeba se učit a zvládnout, až se člověk stane siddhou nebo jóginem. Obtížnější praktiky vysvětlíme až na ně bude vhodná doba. Naučte se základní rytmus a zkoušejte jej.

Variace rytmického dechu

V klasické pránájámajóze existují čtyři základní rytmy, tála-anugata. Protože pránájáma je vyšší věda, symbolicky spojená se slunečním božstvem a jeho chotí, jsou i v těchto cvičeních používána jména slunečního božstva. Savitr-pránájáma je rytmus 2:1:2:1. Savitur-pránájáma je rytmus 1:1:2:2. Savitra-pránájáma je rytmus 1:2:1:2 a savitr-pránájáma - rytmus 2:2:1:1. Celou skupinu rytmického dýchání by měl praktikovat jen člověk, jenž je skutečně připraven pro hlubší aspekty jógy. Tuto informaci uvádím především pro ty, kdo učí józe; jsou sami učitelé jógy. Každý z rytmů má určitý relaxační efekt, který lze prožít vědomou praxí. Nejlepší poměr, ve kterém lze používat tuto skupinu tála-anugata-pránájám, je čtyři. Uvedené poměry tedy násobíme čtyřmi; první číslice se potom vztahuje k nádechu, další k zastavení dechu po nádechu, další k výdechu a poslední k zastavení dechu po výdechu. Např. savitur-pránájáma bude vypadat takto: 4:4:8:8.

Varianty víra-ásany

V lekci 13 jsme uvedli několik variant poloh, které patří pod tzv. víra-ásanu, polohu hrdiny. Zde uvádíme další skupinu sedů, patřící pod tuto polohu, víra-ásanu. Tyto polohy používali už lučištníci a kopívníci dávných dob. Mnohé z těchto poloh byly přijaty kastou bojovníků, kšatrijů a zařazeny do systému jógy. Atijóga (velmi intenzivní jóga) má svůj základ ve cvičení válečníků staré Indie. Proti ní stál systém podstatně jemnějších, ale dynamičtějších poloh elitní skupiny brahmánů.

Poloha, při níž sedíme na patách, a dotýkáme se země jen ohnutými prsty nohou a koleny (obr. 71) se nazývá utthita-víra-ásana. Tato poloha je rovněž součástí pádavadžra-krije (lekce 1). Je to výborná poloha pro odpočinutí nártů po delším setrvání ve vadžra-ásaně a k posílení prstů pro sedy ve dřepu.



Obr. 71
Uthita-víra-ásana

Víra-ásana je poloha hrdiny a má i jinou variantu: jedno koleno je zvednuto a ruce jsou umístěny do některé z mudr, jako by měl válečník zbraň. Sepnete-li ruce v namaskáramudře, je to výborná koncentrační poloha (obr. 72). Po provedení několika kol hlubokého dechu vyměňte postavení nohou.



Obr. 72
Namaskara-víra-ásana

Zvednete-li ruce nad hlavu a umístíte-li je do aňďžalí-mudry, prána šakti se pohybuje směrem vzhůru po páteři (obr. 73). Paže zvedáme s nádechem a s výdechem je dáváme dolů, až se zápěstí dotknou temene hlavy. Při cvičení těchto poloh je dobré upnout zrak na nějaký pevný bod. Pohled by neměl směřovat dolů. Vyměňte nohy a proveďte totéž i na druhé noze.



Obr. 73
Añďžalí-víra-ásana



Obr. 74
Ágra-víra-ásana

Paže mohou být vystřčeny vpřed a umístěny v ágra-mudře. Může se při tom sedět v jedné ze základních poloh (obr. 71 a 72). Jinou variantu tvoří ágra-víra-ásana. Jednu nohu natáhneme vpřed a vyvážíme tak hmotnost celého těla na patě natažené nohy. Základní poloha může být s namaskáramudrou (obr. 72), pak se paže mohou protáhnout vzhůru do aňďžalí-mudry (obr. 73) a potom dopředu do ágra-mudry (obr. 74). Paže se napínají s nádechem.

Tyto polohy mají velmi pozitivní vedlejší účinek, uvolňují totiž sexuální napětí

a frustrace. Stejným způsobem působí brahmačarja-mudry, skupina výborných ásan, mudr a krijí pro mládež. Brahmačari je muž, který žije v celibátu (žena žijící v celibátu je brahmačariní). V sapórna-brahmačarja-mudře položte levou nohu na horní stranu pravého stehna z víra-ásany a provádějte pránájámu a aňďžalí-mudru. Pak vyměňte nohy a proveďte totéž s druhou nohou. Paripúrna-brahmačarja-mudra je při uvedené poloze vyvážení na bříšku jednoho chodidla.

Denní jógová praxe: Čtrnáctý týden

Začněte studiem jóga-dršti, jógového náhledu.

Studujte i informace o zdravé páteři a variantách supta-vadžra-ásany.

Praktikujte pranava-pránájámu a příslušné hasta-mudry. Nejprve použijte částečné dýchání se zvuky „Áh“, „Ú“ a „Mm“ a teprve potom je spojte do plného jógového dechu a pranavy AUM. Opakujte třikrát pro každou část plic.

Procvičujte dhármika-ásanu a koncentrujte se na kšitidžana-kriji nebo jinou koncentrační techniku po dobu dvou až tří minut.

S nádechem mahat-jóga-pránájámy se zvedněte z dhármika-ásany a s výdechem přejděte do některé z variant supta-vadžra-ásany.

Užijte tyto polohy rukou:

1. Dlaně na chodidlech nohou.
2. Dlaně na zemi.
3. Dlaně na horní straně stehen.
4. Dlaně

v namaskára-mudře na hrudi. 5. Paže natažené za hlavou (dlaněmi vzhůru). 6. Prsty propletené na čele. 7. Zkřížené paže pod obloukem zad.

Posadte se do púrna-vadžra-ásany a přejděte z ní dozadu do supta-vadžra-paravrtti-ásany a opakujte uvedené polohy rukou.

Experimentujte s různými rytmy tála-anu-gata-pránájámy.

Zakloňte se i do parjanka-ásany a znovu projděte všechny polohy rukou. Posadte se do víra-ásany a uskutečňte všechny varianty polohy nohou v púrna-šašánga-ásaně. Procvičte všechny varianty víra-ásany.

Denní praxi zakončete ostatními polohami, které znáte, a pak meditací na čakry.

Otázky

1. Co je to jóga-dršti?
2. Jaké jsou faktory vnímání a uvědomování si?
3. Popište savitri-pránájámu a její účinky v různých tálách neboli poměrech.
4. Popište supta-vadžra-ásanu a varianty polohy rukou.
5. Popište parjanka-ásanu a její blahodárné účinky v atomovém věku.
6. Popište některé z variant víra-ásany.

Lekce patnáct

Jóga-dršti - jógový náhled

Problematika vnímání byla probrána v minulé lekci. Tento týden si probereme pět způsobů, kterými se mohou formovat naše smysly a mysl. **VIPARJAJA** je v sanskrtu špatné vnímání, zaměňování jedné věci za druhou. Jógová historie uvádí příběh o muži, který si spletl lano s hadem. Následky si každý umí představit. Také chybné vnímání hole ve vodě jako zalomě je viparjaja. Vnímáme-li nebo vyhledáváme-li smysly cokoli, co není v souladu s fakty, výsledkem je neporozumění.

PRAMÁNA v sanskrtu označuje správné poznání, vědomí věcí takových, jaké skutečně jsou. Pramána tvoří jeden z hlavních předmětů, kterými se zabývá jóga-dršti. Přímé vnímání, logická dedukce a spolehlivé svědectví - to jsou tři způsoby správného poznání. Některé texty přidávají rozumové srovnání, správný předpoklad a neobávání se jako cenné nástroje jóga-dršti. Příklad: vidíme rozbahňenou řeku. To je přímé smyslové vnímání. Předpokládáme, že muselo dojít k nějakým velkým deštům výše po proudu. Později uslyšíme od přítele, že skutečně v tom kraji byly velké deště. Protože jsme rozbahňenou řeku viděli již někdy dříve, provedli jsme rozumové srovnání, že je doba deštů, a tím učinili správný předpoklad. Jsme-li pak člověkem určitého typu, neobáváme se tyto závěry použít i bez přímého důkazu.

SMRTI neboli paměť je neocenitelným nástrojem správného vnímání a správného uvažování. Retence dojmů z lidí, věcí a zkušeností, které jsme kdysi prožili, zůstávají ve vědomí a stávají se jakýmsi zásobníkem dat z minulých událostí. Ale paměť musí být správnou pamětí, nikoliv vnímáním ega a odrazem osobního přístupu. Musíme umět rozlišovat ve své paměti pravdu od pouhých osobních přístupu.

VIKALPA je sanskritský výraz pro pochybnost, nikoliv obvyklou mentální pochybnost, ale pro to, čemu my Indové říkáme „mít

pochybnosti“. Vikalpa je nebýt si jist, zda vidíme osobu, kterou známe, nebo zda je to někdo cizí; zda se věc pohybuje, nebo ne. Je to obvyklá iluze pohybu, jako když sedíme ve vlaku nebo v autě, které stojí, a okolo se pohybuje jiný vlak či auto. Vnímáme pohyb a při tom se vůbec nepohybujeme.

NIDRÁ znamená spánek, negativní podmínky, kdy dochází ke stažení mysli ze všech aktivit. Nemáme zde na mysli fyziologické podmínky spánku, ale spíš takové to denní snění mysli se smysly staženými a zdánlivě necitlivými k realitě. Být ospalý a nevnímat pohyby svého Já, to je jako smrt mysli.

Vnitřní prožitky a zkušenosti jógy jsou pro žáka, který chce skutečně vyřešit problémy správného vnímání a správného uvědomování si, tedy pochopení reality pravdy, autné. Pravá realizace vyžaduje obrovskou sílu mysli s velkou přitažlivostí, a to větší než sílu neustálé stagnace ega, chybného vnímání a lidských polopravd i nepravd. Gándhí nás učil, že je zapotřebí lásky k univerzální podstatě a že právě ona je zdrojem vášnivé síly k odhalení pravdy. Lásky, ani pravda nejsou určeny pro slabé. Obojí je dědictvím silných.

Rytmické akce spojené s rytmičným dechem

V předchozí lekci jsme si uvedli savitri-pránájámu a její kladné účinky na harmonizaci různých akcí a procesů těla. Tato harmonie by se měla rozšířit i do denního života. Učte se dýchat rytmičky, ať se zabýváte čímkoliv. Jdete-li, pokuste se sladit svůj krok s dechem. Proveďte osm kroků s nádechem, čtyři kroky se zadržným dechem, osm kroků s výdechem a čtyři kroky se zadržným dechem po výdechu. Jdete-li rychleji, můžete zdvojnásobit počet kroků, odpovídajících jednohlivým dechovým fázím. Rytmus chůze je rovněž velmi důležitý.

Výborným způsobem dýchání pro chůzi, a to zvláště při chůzi na větší vzdálenosti, je také obrátit dechový vzorec tak, aby byl výdech delší než nádech. Nádech může být hlubší, ale poměrně krátký. Tímto způsobem se zpomaluje vývoj a hromadění kyseliny mléčné i jiných látek spojených s únavou ve svalcích. Vydechuje se více kyslíčnicku uhličitého než obvykle, a to člověka udržuje svěžího a neunaveného. Až se dostaneme k bhastrice, dechu připomínajícímu kovářské měchy, pochopíte velký význam udržení nízké hladiny kyslíčnicku uhličitého v krvi při těžké práci a úsilí.

Rytmičtý dech představuje nádherný způsob posilování solárního plexu (sluneční pletně). Je to místo, kde skutečně žijete. Sluneční pletně je vlastně baterií vašeho těla a proto se musí udržovat správným dýcháním v dobrém stavu (např. savitri-pránájámou). Doporučuje se asi dvacetiminutové sezení. Varování: Nepoužívejte tento typ dýchání večer před usnutím. Zůstali byste bdělí a marně byste se pokoušeli usnout. Chcete-li naopak zůstat dlouho vzhůru a pracovat, pak je to velmi dobrý jógový způsob, jak toho bez úsilí dosáhnout.

Nabíjení baterie těla

Pro rychlé dobíjení baterie těla doporučujeme dech, všeobecně známý jako „psí dýchání“. V části pránájámy, tzv. ghathaštamě, se mu říká bhašaka-pránájáma nebo kukkura-krija.

Hluboce se nadechněte oběma nosními dírkami a vydechněte ústy: jazyk nechte viset tak, jak to dělají psi, rychle nadechněte a vydechněte s jazykem volně visícím. Dochází tak k velmi důležitému jemnému pohybu bránice, který znovu nabíjí baterii těla - solární plexus. Opakujte celý cyklus dva až třikrát. Při této pránájámě ústa brzo vyschnou, proto si představujte, že usrkáváte citronovou šťávu, a opět dojde ke vzniku slin v ústech. Je to velmi dobrý způsob pro alkalizaci celé ústní dutiny, např. když trpíte zánětem úst (zánětem sliznice úst a jazyka).

Pokuste se o tento psí dech, až budete unavení (ať už ve skutečnosti nebo jen ve svých

představách). Když vyběhnete rychle schody, otočte se na chvíli čelem ke zdi a zkuste si tento způsob dýchání. Horolezci a jiní sportovci, kteří se velmi namáhají, zjistí, že tento způsob je velmi dobrým a snadným prostředkem k opětovnému získání ztracené energie.

A ještě vám něco poradím. Tak jako by vám každý automechanik řekl, že lepší je dobíjet baterii vozu jízdou než narychlo nabíječkou, i já doporučuji, abyste používali spíše jemných prostředků k trvalému a pomalému dobíjení své baterie, tedy savitri-pránájámu, než bhašaka-pránájámu, která je rychlým dobíjením, určeným pouze pro nouzové případy.

Jóga a svaly

Ačkoliv cílem jógy není udělat z člověka svalovce, mnohé polohy mají velmi dobrý vliv na tonizaci svalů při dosažení cíle. Tímto cílem je realizace „energetického člověka“.

V této lekci si ukážeme dvě polohy, které vyžadují určité svalové úsilí, aby se mohly provést. S trochou praxe se však tyto polohy naučíte provádět bez velkého úsilí. Svalový tonus, který je výsledkem jejich provádění, je velmi blahodárný. Obě polohy také působí velmi pozitivně na páteř.

Vilóma-ásana, poloha můstku

Vilóma-ásana se též nazývá sētu-ásana, poloha můstku, neboť tělo připomíná v této poloze můstky japonských zahrad.

Položte se na záda. Pokrčte nohy a přitáhněte paty co nejbližší k hýždím. Nohy jsou oddáleny od hýždí asi 15 centimetrů. Umístěte dlaně pod ramena, prsty směřují směrem k tělu, lokty míří vzhůru k nebi. S hlubokým nádechem zvedněte tělo od podlahy, až tíha celého těla spočívá jen na chodidlech, dlaních a temeni hlavy (obr. 75).

Setrvejte v této poloze asi dvacet sekund, pak zvedněte tělo jen na dlaně a chodidla, uvolněte šíji a pomalu celé tělo pokládejte. V lehu na zádech celé tělo uvolněte. Opakujte ještě dvakrát.



Obr. 75
Vilóma-ásana

Púrma-vilóma-ásana, poloha úplného můstku

Po určité době praxe s touto polohou, se pokuste provést tutéž polohu bez opory rukou. Ruce spojte před tělem do namaskára-mudry. Potom s nádechem zpevněte celé tělo a vypněte je tak, aby se země dotýkala jen chodidla a temeno hlavy (obr. 76). Setrvejte v této poloze asi 20 sekund, vraťte se do lehu na záda a uvolněte celé tělo.

Zkoušejte tyto polohy pomalu. Nespěchejte! Umožněte, aby svaly měly čas zesílit pro tuto polohu. Objeví-li se svalová křeč v rukách, uvolněte ji postupným svíráním rukou v pěst a opětovným roztahováním prstů. Křeče v nohou odstraníte tím, že postižené místo zabalíte do ručníku namočeného v teplé osolené vodě.



Obr. 76
Púrma-vilóma-ásana

Praktikujte tyto dvě polohy týden i déle, až je zvládnete tak, aby následující polohy mohly být provedeny snadno a bez problémů. Tyto další polohy představují dvě varianty čakra-ásany, polohy kruhu.

Brahma-muhúrta meditace

Mezi nejrůznějšími formy produktivního „tichého setrvání“, jež bývají populárně často nazývány meditací, patří technika časného rána, která je poctou „posvátné boží hodiny“, brahma-muhúrta. Tato dhjána neboli meditace je jednou z neúčinnějších raných forem mentálního vývoje.

Brahma-muhúrta je doba asi hodinu před svítáním zde v tropech. V jiných zeměpisných šířkách, např. v Austrálii, se tato hodina pohybuje mezi 4. a 5. hodinou ráno. Doba, po které je meditace účinná, je však kratší. Trvá maximálně 40 minut a minimálně asi 10 minut.

Hinduisté věří, že v době mezi třetíčtvrtě na čtyři a třetíčtvrtě na pět ráno meditující získává zvláštní energii, tzv. uša-šakti. Moderní věda zase říká, že zde existuje jakýsi „zpětný odraz“ z van Allenova pásu ionosféry, který ovlivňuje a ruší rádiové i televizní vlny v době těsně před východem slunce.

Doba brahma-muhúrta se vypočítává takto: 21.-22. června (letní slunovrat na severu a zimní na jihu) je tato doba ve 3.45 ráno, 21.-22. prosince je tato doba ve 4.45 ráno. Čas se tedy pohybuje v průběhu šesti měsíců v rámci jedné hodiny. Podělí-li se tedy 60 minut šesti měsíci, vyjde deset minut na jeden měsíc, a tzn. posun asi 20 sekund na jeden den.

A nyní k technice: Buď si nastavte budík, nebo se vnitřně pevně rozhodněte probudit se ve správnou dobu. Jakmile jste bdělí, posaďte se tvář k východu. (Pokud potřebujete jít na záchod, učíte tak před tímto cvičením. Vyvarujte se však prudkých pohybů a přílišného zanesení mysli normálními starostmi. Snažte se udržet mysl co nejtišší, pro tuto ranní meditaci je to důležité.)

Dýchejte pomalu a rytmicky, ale velmi jemně. Nerušte mír. Udržujte mysl soustředě-

nou na bod uvnitř hlavy v rovině obočí. Uvolňujte se. Nepokoušejte se vizualizovat sílu, jednoduše buďte bdělí a vědomí. Po určité době klidu a bdělé pozornosti ucítíte jakýsi pohyb v hlavě, jako byste pozorovali telegrafní pásku svých myšlenek. Myšlenky se budou pohybovat velmi pomalu. Pozorujte je.

Budete skutečně schopni pozorovat, vidět a dokonce slyšet své myšlenky. Obvykle jsou světské, ale vřidné. Pozorujte bez vášní, pasivně. I světská myšlenka může v této boží hodině nabýt nových rozměrů. Obvykle získáte pocit, že jste instruováni. To je začátek nejjistější formy intuice neboli vnitřního učení. Myslí vás bude instruovat v určitých principech života, spojených s osobními potřebami a způsoby, které můžete dále rozvíjet.

Podle mých zkušeností se velmi často nalézám ve skupině lidí, kteří jsou instruováni neviditelným guruem. (Vše se to děje pouze ve vaší mysli.) Některé lidi rozeznávám, některé neznám. Studenti mi často říkají o podobných zkušenostech, když je někdy zdokonaľují v učení vnitřního života nebo když jim dávám duchovní radu. Často jsou studenti ode mne velmi vzdáleni. Často máme pocit, že člověk je vyučován vlastním vnitřním guruem, mocným učitelem Já, který přebývá v hrdajamanas-čakře, centru srdce-mysli, jež je pomocným centrem anáhata-čakry, centra nevysloveného zvuku.

Po brahma-muhúrtě můžete pokračovat obvyklým denním programem, a to hathajógou a pránájámou, popř. obvyklou denní hygienou. Nedoporučuje se jít znovu spát.

Meditaci brahma-muhúrta ukončíme v další kapitole. Uvedeme též tabulku časů odpovídajících době 4.15, 17.00 a 21.30 (v Indii) pro některá velká města po celém světě.

Víra-ásana a její varianty

V předchozích dvou kapitolách byly uvedeny některé varianty klasické polohy hrdiny, víra-ásany. Sérii těchto poloh zakončí dvě polohy v dnešní kapitole.

Polohy mají stejný základ, liší se jenom v hasta-mudrách, v postavení rukou. V hamsa-

víra-ásaně (obr. 77) se uplatňuje hamsa-mudra, mudra labuť, kdy jsou dlaně spojeny za zády. Poloha má upomínat na staré odvážné lučištníky s toulcem se šípy na zádech. Poloha je výborná k uvolnění napětí ve svalech zad a k dobrému prokrvení zadní části středního hrudníku. Po třech až čtyřech deších vyměňte polohy nohou.



Obr. 77
Hamsa-víra-āsana

Dhanvan znamená lučištník. Dhanvan-víra-āsana (obr. 78) je tedy poloha sedícího lučištníka, který drží luk a tahá šíp ze svého toulce, aby jej nasadil na luk. Poloha může být prováděna i jako krija. Provádíme pomalu a vědomě všechny pohyby od vytahování šípu z toulce přes jeho nasazování na luk, napínání luku a vypouštění šípu. V Bhagavadgítě je lidský život přirovnáván k šípu, který je nasazen do luku života a vypálen lučištníkem (zosobněným já) na cíl nejvyššího já, átmanu.

Déva-dévi-pranáma-mudry

Potřásání ruky se na Západě vyvinulo z opatrnosti a obavy, že ten druhý může mít nůž v ruce nebo v rukávu. Indický pozdrav byl vždy symbolem poznání a pozdravení božského v člověku, kterého potkáváme. V sanskrtu „namas-

kára“ doslova znamená „vidím Boha, jak působí skrze tebe“. Moderní pozdrav, který byl přijat pozdějším svámím Dajánandou Sarasvatím, je



Obr. 78
Dhanvan-víra-āsana

„Namasté“ neboli „jsem svědkem Boha neboli primární podstaty v tobě“. V jižní Indii se zdraví „Vanakkam“, což má stejný význam. V dopise někomu, koho si vážíme, posíláme „pránáma“ neboli pozdravy a prosíme o požehnání jako „áširváda“. Předstupujeme-li před guruua nebo božské múrti, zdravíme pomocí pranáma-mudry (obr. 79), kterou známe rovněž jako namaskára-mudru.



Obr. 79
Pranáma-mudra



Obr. 80
Añdžalí-mudra

Añdžalí-mudru (obr. 80) používáme, chceme-li vyjádřit nejvyšší pozdravení. Proto se někdy nazývá guru-pranáma-mudra, tj. gesto používané k pozdravení učitele.



Obr. 81
Páda-sprša-mudra

Páda-sprša-mudra (obr. 81) je dotyk nohou Boha nebo učitele, skrze kterého se k nám obrací Bůh. Aširváda-mudra je zakrytí očí v uctivém předklonu, které symbolizuje přijetí a předání požehnání do lebečního centra mozku (obr. 82).



Obr. 82
Aširváda-mudra

Denní jógová praxe: Patnáctý týden

Pokračujte ve studiu jóga-dršti z předchozí i z této lekce.

Studujte různé aspekty rytmického dýchání a praktikujte různé techniky. Postupujte pomalu, máte spoustu času. Pomalá, ale stálá praxe je nejlepším způsobem, jak postupovat dál.

Zkoumejte materiál o zdravé páteři a různé varianty supta-vadžra-ásany. Cvičte pranava-pránájámu a použijte příslušné hasta-mudry. Nejprve používejte částečné dýchání se zvuky „Ah“, „U“ a „Mm“ a teprve potom je spojte do plného jógového dechu a pranavy AUM. Opakujte třikrát pro každou část plic.

Praktikujte dhármika-ásanu a koncentrujte se na kšitúdžana-kriji nebo jinou koncentrační techniku po dobu dvou až tří minut.

S nádechem mahat-jóga-pránájámy se zvedněte z dhármika-ásany a s výdechem přejděte do některé z variant supta-vadžra-ásany. Užijte tyto polohy rukou: 1. Dlaně na chodidlech nohou. 2. Dlaně na zemi. 3. Dlaně na horní

straně stehů. 4. Dlaně v namaskára-mudře na hrudi. 5. Paže natažené za hlavou, dlaněmi vzhůru. 6. Ruce natažené nad hlavou dlaněmi na podložce. 7. Prsty propletené na čele. 8. Zkřížené paže pod obloukem zad.

Posaďte se do pūrna-vadžra-ásany a z ní přejděte dozadu do supta-vadžra-ásana-paravrtí a opakujte uvedené polohy rukou.

Zakloňte se i do parjanka-ásany a znovu projděte všechny polohy rukou. Posaďte se do víra-ásany a praktikujte všechny varianty polohy nohou v pūrna-šašānga-ásaně. Procvičte všechny varianty víra-ásany.

Experimentujte s různými rytmy tála-anu-gata-pránájámy. Pokuste se o vilóma-ásanu a pūrna-vilóma-ásanu, polohu mústku. Držte při této poloze nohy co nejvíce u sebe. Hmotnost těla je rovnoměrně rozdělena do pěti bodů těla: chodidel, dlaní a temena hlavy. Jsou-li nohy od sebe, poloha se nazývá tārā-ásana, poloha hvězdy. Také tato poloha je blahodárná a může být použita.

Dejte si čas a naučte se i pūrna vilóma-ásanu. Nejprve posilte svaly šíje vilóma-ásanou, než se rozhodnete přistoupit k této konečné variantě. Tato poloha posiluje svaly šíje a zad.

Po dokončení tří až čtyř cyklů polohy mústku se natáhněte do šava-ásany, a hluboce rytmicky dýchejte a pomalu otáčejte hlavou ze strany na stranu, abyste uvolnili šíji.

Pokuste se i o kukkura-krija-pránájámu, psí dech. Je to nejrychlejší způsob, jak rychle získat energii. Setkáváte se s ním od chvíle, co jste začali s jógou, a může být pro vás velmi užitečný.

Zakončete svoji praxi pomocí kája-krije ze sedmé lekce. Nezapoměňte brzo ráno na meditaci brahma-muhúrta, je velmi cenná ...

Otázky

1. Popište způsoby vnímání jóga-dršti.
2. Jaké znáte způsoby rytmického dýchání?
3. Popište psí dech a jeho účinky.
4. Popište některé z účinků obrácených poloh, vilóma-ásany a pūrna-vilóma-ásany.
5. Co je brahma-muhúrta?
6. Popište stručně techniku ranní meditace a pokud je to možné, krátce rozveďte i vlastní zkušenosti.

Jóga-márğa: jógová cesta

V duchovních kruzích a mezi lidmi, zajímajícími se o metafyziku, se často používá termín „cesta, být na cestě“. Sanskrtské slovo márğa má právě význam této duchovní cesty.

Ačkoliv existuje mnoho cest, všechny dosahují stejného cíle. Jógini nazývají duchovno horou. Hora Méru je snadno zdolána skutečným jógovým aspirantem, adhiakárinem, a proto se také nazývá Sukha-méru, tj. hora, na kterou je příjemný a snadný výstup. S jóga-dršti a dalšími aspekty jamy (morálních zásad) a nijamy (etických omezení) je kráčet po této cestě nikoliv jednoduché a prosté, ale snadné. Staří indiští ršijové popisovali tuto cestu jako „byti na ostří nože“. William Somerset Maugham si zamiloval tento termín a použil jej jako název pro svoji knihu o Indii. Stejně jako trénovaný artista dokáže jistě a snadno přejít po napnutém laně, disciplinovaný jógin dokáže kráčet po své duchovní cestě, po onom „ostří nože“.

Buddhisté nazývají tuto cestu „střední cestou“. Řekové říkali, že je to určitý způsob „umírněnosti“ (jak jsme dnes málo umírnění!). Jógini to nazývají královskou cestou. Královská cesta má svá vnější i vnitřní pravidla. Mezi vnější pravidla patří způsob myšlení, chování a činnosti. Vnitřní cestou královské cesty je sušumná-nádí z praktik lajajógy - procházení středem onoho napnutého lana, páteří. Ať je cesta jakákoliv, vyžaduje splnění osmi podmínek, které vyjádřil před dvaceti pěti sty lety osvícený jógin, který se později proslavil jako Buddha. Jeho osmidílná střední cesta se může aplikovat na kohokoliv bez ohledu na etnickou příslušnost nebo náboženství. Jsou to prostě nutnosti vnitřního života.

1. PRAVÉ POROZUMĚNÍ

Tato pramána je víc než jen dodržování zásad, o kterých jsme hovořili v předchozí lece. Člověk musí rozumět vnímání smyslů stejně dobře

jako koncepcím mysli. Pravý pohled na svět, pravý názor, správné ocenění situace a věcí, správné soudy ve chvíli, kdy je třeba podle nich jednat, to vše je částí pravého porozumění.

2. PRAVÁ PŘEDSEVZETÍ

Je to nasměrování mysli a činnosti člověka správným směrem jako předpoklad pro postup na duchovní cestě. Člověk musí analyzovat motivy svého činění, a zjistit, zda jsou skutečně povznášející. Musí své plány dělat tak opatrně, aby vedly k žádaným cílům, a přitom aby jim nikoho neporanil ani neomezil. Je třeba brát do úvahy pocity a víru ostatních. Někdy budeme muset konat proti sobeckým zájmům, zájmům ega jiných. V takové chvíli si však musíme být jisti, že naše rozhodnutí je to pravé, evoluční.

3. PRAVÁ ŘEČ

Jazyk je dvousečný meč, je-li používán moudře. Přemýšlejte, než promluvíte. Mluvte jen tehdy, když jste promysleli, co chcete říci, a když víte o případných následcích své řeči. Řeč odráží stav vývoje člověka. Malé myslí hovoří o věcech, velké myslí o ideách.

4. PRAVÉ JEDNÁNÍ

Chování a činy hovoří hlasitěji než slova. Je nutno se ujistit, zda je řeč těla v souladu s tím, co se děje uvnitř jako odraz mysli. Není možné upadnout do duality, kdy je mysl vysoko a činy nízko. Duševní schizofrenie je meilou lidstva. Měli bychom se vyhnout „situační etice“, při níž se jedná jen pro daný okamžik. Lépe je jednat s vědomím dlouhodobého cíle.

5. PRAVÉ ŽITÍ

Kráčet po vnitřní cestě života je obtížné, není-li způsob života v souladu s duchovními

ideály. Některá povolání nebo profese nejsou v souladu s vývojem vnitřního života a je třeba vyvinout veškeré úsilí, které pomůže naplnit duchovní ambice. Práce by měla být citlivá, a je-li to možné, role v práci by měla být co nejnesobečtější. Osvobozujte se.

6. PRAVÁ SNAHA

Do práce vkládejte více úsilí a času než kdokoliv jiný. Student jógy musí být nejlepším pracovníkem, nikoliv lenochem a absentérem. Pravá snaha rovněž zahrnuje pomoc druhým a konání dobra i mimo vlastní profesi. Ať vaše povolání a koníčky slouží i jiným.

7. PRAVÁ BDĚLOST

Používá-li ďábel zahálčivé ruce pro svoje cíle, pak je skutečně ďábelskou myslí zahálčivá mysl. Vložte svoji mysl do práce, do studia filozofie, psychologie a zaměřte ji na cíle vnitřního života. Zdokonalujte ztišení stažením smyslů. Užijte koncentraci na tichou mysl jako základní kámen pro vnitřní meditaci. Napláňte svůj život jógou.

8. PRAVÉ SOUSTŘEDĚNÍ

Snažte se udržet svoji mysl co nejvíce na úrovni intuice a vhledu. To jsou dva nástroje vnitřního života. Člověk se musí stát mnohem citlivějším a vnímavějším k aktivitě vnitřního života. Vhled do vlastních potřeb a do problémů druhých, pokud s nimi pracujete, je nezbytností. Intuice, dotek či spojení s vnitřním učitelem srdce a mysli, představuje jedinou jistou cestu na vrchol duchovnosti. Ať už je zázemí jakékoliv, křesťanské, islámské, židovské, buddhistické, pársovské, džinistické či hinduistické, vždy lze dosáhnout vrcholu hory duchovnosti, Sukha-méru. Každý z nás se přibližuje po své cestě, kterou mu předkládají učitelé. Čím blíže se dostáváme k vrcholu, tím více si uvědomujeme podobnost učení vnitřního života. Na vrcholu jsme v jednom okamžiku všichni zajedno.

Čakra-ásana, poloha kruhu

Plného páteřního procvičení se dosáhne použitím tří variant na jedno téma. Toto téma se jmenuje čakra-ásana, poloha kruhu. Jednotlivé praktiky by se měly provádět nenásilně, aby nedocházelo ke svalovým křečím a napětím.

Položte se na zem na záda a pokrčte nohy tak, aby paty byly co nejblíže k hýždím. Umístěte ruce pod ramena, prsty jsou pod rameny a dlaně leží na zemi. Zvedněte se do vilóma-ásany, polohy mústku (procvičena v minulé lekcí). Setrvejte v této poloze chvíli, pak se nadechněte, zvedněte hlavu z podložky a postupujte chodidly i dlaněmi tak, až dosáhnete polohy kruhu, čakra-ásany (obr. 83). Oblouk páteře můžete ještě zvětšit tím, že zvednete boky a přejdete na špičky nohou. Setrvejte v této poloze asi deset sekund, pak se opatrně vraťte na zem a odpočívejte s hlubokým dýcháním.



Obr. 83
Čakra-ásana

Supta-čakra-ásana

Posaďte se na paty do vadžra-ásany a zakloňte se do supta-vadžra-ásany. Chvilku setrvejte a potom s nádechem zvedněte hýždě z pat a prohněte co nejvíce páteř do záklonu, aby se hlava mohla dát na chodidla nohou. Setrvejte v této poloze deset sekund, pak se vraťte zpět do supta-vadžra-ásany a relaxujte. Tato poloha je velmi obtížná a proto se k ní



Obr. 86
Paripurna-čakra-ásana

přistupovat opatrně. Tato poloha fantasticky prohýbá páteř ve směru dozadu. Z polohy čakra-ásana ohnete paže v loktech a klesneme hlavou k zemi. Rukama se zachytíme kotníky.



Obr. 87
Rádža-kapóta-ásana

Rádža-kapóta-ásana (obr. 87)

Do rádža-kapóta-ásany, polohy královského holuba, vcházíme z polohy kobry, bhudžanga-ásany. Nohy ohnete v kolenou a hlavu ještě více zakloníme, až se dotkne chodidel. (Bhudžanga-ásana a mnohé další varianty sarpa-ásany budou vyučovány v dalších čtyřech lekcích.)

Denní jógová praxe: Šestnáctý týden

Studujte jóga-márgu, jógovou cestu. Projděte si všechny pravé zásady, které z vás udělají jóginu nebo jóginu. Neexistuje žádný kompromis mezi těmito zásadami a špatnými návyky, chcete-li skutečně praktikovat jógu.

Provádějte denní meditaci brahma-mu-húrta a zvolte pro ni čas v době, kdy meditují i ostatní žáci Ánanda ášramu.

Praktikujte pranava-pránájámu a použijte příslušné hasta-mudry. Nejprve používejte částečné dýchání se zvuky „Áh“, „Ú“ a „Mm“, teprve potom je spojte do plného jógového dechu a pranavy AUM. Opakujte třikrát pro každou část plic.

Provedte dhármika-ásanu a koncentrujte se na kšitidžana-kriji nebo jinou koncentrační techniku dvě až tři minuty.

S nádechem mahat-jóga-pránájámy se zvedněte z dhármika-ásany a s výdechem přejděte do některé z variant supta-vadžra-ásany. Procvičte tyto polohy rukou: 1. Dlaně na chodidlech nohou. 2. Dlaně na zemi. 3. Dlaně na horní straně steh. 4. Dlaně v namaskáramudře na hrudi. 5. Paže natažené za hlavou dlaněmi vzhůru. 6. Ruce natažené nad hlavou dlaněmi položené na podložce. 7. Prsty propletené na čele. 8. Paže zkřížené pod obloukem zad.

Posaďte se do purna-vadžra-ásany a z ní přejděte dozadu do supta-vadžra-ásana-paravrtti a opakujte popsané polohy rukou. Zakloňte se i do parjanka-ásany a znovu přejděte všechny polohy rukou. Posaďte se do víra-ásany a použijte všechny varianty polohy

nohou v purna-šašanga-ásaně. Praktikujte všechny varianty víra-ásany. Experimentujte s různými rytmy tála-anugata-pránájámy. Pokuste se o vilóma-ásanu a purna-vilóma-ásanu, polohu můstku. Držte nohy co nejvíce u sebe při této poloze. Hmotnost těla je rovnoměrně rozdělena do pěti bodů těla: chodidel, dlaní a temena hlavy. Jsou-li nohy od sebe, poloha se nazývá tára-ásana, poloha hvězdy. Je rovněž velmi blahodárná a může být použita.

Cvičte čakra-ásanu. Opakujte polohu dva až třikrát, dokud s ní nebudete spokojeni.

Pokuste se o některé polohy, jako purna-čakra-ásana, aňdžanéja-tapas-ásana nebo

rádža-kapóta-ásana. Nespěchejte, prostě zkoušejte tyto obtížné polohy a dávejte tak příležitost sobě i svému tělu.

Praktikujte súrja-nádí-ásanu a pránájámu, až budete dýchat převážně pravou nosní dírkou. Pak se obraťte na druhý bok a praktikujte čandra-nádí-ásanu a pránájámu, až budete převážně dýchat levou nosní dírkou. Několikrát se otočte z boku na bok, až sami poznáte, jak můžete získat kontrolu nad svým dechem.

Zakončete svoji praxi lehem na zádech v šava-ásaně a provádějte některou z forem rytmického dýchání. Dech sledujte ustálenou myslí a pomalu přecházejte do meditace na dech.

Otázky

1. Co je jóga-márga?
2. Dosáhnou všechny cesty stejného cíle?
3. Co je to „osmidílná střední cesta“?
4. Popište čakra-ásanu a její účinky.
5. Popište čandra-nádí-ásanu, súrja-nádí-ásanu a příslušnou pránájámu.

Lekce sedmnáct

Karma - zákon života

Většinu studentů jógy tvoří dospělí lidé, kteří umějí převzít zodpovědnost za své činy a kteří vědí, že za špatný čin může následovat trest a za dobrý čin odměna. Ve skutečnosti jsme již od dětství vychováni s v podvědomí hluboce zakořeněným konceptem „dobra a zla“, reprezentovaným systémem odměny a trestu. Tato forma „karmy“ není vždy jen dobrá nebo špatná, tvoří však základnu mentality většiny z nás.

Akci a reakci vidíme všude kolem sebe. Věda přijímá princip příčiny a následku ve všem. Ve skutečnosti je zákon o příčině a následku základnou, na níž existuje toto univerzum. Zákon o příčině a následku je v sanskrtu znám jako „karma“ nebo „karman“. Tento termín vznikl ze sanskrtského slovesa dělati, činiti. Pochopit tento zákon není tak snadné, jak se může zdát, a je třeba určitého jógového náhledu, abychom mohli plně ocenit a pochopit jeho daleký dosah.

V dospělosti můžeme přijmout, že „co zasejeme, to i sklídíme“. Jsme výsledkem svých činů. Činy nejsou odděleny od nás. Nevyvinutí, nedospělí a blázní prohlašují, že nejsou zodpovědní za to, co dělají. Budete-li žalovat blázna za to, že vás uštkl, bude prohlašovat, že on to neudělal, že to byla jen jeho ruka nebo noha. Nedostatek jednoty mezi tělem a myslí může ospravedlnit jeho tvrzení. Ale pro ty, kdo praktikují integraci osobnosti a činu, taková výmluva neexistuje. Nejsem si jistý, zda jsme již dostatečně zralí na to, abychom přijali odpovědnost i za své myšlenky, stejně jako za činy. Naše myšlenky jsou také skutečné. Také ony jsou částí karmické aktivity jako činy. Myšlenky uvádějí do pohybu gigantické tetězce vln mentální aktivity. Tato aktivita může mít na nás mnohem větší vliv než činy. Činy jsou obvykle omezeny na určité časové období. Říká se, že „činy umírají s člověkem“. Myšlenky jsou však věčné! Jednou

vypuštěny do času a prostoru trvají dál. Z tohoto důvodu nás staří mudrci učili řídit emoce a mysl, a to především podvědomou mysl, nazývanou čitta. „Jógaščitta vrtti niródha“ (Jógasútra Pataňdžalího). Jóga je řízením podvědomých vln mysli. Proto vzniklo tolik jógových aktivit, aby se tato kontrola přivedla až k pozitivnímu smyslu.

Kontrola a řízení mysli jsou tedy při praktikování jógy nezbytné. Kontrola mysli znamená mnohem více než jen jednoduché kontrolování vědomých myšlenek. Musíte si uvědomovat i to, co se děje v temných přestávkách mysli. Zkoumejte vaše myšlení z hlediska podezřelých významů, strachů, falešných věr a bigotnosti. Neobávejte se postavit tváří v tvář rozporům svého myšlení. Naučte se tyto rozpory vyrovnávat vývojem jógového života. Nenaučíte-li se řídit své myšlenky, brzy budou tyto myšlenky řídit vás. Nejtěžší je zvládnout utkvělé a nutkavé myšlenky, které přebírají řízení negativní mysli, ale jde to, čelili jim opravdu upřímná touha po sebekontrolě.

A co sny? Víte, že i sny jsou myšlenkami, a že jste za ně karmicky zodpovědní? To může být zpočátku těžko přijatelné, ale když o tom budete chvíli přemýšlet, jistě budete souhlasit s tím, že sny představují podvědomé manifestace mysli, a proto i její části čitta. V mozku a v ostatních částech centrálního nervového systému si ukládáme reakce a přístupy, se kterými se den po dni setkáváme. Ve spánku tyto události a přístupy znovu probíhají myslí.

Snění je přirozený způsob očisty mysli. Většina z nás bohužel nechce s přírodou spolupracovat. Vyhýbáme se a bráníme se tomuto očišťení, proto se sny znovu a znovu v různých časových sekvencích vracejí (často jen v symbolech a s ukojením ega). Nejupřímnější praktikování jógy vede k „bezesnému spánku“ nebo k tomu, co působí jako bezesný spánek vzhledem ke snadnému očišťení. Denní fantazie, tzv. kalpy, jsou také plné karmických důsledků. Mnohé existence zkrachovaly na

tom, že přijímaly za realitu denní snění, a nikoliv skutečnost. Budování ega a věnování se egu moderního světa potvrzují pravdivost tohoto tvrzení. Naučte se žít ve skutečném světě, světě vyšší mysli a ducha. Karma není jenom „spácháním činu“, ale také „chybou vzniklou opomenutím“. Věci, které bychom měli udělat, ale neudělali jsme, jsou mnohdy karmicky mnohem silnější než věci, které jsme udělali. Zabývejte se věcmi, které máte udělat. Žijte jógovým životem.

Riziko zvedání těžkých předmětů

Tisíce lidí trpí nejrůznějšími druhy kýly jako následek chybného dýchání a nesprávné polohy při zvedání těžkých předmětů nebo tláčení těžkých předmětů. Tento článek je míněn jako pomoc pro ty, kdo pracují v těžkém průmyslu, a jako varování pro ty, kdo zvedají těžké předměty doma či při sportu, aniž jsou si vědomi psychologie a fyziologie, skryté za zvedáním.

Ročně přicházím do kontaktu se stovkami lidí, kteří trpí nejrůznějšími druhy kýly. Některé z těchto případů se mohou vyléčit hathajógovými ásanami a vhodnou pránájámou, zatímco jiné je třeba řešit operativně. Je to smutné, že mnozí lékaři problém vyřeší chirurgickou cestou, ale neumějí již pacientovi poradit, jakým způsobem těžká břemena zvedat. Nejčastěji ho jen varují před zvedáním těžkých předmětů. Ve skutečnosti je nutné skutečné cvičení pro úpravu podmínek, které způsobily většinu případů onemocnění kýlou.

Příčina kýly je s určitými obměnami obvykle stejná. Často bez pomoci, popř. z netrpělivosti, s tím, jak to spolupracovníkovi jde pomalu, člověk se snaží zvednout něco, co je na něj příliš těžké. Provádí-li se toto zvednutí špatně, pak má za následek náhlou, ostrou bolest v určité části těla, a to nejčastěji v pravé či levé části slabiny. Bolest nezmizí. Lékař většinou určí jako diagnózu kýlu v důsledku zvedání těžkých předmětů.

Ale ani psychologický faktor by neměl být zanedbán. Netrpělivost a frustrace jsou také často částí příčiny. Kýla může být různá, ve všech případech však je to vyhlázení určitého orgánu nebo části orgánu šterbinou v okolí. Nejčastěji kýla vzniká vychlípáním některého z břišních orgánů šterbinou v břišní stěně. Brániční kýla je prolapsem (vytlačení) v bránici. Často bývá také žaludek zaklíněný v jícnovém otvoru, což je známo jako hiátová hernie. Existují různé formy chirurgických zásahů, které řeší tyto problémy. Při hernioplastice (plastické operaci kýly) se snaží zabránit dalším případům posílením struktury těla. Někdy se tkáň odebírá na jiném místě pacientova těla, jindy se použije syntetického materiálu k posílení oblasti, ve které se kýla objevila. To je tzv. herniorafie. Při herniotomii (odstranění kýly) se vracejí orgány do původní polohy a potom se chirurgickou cestou spravuje vzniklá šterbina. Ať už jsou tyto praktiky jakékoliv, vždy jsou drastické a je lépe se jim vyhnout. Nový výskyt kýly je však tak častý, že jedině díky správným vědomostem se lze opakování vyhnout.

Mnoho pozornosti se teď věnuje oblastem průmyslu, kde k těmto případům nejčastěji dochází. V západních zemích byl přijat určitý standard, který byl vypracován Mezinárodní organizací práce Spojených národů. Tato organizace vydala doporučení, podle něhož maximální zátěž, kterou může zvedat dospělý muž, činí 40 kg. U žen by zátěž měla být méně než poloviční.

V průmyslových závodech byla přijata určitá opatření, která upravují zvedání těžkých břemen. Pokud se musí zvedání provádět manuálně, pak jsou vždy k dispozici pomocné prostředky, které by měly maximálně redukovat vertikální zvedání. Tato opatření však v Indii zcela chybí. Zde se s muži a ženami, kteří zvedají těžké náklady, mnohdy jedná hůř než se zvířaty. Proto se musí přijmout jiný přístup. Naučte se správně zvedat břemena a chraňte se tak před jakýmkoliv bolestivým zdravotním poškozením, např. kýlou.

Základní pokyny:

1. Nezvedejte nikdy břemeno, které přesahuje vaše možnosti.
2. Vyhněte se zvedání těžkých předmětů v oblastech s kluzkou podlahou. Sklouznutí bývá často příčinou kýly. Pád s těžkým břemenem téměř vždy způsobí zdravotní poškození.
3. Nezvedejte těžké předměty bezprostředně po jídle. Tak nejčastěji vznikají zdravotní problémy.
4. Nepřistupujte k těžké manuální práci, jste-li unaveni. Svalovina je v takovém případě oslabená a výsledkem může být právě kýla.
5. Nezvedejte těžká břemena bezprostředně po tom, co jste požíli léky. Léky neobsahují vitamíny a minerály, obsahují spíše látky k povzbuzení.
6. Pracujte v souladu se svým dechem. Zadržte-li při zvedání dech (ať už po nádechu nebo výdechu), může to vést ke kýle.

Musíte-li opravdu zvedat těžká břemena, mějte na paměti následující body:

1. Držte zátež blízko těla. Když něco těžkého nesete, neste to vždy těsně u těla. Dávějte přednost bokům, ramenům a hlavě k nošení těžkých předmětů s výjimkou případů, kdy je použito smyčky či závěsu a břemeno může být zavěšeno na zádech nebo přes rameno.
2. Snažte se při zvedání i nesení těžkého břemene udržet páteř rovnou. Ohýbejte kolena.
3. Zvedejte pomocí svalů nohou a paží. Nechte přirozenou sílu končetin pracovat, trup nechte co nejvíce uvolněný. Zvedejte při nádechu. Pohybujte se s hlubokým dechem. Pokládejte břemeno s výdechem. Nenadechujte, když pokládáte těžké břemeno.
4. Je-li rozměr břemena takový, že znemožňuje normální chůzi, požádejte o pomoc.
5. Vždy mějte volný výhled přes břemeno. Máte-li břemeno na rameni či na hlavě, ubezpečte se, že cesta je volná. Nehody se nejčastěji stávají, když nemáte volný výhled. Mnohdy jsou jejich následky mno-

hem vážnější než kýla. To je důležité upozornění pro ženy v domácnosti, i pro dělníky v těžkém průmyslu. Klopýtnutí přes překážku na podlaze bývá příčinou více nehod v domácnosti než v průmyslu.

6. U těžkého nebo rozměrného nezvládnutelného břemene se neobávejte požádat o pomoc.

Ásany jako prevence kýly

V následujících čtyřech lekcích vám vysvětlím polohy, které působí na elasticitu svalstva v břišní oblasti a které působí jako hojivý prostředek proti obvyklým potížím, tzv. kýle. Tato skupina hathajógových poloh je výborným prostředkem k léčbě abnormálních vychlípek, kýly nebo výhřezu břišních orgánů, např. dělohy u žen a konečníku u starších lidí. Ásany se musí provádět správně, aby posilovaly a chránily jednotlivé části těla. Člověk se musí naučit používat správné svaly pro zvedání.

Také již existující kýla se může vyléčit, není-li její rozsah příliš velký. Budou-li se dva okraje roztrženého svalu nebo obalu orgánu opatrně stále přibližovat, dojde k jejich zhojení. Nejprve se však musí k sobě přitáhnout okraje, jinak by mohlo dojít k ohromné jizvě a orgán by mohl být usknut ve štěrbině ještě pevněji.



Obr. 88
Eka-páda-uttána-páda-āsana

Do první polohy vcházejte z lehu na zádech, ze šava-āsany. Začněte dýchat hlubokým, rytmickým dechem savitrí-pránájámy

a pak zvedejte pravou nohu, a to s nataženým kolenem do polohy éka-páda-uttána-páda-āsany (obr. 88). Držte nohu zvednutou po dobu zastavení dechu po nádechu a pak ji s výdechem pomalu pokládejte na zem. Vleže na zemi relaxujte po dobu zastavení dechu po výdechu. S následujícím nádechem zvedejte levou nohu a opakujte pohyby nohy v souladu s dechem. Pokuste se soustředit na svaly, které používáte. Normálně se tu uplatňují břišní svaly, ale snažte se procítit i skupinu svalů ve slabínách. Tuto polohu opakujte nejméně třikrát pro každou nohu a potom relaxujte vleže s hlubokým dechem.

Je třeba varovat ty, kdo trpí bolestmi ve spodní části zad. Zvedání natažených nohou může působit bolest v bederní části páteře. V tomto případě pokrčte kolena na začátku zdvihu a teprve nahoře nohy propněte v kolenu. Až nepříjemné pocity nebo bolest pomínou, zvedejte teprve natažené nohy. Budete-li na to dávat pozor, můžete brzy korigovat podminky v této oblasti zad.



Obr. 89
Širša-uttána-āsana

Protipolohu ke zvednutí jedné nohy tvoří jednoduché zvednutí hlavy od podložky (hrada se blíží k hrudníku). Ujistěte se, zda máte při této širša-uttána-āsane (obr. 89) ramena na zemi. Při zvedání hlavy cítíte velké napětí v oblasti břicha. To koriguje tenzi, která může být následkem hiátové hernie.

Dále současně zvedáme jednu nataženou nohu i s hlavou, éka-páda-širša-uttána-āsana (obr. 90). Získáme tak kombinaci obou předchozích účinků. Zároveň je tato poloha zdrojem polarizace těla, tím se budeme ještě více zabývat v následujících kapitolách.



Obr. 90
Eka-páda-širša-uttána-āsana



Obr. 91
Dvi-páda-uttána-páda-āsana

Při zvedání obou nohou, dvi-páda-uttána-páda-āsane (obr. 91), se opět uplatňuje stejná skupina svalů ve slabínách. S trochou praxe brzy tyto svaly procítíte a ucítíte při zvedání nohou velkou úlevu. Zvedání se děje s nádechem, pokládání na zem s výdechem. Výbornou sérii poloh tvoří varianty této polohy, mající další blahodárné účinky. Např. při zvednutých nohou zkuste nohy od sebe oddálit tak, aby vytvářely široké písmeno „V“. Jiná varianta vypadá tak, že se nohy zvedají u sebe, nahoře se od sebe široce oddalují a klesají stále ve tvaru „V“ dolů. Tuto variantu lze obrátit; nohy se od podlahy zvedají širokým obloukem, nahoře se spojují a na zem se pokládají společně. Ještě jiná varianta doporučuje při zvedání a pokládání stíhání nohou. Proveďte nejméně šest „núžkovitých“ pohybů při zvedání a klesání nohou. Konečně závěrečná

varianta vypadá tak, že zvedáme spojené nohy s nádechem vzhůru, se zastaveným dechem setrváme s nohama nahore a s výdechem zase pokládáme nohy na zem. Sotva se lýtka dotknou země, setrváme s dechem zastaveným po výdechu (paty jsou jemně nad zemí) a s dalším nádechem se opět zvedáme atd. Proveďte si šest až osm takových cyklů, než necháte paty klesnout zcela na zem. Nepospíchejte při uskutečnění těchto variant, umožněte, aby břišní stěna zesílila a zpružnila.



Obr. 92
Uttāna-āsana

Protipolohou a polarizační polohou ke zvedání nohou je jógový vzpřímený sed, uttāna-āsana (obr. 92). Dlaně tlačíme proti zemi a pomáháme si tak k vzpřímenému sedu. Později můžeme dlaně umístit do namaskára-mudry před hrudníkem, v počátečních fázích však musíme udržet pro tento vzpřímený sed záda napjatá, a to lze jedině tak, že se dlaněmi odtlačujeme od podložky. Sed se provádí s nádechem, do lehu se klesá s výdechem. Při klesání uvolňujeme záda a snažíme se pokládat jeden obratel po druhém na zem. Tímto způsobem pracujeme páteří proti kalcifikaci, která může být prvním projevem pozdějšího onemocnění páteře. Vzpřímený sed je velmi dobrý pro posílení břišních a pánevních svalů a rovněž pro vyhnutí se další kýle.

Namaskára-uttāna-āsana

Nespěchejte příliš sedět ve vzpřímené poloze s rukama umístěnými před hrudníkem do namaskára-mudry. Teprve až zesílí svaly zad a dokážete sedět s rovnou páteří a nataženými nohama, zkuste spojit dlaně jako při modlení před hrudníkem a setrvat. Budete mít snahu kulatit záda, proto se musíte nejprve naučit vzpřímenému sedu. V tomto případě je to záležitost svalstva zad, a nikoliv svalů pánve a okolí žaludku.

Denní jógová praxe: Sedmnáctý týden

Začněte studiem karmy jako zákona života. Bez dobré znalosti kosmického, univerzálního přírodního zákona nemůžete udělat pokrok v jógovém vývoji.

Studujte článek o riziku, spojeném se zvedáním těžkých předmětů. Naučte se, jak se

vyhnout nehodám a zdravotnímu poškození těla. Nepodceňujte to, je to jedna z nejdůležitějších informací, kterou jste zatím dostali.

Praktikujte pranava-pránájámu a použijte příslušné hasta-mudry. Nejprve používejte částečné dýchání se zvuky „Āh“, „Ū“ i „Mm“

a teprve potom je spojte do plného jógového dechu a pranavy AUM. Opakujte třikrát pro každou část plic.

S nádechem mahat-jóga-pránájámy se zvedněte z dhármika-ásany a s výdechem přejděte do některé z variant supta-vadžra-ásany. Praktikujte následující polohy rukou:

1. Dlaně na chodidlech nohou. 2. Dlaně na zemi. 3. Dlaně na horní straně stehů. 4. Dlaně v namaskára-mudře na hrudi. 5. Paže natažené za hlavou s dlaněmi vzhůru. 6. Ruce natažené nad hlavou s dlaněmi na podložce. 7. Prsty propletené na čele. 8. Zkřížené paže pod obloukem zad.

Posaďte se do púrna-vadžra-ásany a z ní přejděte dozadu do supta-vadžra-ásana-paravrtti. Opakujte uvedené polohy rukou.

Zakloňte se i do parjanka-ásany a znovu projděte všechny polohy rukou. Posaďte se do víra-ásany a praktikujte všechny varianty polohy nohou v púrna-šašānga-ásaně. Procvičte všechny varianty víra-ásany. Experimentujte s různými rytmy tála-anugata-pránájámy.

Pokuste se o vilóma-ásanu a púrna-vilóma-ásanu, polohu můstku. Držte nohy co nejvíce u sebe při této poloze. Tíha těla je rovnoměrně rozdělena na pět bodů těla: chodidla, dlaně a temeno hlavy. Jsou-li nohy umístěny od sebe, jde o tzv. tára-ásanu, polohu hvězdy. Je rovněž velmi blahodárná a může být použita.

Praktikujte čakra-ásanu. Opakujte polohu dva až třikrát, až s ní budete spokojeni. Lehnete si na záda a praktikujte éka-páda-uttāna-páda-ásanu, zvedání jedné nohy a zvedání hlavy v éka-páda-uttāna-páda-ásaně, tedy éka-páda-širša-uttāna-ásanu. Opakujte všechny pohyby třikrát.

Proveďte si třikrát i dvi-páda-uttāna-páda-ásanu, zvedání obou nohou, a pokuste se o různé varianty v této poloze.

Přejděte do vzpřímeného sedu, uttāna-ásany. Nejprve se opírejte dlaněmi o zem a tlačte jimi proti zemi, později je zkuste umístit do namaskára-mudry před hrudník.

Vraťte se zpět do lehu na záda, do šava-ásany, a provádějte jakoukoliv formu rytmického dýchání. Sledujte svůj dech a plynule přejděte do meditace na dech.

Otázky

1. Co je zákon karmy?
2. Co bychom měli vědět o snech?
3. Připomeňte zásady správného zvedání těžkých předmětů.
4. Proč je zvedání nohou prevencí proti kýle?
5. Popište éka-páda-uttāna-páda-ásanu a dvi-páda-uttāna-páda-ásanu.

Lekce osmnáct

Zákon karmy

Jakákoliv myšlenka nebo čin je vlastně karma. Vědomá karma znamená, že je mysl rozhodnuta konat. Tato forma karmy se většinou snadno kontroluje, neboť je předem rozmyšlena. Člověk uvažuje o výsledku takového vědomého myšlení a konání, zvažuje všechny možnosti, a to kladné i záporné, a odhaduje výsledný efekt.

Mnoho z toho, co děláme, je však „bezmyšlenkovité“. Buď nepřemýšlíme o tom, co máme říci či udělat, nebo se o to často ani nestaráme. Tuto bezmyšlenkovitost ve slovech a činech je velmi těžké kontrolovat a většinou to má za následek nekonečný řetězec následků i reakcí. Musíme hlídat sami sebe před touto bezmyšlenkovitostí. Děláme mnoho věcí a víme, že budeme poškozeni tím, co děláme. Zdá se, že jdeme proti svému Já, zlobíme-li se a jsme-li vzrušení. Nestaráme se o vědomí svých slov i činů a jednáme ukvapeně. Často pak později trpíme v tichosti a zoufalství následky tohoto počínání.

Za všechno se musí v určitém smyslu platit. Musíme „dát císařovi, co je císařovo a Bohu, co je boží“. „Císař“ - to je svět lidmi vytvořených zákonů. Měli bychom ctít každý zákon, který není nespravedlivý, popř. který nestojí proti diktačnímu vnitřnímu životu. U božího zákona, karmy, nemáme na výběr, zde musíme jen poslechnout. Nemůžeme překročit vyšší zákon. Jestliže se pokusíme překročit přírodní zákon, kosmický zákon nebo zákon života, zjistíme, že to není možné. Spíš zlomíme sebe než tento zákon, popř. se nějakým způsobem pokřívíme. A tímto pokříváním je nemoc veškerého typu, zlomením - smrt.

Karmu můžeme vidět v každodenním životě, kdy je dobro opláceno dobrem a zlo zlem. „Nedělej jiným to, co nechceš, aby dělali tobě jiní“ je jedno z vysvětlení způsobu, jak tento zákon funguje. Laskavost je odměněna náklonností, láska láskou. Vydáváme-li své myšlenky, budeme odměněni vědomostí. Rozdáváme-li

vědomostí, budeme odměněni moudrostí. Odvádíme-li svou práci, budeme odměněni zbožím. Také záporné je skutečné. Nelaskavý čin se odměňuje nelaskavostí. Bolest se odměňuje bolestí. Všechno, co k nám teď přichází, je výsledkem některých předchozích myšlenek nebo činů. Je těžké si to uvědomovat v čase nějaké kalamity, ale je tomu tak. Kdybychom mohli nahlédnout za závoj paměti na činy svého současného života i svých minulých životů, pak bychom pochopili, proč se věci dějí právě tak, jak tomu je. Existuje logická spojitost zákona o příčině a následku. Lze sledovat, jak určitý čin prochází řetězcem následků i jak se moduluje náš život.

Jeden starý hinduistický hymnus říká:

Zasej myšlenku a sklidiš čin.

Zasej čin a sklidiš zvyk.

Zasej zvyk a sklidiš vlastnost.

Zasej vlastnost a sklidiš osud!

Máme tedy osud ve svých rukou. Příčiny jsou v myšlenkách nebo lépe v myšlení, slovech a činech v rovině jevové existence. Mohli bychom se stát mistry vlastních životů, kdybychom to věděli a kdybychom věnovali plnou pozornost zákonu karmy.

Řídit svoji karmu vyžaduje téměř úplné vědomí ... vědomí, které většinou lidských bytostí chybí, a vědomí, které mnoho lidí ani nechce mít. Je snazší být slepý k činům jiných a věřit, že se nenajde nikdo, kdo by kritizoval naše činy. V tomto přístupu není žádná šance pro karmický vývoj. Probudte se! Buďte vědomí, bdělí, dospělí! Uvědomte si svůj růst!

Riziko při zvedání těžkých předmětů

Když si projdete vše, co bylo řečeno k tomuto tématu v minulých lekcích, naučíte se

odhadnout břemeno po stránce hmotnosti i rozměru, rozhodnete se, zda jste schopni jej zvládnout sami, či zda potřebujete pomoc. Při zajištění správné opory a vyváženosti můžete zvednout mnoho, dýcháte-li při tom správně. Specialisté z OSN neuspěli při stanovení přesné hmotnosti, kterou smějí zvedat ženy nebo mladiství hoši. Byl však přijat návrh specialistů Světové organizace práce, který stanovuje maximální přípustnou hmotnost pro ženy na 20 kg, pro dívky od 16 do 18 let 15 kg a pro chlapce téhož věku 20 kg. Necítíte-li se dobře, neměli byste přistupovat ke zvedání těžkých předmětů. Oznamte to svému vedoucímu. Člověk je mnohem náchylnější k poraněním a nehodám, není-li v dobré kondici. Můžete tento den dělat něco jiného, je to vždy lepší, než se „překonávat“. V unaveném nebo nedobrému stavu se snadno vyvíjí plochá noha či zborcená klenba. Tyto stavy jsou často následkem trvalého velkého zatížení. Těžká břemena tlačují klenbu dolů. Vždy se doporučuje nosit boty s pevnou, správně klenutou podrážkou. Ve všech západních zdravotnických zařízeních nosí zdravotní sestry a ostatní zdravotnický personál speciální obuv, která zabraňuje zhroucení klenby nohy.

Třebaže jsou kýla a zhroucená klenba nejčastějšími výsledky nesprávného zvedání těžkých břemen, měli bychom se zmínit i o bolestech v zádech. Silná bolest v zádech svalů může být způsobena přetržením některého vlákna nebo skupiny vláken svalu. Tato bolest může být tak náhlá a silná, že si člověk musí lehnout na zem a počkat, až zase vymizí. Ne vždy k tomu však dojde, někdy se vyvine chronický bederní ústředí. Tyto problémy se pak objevují znovu a znovu, kdykoliv člověk něco těžkého nese či zvedá. Může dojít k vyčerpání ploténky.

Zdravé srdce, trénované dlouhou praxí, zvládne velké zatížení i při zvedání těžkých předmětů. Je však třeba mít na paměti, že srdce je sval a že se unaví přílišným zatížením stejně jako svaly paží nebo nohou. Opakované přetěžování, a to ať už ve sportu, nebo v průmyslu, může vést ke zvětšení srdečního svalu. Příliš velká námaha má za následek u zdravého

člověka totéž jako vzpírání a kulturistika: udýchanost, rychlé bušení srdce a přiměřenou únavu. V případě, že dochází k závratím, bolestem u srdce, dušnosti a příliš rychlému bušení srdce, které přetrvává i po námaze, jsou to už vážné příznaky a měli bychom vyhledat lékaře. Zvláště jsou v tomto směru ohroženi notoričtí kuřáci a lidé, kteří pijí alkohol. Oboje připravuje tělo na dispozici k srdečním nehodám.

V hathajóze v mnoha případech dochází k izometrickému zvedání, ale nikdy se neuzžívá vnější zátěž. Mnohé z těchto technik posilují a připravují tělo i na zvedání těchto externích zátěží. Některé z těchto poloh pomáhají léčit případné stavy kýly. Mnohdy je prvním znamením kýly jen malá hrudka pod kůží. Vytvoření šterbiny v břišní stěně ve slabém místě není vidět, neboť je překryto tukovou vrstvou a kůží. U velmi obézních osob je dokonce velmi těžké určit správnou diagnózu kýly. Osoba s nadváhou by měla vždy začít redukcí své hmotnosti, neboť neustále nosí uvnitř svého těla nadměrnou zátěž. Často dochází jen z tohoto důvodu i k vyčerpání vnitřních orgánů.

Hathajóga a pránájáma nabízejí výborný způsob posilování svalstva a odstraňování tuku kolem orgánů, které mohou být ovlivněny zvedáním těžkých břemen. Ásany, krije a mudry také umožňují spálit tento přebytečný tuk.

Klasická cvičení pránájámy

„Bůh je dech“ je nejstarší odkaz na pránájámu ve starých sanskrtských textech. Etymologové prohlašují, že sanskrtské slovo „brahma“ označuje dech. „Dech je život, život je dech.“

Hebrejští mystikové prohlašují, že „Bůh vdechl dech života člověku, a ten se stal živoucím dechem (duší).“ Být v dechu znamená být v Bohu. Latinsky nadechují „inspiro“ vlastně znamená, jsem „v duchu“. Stejně tak v latině vydechují „expiro“ znamená „jsem mimo dech“, tj. Boha. Dýchání je božská funkce a ti, kdo aspirují na božství, musí zvládnout krije a prakrije pránájámy, jógy řízeného dechu.

polohami paží. Každá poloha paží má trochu jiný vliv při zvedání nohou. Vnímejte to.

V klasické ardha-šalabha-ásaně (obr. 93) jsou paže položeny podél nohou, dlaněmi dolů. Brada je na podlaze. Zvednutí hlavy současně s nohou pak mění tlak a tok energie v poloze (obr. 94).



Obr. 95

Širša-uttána-ardha-šalabha-ásana II

Jinou variantu dostaneme při natažení paží daleko před tělo a opření dlaní o zem (obr. 95). Doporučuje se však i varianta s pažemi rozpaženými. V klasické jógové poloze bychom měli ruce spojit při zvedání nohy jako při modlení za zády. Tato poloha rukou se nazývá hamsa-mudra, gesto labutě. Relaxovaně můžeme též nohu zvedat, položíme-li ruce hřbetem pod čelo nebo oči a směřujeme-li lokty do stran. Jiná varianta proplétá prsty rukou za temenem a při zvedání tlačí čelo k zemi. Zvedání obou nohou, šalabha-ásanu, dokončíme v příští lekcí. I tady existuje mnoho variant jako u poloviční polohy.

Sarpa-ásana, poloha hada

„Sarpa“ je sanskrtské slovo pro hadí království. Termíny jako „nága“ přísluší velkým hadům, „bhudža“ kobrám. Pro skupinu poloh, které se souhrnně nazývají sarpa-ásana, je typické zvedání trupu těla z lehu na břicho. Položte se na břicho do unmukha-ásany s pažemi volně podél těla a dlaněmi obrácenými dolů. S nádechem narovnejte hlavu bradou na zem a zvedněte hlavu i trup těla co nej-



Obr. 96

Ardha-šalabha-ásana

výše. Krátce setrvejte se zastaveným dechem a s výdechem vracejte trup i hlavu na zem. Odpočíte si a opakujte cvik třikrát. Varianta této polohy vypadá tak, že paže dáme nad hlavu a zvedáme hlavu i trup s touto polohou paží (obr. 97). Jiná varianta má paže široce rozevřené, jiná propletené prsty za hlavou (nikoliv za šíjí), takže vzniká tlak na hlavu. Paže mohou být také spojeny za zády. V příští lekcí si ukážeme sarpa-kriji, zpevnění břišní stěny, a v dalších lekcích vám vysvětlím plnou polohu kobry, bhudžanga-ásanu.

Je třeba přistupovat opatrně k sarpa-ásaně a sarpa-kriji, je-li podezření, že játra nebo slezina nejsou zcela v pořádku. V takovém případě by se dech měl „vyfukovat na způsob syčení“ a teprve potom by se měl pozvedat trup. Tím jsou orgány jemně chráněny proti poškození pohybem.



Obr. 97

Sarpa-ásana

Denní jógová praxe: Osmnáctý týden

Začněte studiem karmy jako zákona života. Bez dobré znalosti kosmického, univerzálního přírodního zákona nemůžete udělat pokrok v jógovém vývoji. Studujte článek o riziku, spojeném se zvedáním těžkých předmětů. Naučte se, jak se vyhnout nehodám a zdravotnímu poškození vašeho těla. Nepodceňujte to, je to jedna z nejdůležitějších informací, kterou jste zatím dostali.

Praktikujte pranava-pránájámu a příslušné hastamudry. Nejprve provádějte částečné dýchání se zvuky „Áh“, „Ú“ a „Mm“, teprve potom je spojte do plného jógového dechu a pranavy AUM. Opakujte třikrát pro každou část plic.

S nádechem mahat-jóga-pránájámy se zvedněte z dhármika-ásany a s výdechem přejděte do některé z variant supta-vadžra-ásany. Praktikujte tyto polohy rukou: 1. Dlaně na chodidlech nohou. 2. Dlaně na zemi. 3. Dlaně na horní straně steh. 4. Dlaně v namaskára-mudře na hrudi. 5. Paže natažené za hlavou, dlaněmi vzhůru. 6. Ruce natažené nad hlavou dlaněmi na podložce. 7. Prsty propletené na čele. 8. Zkřížené paže pod obloukem zad.

Posadte se do pírna-vadžra-ásany a z ní přejděte dozadu do supta-vadžra-ásana-paravrtí a opakujte popsané polohy rukou. Zakloňte se i do parjanka-ásany a znovu projděte všechny polohy rukou. Posadte se do víra-ásany a praktikujte všechny varianty polohy nohou v pírna-šašanga-ásaně. Procvičujte všechny varianty víra-ásany. Experimentujte s různými rytmy tála-anugala-pránájámy.

Pokuste se o vilóma-ásanu a pírna-vilóma-ásanu, polohu můstku. Držte nohy co nejvíce u sebe při této poloze. Hmotnost těla je rovnoměrně rozdělena do pěti bodů: chodidel, dlaní a temena hlavy. Jsou-li nohy od sebe, poloha se nazývá tára-ásana, poloha hvězdy. Také tato pozice je blahodárná a může se uplatnit.

Praktikujte čakra-ásanu. Opakujte polohu dva až třikrát, až jste s ní spokojeni.

Položte se na záda a praktikujte čka-páda-uttána-páda-ásanu, zvedání jedné nohy, a potom zvedání hlavy v čka-páda-uttána-páda-ásaně, tj. čka-páda-širša-uttána-ásanu. Opakujte všechny pohyby třikrát. Provedte třikrát i dvi-páda-uttána-páda-ásanu, zvedání obou nohou, a pokuste se o různé varianty v této poloze.

Přejděte do vzpřímeného sedu, uttána-ásany. Nejprve se opřete dlaněmi o zem a tlačte jimi proti zemi, později je zkuste umístit do namaskára-mudry před hrudník.

Položte se do lehu na břicho a provádějte ardha-šalabha-ásanu, zvednutí jedné nohy s bradou opřenou o zem. Opakujte třikrát pro každou nohu a uvědomujte si soulad s dechem. Vyzkoušejte různé polohy paží. Buďte si vědomi toho, co cítíte. Pak proveďte ardha-šalabha-ásanu se zvednutím hlavy. Opět vyzkoušejte varianty s různými polohami paží. Pokuste se nejméně třikrát i o sarpa-ásanu. Zvedejte hlavu s trupem stále výš a výš. Držte nohy na zemi. Vraťte se zpět do lehu na záda, šava-ásany, a provádějte jakékoliv rytmické dýchání. Sledujte svůj dech a plynule přejděte do modlitce na dech.

Otázky

1. Jakým způsobem mohou ásany hathajógy a pránájáma pomoci vyřešit problémy se zvedáním těžkých břemen?
2. Co je to zákon karmy?
3. Popište techniku ardha-šalabha-ásany a její varianty širša-uttána-ardha-šalabha-ásany včetně různých poloh paží.
4. Popište sarpa-ásanu a její účinky. Povězte něco i o kontraindikacích.

Lekce devatenáct

Zdroje karmy

Zákon karmy nedovoluje, aby se cokoliv stalo nehodou. „Nehody jsou pro lidi, kteří je vyhledávají“. Cokoliv se stane v univerzu, děje se pod zákonem Boha. Kosmos je systematický. Jenom člověk se zdá neuspořádaný a chaotický.

Pro chaotickou mysl život bez pochyby vypadá jako chaos, osud a slepá náhoda. Pro studenta jógy, adhišarína, je však pozorování zákona karmy nutné ke skutečnému vnitřnímu duchovnímu vývoji. Jakmile člověk přijme všeobecný koncept univerza, řízeného zákonem, pojetí sebe v tomto univerzu jako integrální části tohoto univerza, potom se pozorování tohoto zákona stane výsostným aspektem způsobu, jakým žije.

Někdy se dějí věci, které jsou pro nás těžko pochopitelné a nejsme schopni nahlédnout, jak pracuje zákon o příčině a následku. Přihodí se nám věci, o kterých se domníváme, že si je nezasloužíme (zvláště negativní věci). Musíme však mít na paměti, že karma má mnoho zdrojů a že pracuje nejrůznějšími způsoby v rámci základního zákona. Povězme si něco o třech základních zdrojích karmy.

První je tzv. adhišarínika karma, tj. karma pocházející od já. Adhišarínika potíže jsou problémy, které vznikají v rámci našich vlastních činů. Pamatuje na to, že pod těmito činy musíme vidět i myšlenky, denní a noční snění, stejně jako činy spáchané na objednávku, činy vykonané z opomenutí ve smyslu věcí, které bychom udělat měli, ale neudělali. Mnohé z věcí, které se nám teď dějí, mohou pramenit z doby života, na kterou jsme již dávno zapomněli, z dětství, z kojeneckého věku i z doby prenatální. Hinduistické autority tvrdí, že karma může vznikat i z minulých existencí a že se pak přenáší buď jako zásluha (punja) nebo hřích (pápa) do této existence. Ať už je zdroj jakýkoliv, karma je přímo spojena s námi nebo s naším vnitřním já (átmiká).

Adhišarínika karma je činnost a reakce, vznikající z materiální stránky neboli z okolního světa. Karma ve stavu adhišarínika vzniká nebo je způsobena vnějšími příčinami, jako jsou zvířata, počasí a věci nalézající se v přírodě. Příklad: potkáte v džungli tygra. Tygr vás sežere. Pro vás je to špatná karma, pro tygra dobrá. Kousne vás had, protože jste mu šlápli na ocas. Onemocníte, protože jste vypili choroboplodnými zárodky znečištěnou vodu, popř. se stanete obětí děravé střechy při monzunech. To všechno jsou formy karmy, která stojí mimo kontrolu v osobním slova smyslu. Jak se píše v křesťanských knihách: „Slunce svítí na všechny. Na dobré i na zlé.“

Narodili jsme se v určité době, do určité situace a žijeme v určité části univerza. Velké hodiny univerza byly v určité poloze v době našeho zrození. „Hvězdy napovídají, planety prozrazují.“ To se nazývá adhišarínika karma. Má něco společného s astrologií i numerologií, ale mnohem víc s vědou o jantrách, která odhaluje tajemství podmínek adhišarínika. Daivika jsou božské roviny, které řídí mysl a emoce. Dévatá, dévové a déví jsou považováni za bohy a bohyně v hinduismu, ve skutečnosti jsou to však mocné psychické síly, které řídí mysl, nervový systém i hlavní žlázy lidského těla. Člověk nemůže ovlivnit dobu ani místo svého narození a musí proto čelit karmě spojené s událostmi. Moudrá matka má vždy co dělat s tím, aby přivedla dítě do správné doby, je to určitý způsob kosmického plánovaného rodičovství. Je docela možné, že jóginika může svým způsobem ovlivnit čas a místo zrození svého dítěte, a tak mu umožnit příznivý start do života. Pro nás ostatní platí - realizovat ze své karmy to nejlepší.

Bhastrika-pránájáma - kovářské měchy

Existuje mnoho forem dýchání, tzv. bhastriky. Některé jógové školy učí jednu nebo

dvě formy bhastriky. Zde v Indii však většina škol učí nejméně pět typů bhastriky, ve skutečnosti však existuje devět forem bhastriky, tzv. nava-bhastrika. Ve všech těchto formách se vzduch prudce vhání do plic a prudce z plic vyhání. Výdech je velmi výrazný; odtud pochází i název „jako kovářské měchy“.

V naságra-bhastrice se vzduch nadechuje i vydechuje nosními dírkami. V pozdějších lekcích tohoto kurzu se naučíme bhastrice, při níž bude dech střídavě přecházet z jedné nosní dírkou do druhé, a mukha-bhastrice, očištnému dechu. V mukha-bhastrice jsou krev a plíce zbaveny kyslíčnicku uhličitého. Ve formě bhastriky, kterou se naučíme v této lekci, dochází rovněž k očištnání těla od kyslíčnicku uhličitého, navíc je to mocná forma léčivého dýchání. Proto je tento způsob bhastriky někdy znám jako „léčivý dech“.

Počet dechů v prána-gharšaně neboli dechovém cyklu bude záviset na plicích a jejich schopnostech. Na začátku provádějte jen několik kol rychlé bhastriky. Pak každý den několik kol přidávejte, až dosáhnete požadovaného počtu.

Počet kol se může měnit; každá škola uvádí jiný. Jeden starý mudrc napsal, že 55 kol by měl provádět začátečník. Jiný napsal, že pro získání dobrého zdraví je zapotřebí provádět 81 kol. Také čísla 108 a 120 jsou často spojována s počtem kol bhastriky. Já učím, že maximum je 120 kol.

Tato naságra-bhastrika odpovídá tomu, co je popisováno v Gheranda-samhitě. Technika: Posadte se do vzpřímené polohy jako je vadžra-ásana. Mohou být použity i jiné vzpřímené jógové polohy např. sukha-ásana, siddha-ásana a padma-ásana. Prudce se nadechneme a vydechneme nosními dírkami. Vznikne zřetelné „whoš“, jak se hrudní koš prudce stahuje. Nádech by měl zřetelně zvětšovat spodní část plic. Dech se rychle pohybuje dovnitř a ven nosem rychlostí přibližně dvě kola za sekundu, takže těch 120 kol lze udělat v jedné minutě. Na začátku se samozřejmě doporučuje pomalejší provedení (asi jeden nádech a výdech za sekundu), a teprve časem přidávat na rych-

losti i počtu kol, až se hrudník a bránice rozvinou tak, že kyslík je absorbován mnohem rychleji krevním řečištěm.

Nedochází zde k žádnému zadržování dechu (ani po nádechu ani po výdechu). Pokuste se vyhnout frkání a rachocení. Dech by měl znít jako kovářské měchy.

Začněte s dvaceti koly bhastriky a provádějte ji dvakrát denně, až to zvládnete bez jakékoliv známky únavy a hyperventilace. Hyperventilace se vyznačuje mžítkami před očima. Můžete rovněž zpočátku pozorovat známky únavy břišních svalů (píchání a šukání).

Poté, co zvládnete základní bhastriku, přidávejte každý den dvě až tři kola, až konečně dospějete k počtu 120 kol na jedno sezení. Jakmile pocítíte jakoukoliv známku únavy nebo hyperventilace, ukončete cvičení, a přistupte k němu až následující den, kdy začnete s nižším počtem kol.

Není zde žádný důvod pro to, abyste pokračovali v naságra-bhastrice dále než do 120 kol. Nemáme žádný vědecký důkaz o tom, že by větší počet kol byl účinnější. Celý cyklus může být zopakován dvakrát nebo třikrát při jednom sezení.

Tato forma bhastriky je výborným prostředkem pro vývoj silných plic a dostatečné zásobování kyslíkem při řízeném očištnání těla od kyslíčnicku uhličitého. Nadměrné množství kyslíčnicku uhličitého v krevním řečišti se často dává do spojitosti s mentální únavou, neurastenii a fyzickou vyčerpaností.

Léčivý dech

Pránické léčení se v Indii velmi rozšířilo. Vitální energie, prána, je přiváděna do postižené části těla dlaněmi, chodidly nebo pouhou koncentrací na danou část těla. Užívá-li se tato technika k léčení jiné osoby, pak se jí často říká „magnetické léčení“.

Chcete-li použít tento typ bhastriky jako léčivý dech, musíte provést zastavení dechu po některém z posledních nádechů celého cyklu. Po dokončení požadovaného počtu kol se zhluboka a plně nadechněte. Spolkněte dech a držte jej

v sobě tak dlouho, jak můžete bez nepříjemných pocitů. Nyní vydechujte velmi pomalu a s velkou kontrolou na tu část těla, která vyžaduje léčení nebo omlazení. Celý cyklus dechu můžete zopakovat až třikrát na jedno sezení. Po tomto provedení bhastriky by měl následovat krátký odpočinek. Nejlepším způsobem odpočinku je poloha, kdy klesnete na podlahu jako dítě, které odpočívá, a jste zcela bez napětí. Tato poloha se označuje jako nišpanda-ásana, můžete však použít i jiné polohy, ve které „necháte věci plynout“ a uvolníte se.

Jiná forma léčivého dechu se jmenuje kušala-pránájáma a provádí se se zastaveným dechem v kumbhace. Prsty jemně poťukáváme na postiženou oblast nebo na oblast v blízkosti orgánů, které chceme vyléčit.

Když se takto dotýkáte hlavy nebo tváře, začnete vždy pravou rukou. Levou ruku umístíte pod danou část těla jako záporný pól, zatímco prsty pravé ruky poťukávají nahoře. Vytváříte tak pozitivní tok prány postiženou oblastí. Tato technika se výborně osvědčuje zvláště u dětí. Po použití tohoto způsobu léčivého dechu na jinou osobu, si umyjte ruce v tekoucí vodě. Pak proveďte mahat-jóga-pránájámu, abyste se revitalizovali a dávejte pozor na psychický přenos od pacienta.

Následující diagram (obr. 98) se sanskrtským nadpisem „pránájáma“ zobrazuje různé nervové proudy ve vitálním těle (pránamaja-kóša).

Sat-čakra, šest psychických center, vidíme v páteřní oblasti těla. Menší čakry vidíme v oblasti zápěstí a kotníků, loktů i kolen, ramen i stehů a v oblasti šije. Súrja, sluneční síla, a čandra, měsíční síla, jsou zobrazeny vpravo a vlevo od hlavy. Vyšší síly jsou znázorněny přímo nad tělem. V praxi jógy se klade velký důraz na znalost jemných, vitálních proudů a inervace těla.



Obr. 98
Prastarý diagram zobrazující prána-nadí

Ásany jako prevence kýly

Jinou variantou sarpa-ásany je varianta, při níž máme prsty propleteny za tělem a s nádechem i zvednutím hlavy a trupu táhneme spojené prsty dolů po nohách (obr. 99).



Obr. 99
Sarpa-ásana II

Z této polohy pak vychází navaka-ásana (obr. 100). Navaka je sanskrtské slovo pro starý orientální dhou, jeden z nejstarších člunů na světě. Položte se do lehu na břicho s rukama spojenýma za zády tak, že prsty jsou propleteny jako v sarpa-ásaně. Zhluboka se nadechněte a zvedněte hlavu i hrud' co nejvýše, pak zvedněte nohy a ohněte je v kolenou. Ruce a nohy se nedotýkají. V této poloze můžeme uskutečnit jemné pohupování sem a tam. Tento pohyb symbolizuje pohupování plovoucího člunu. To se pak nazývá navaka-krija, i když existuje ještě jiná činnost téhož jména. Tu se naučíme v některé z pozdějších lekcí.



Obr. 100
Navaka-ásana

Šalabha-ásana, poloha kobylinky

V osmnácté lekci jsme si uvedli ardhha-šalabha-ásanu, a zmínili se o šalabha-ásaně, pozici kobylinky. Kobylička (saranče) je druh orientální kobylinky luční a tato poloha připomíná zvedání nožek tohoto hmyzu. Dvi-páda-šalabha-ásana, poloha kobylinky se zvednutím obou nohou (obr. 101), se provádí z lehu na břiše. Paže jsou podél těla dlaněmi dolů a pomáhají zdvihu spodní části těla s nádechem. Dech je zadržován v kumbhace, zatímco nohy jsou zvednuty. S výdechem se nohy vracejí na podložku. Nesnažte se zpočátku vkládat do polohy příliš velké úsilí kvůli maximálnímu zdvihu nohou. Není to podstatné z hlediska působení této polohy na spodní část páteře.



Obr. 101
Dvi-páda-šalabha-ásana

Polohy, které vidíte na obrázcích 102 až 105, ukazují, jak se člověk může zdokonalit neustálým praktikováním šalabha-ásany. Není třeba spěchat a hnát se za provedením takovýchto poloh, ale stojí za to si jich všimnout.



Obr. 102
Utthita-šalabha-ásana

Utthita-šalabha-ásana (obr. 102) se také někdy nazývá úrdhva-šalabha-ásana. Ruce jsou spojeny pod slabínami nebo někdy prsty do sebe zaklesnuty v oblasti slabín. Tato poloha je protipolohou ke stojící na ramenou, a proto bývá též nazývána uras-ásana, stoj na hrudi.



Obr. 103
Bhérunda-ásana I

Máme-li nohy pokrčené v kolenou (obr. 103) nebo ještě dále, kdy se chodidla dotýkají hlavy (obr. 104), jde o tzv. bhérunda-ásanu. Tato poloha je pojmenována podle ptáka, jehož ocas má tento tvar.



Obr. 104
Bhérunda-ásana II

Jsou-li nohy protaženy za hlavu a chodidla dosahují až na zem (obr. 105), nazývá se to viparita-šalabha-ásana, obrácená poloha kobylky.

Sarpa-krija

V osmnácté lekci jsme se zmínili o sarpa-kriji. Vyfoukněte výdech a zvedněte naráz hlavu, trup i nohy. Paže jsou před tělem ve



Obr. 105
Viparita-šalabha-ásana

vzpažení. Zastavte dech po výdechu a zhoupněte se na břišní stěně jako houpačí křeslo (obr. 106). Je to výborná masáž celé břišní oblasti, a je to zvláště prospěšné pro slinivku nebo játra. Až se budete učit této kriji, začněte opatrně a nesnažte se hned o velký rozsah pohybu. Počkejte až se břišní svaly protáhnou. Potom klesněte do uvolněné polohy unmukha-ásana a co nejvíce se uvolněte.



Obr. 106
Sarpa-krija

Existuje i jiná forma sarpa-krije, kdy se pohybujete ve stejné poloze ze strany na stranu. Nepřepadněte až na bok, pouze jemně masírujte břicho ze strany na stranu. Masírujete tím i všechny vnitřní orgány břišní dutiny.

Denní jógová praxe: Devatenáctý týden

Začněte studiem karmy jako zákona života ze sedmnácté, osmnácté a devatenácté lekce.

Přečtěte si článek o bhastrika pránájámách a o léčivých účincích jednotlivých typů dechů typu kovářské měchy.

Proveďte dhármika-ásanu s jakoukoliv technikou vnitřní koncentrace po dobu dvou až tří minut. Pak se vztyčte a zakloňte do suptavadžra-ásany a setrvejte v této poloze dle možnosti třicet sekund až tři minuty.

Praktikujte pranava-pránájámu a použijte příslušné hasta-mudry. Nejprve použijte částečné dýchání se zvuky „Áh“, „U“ a „Mm“. Teprve potom je spojte do plného jógového dechu a pranavy AUM. Opakujte třikrát pro každou část plic.

Položte se do lehu na záda a praktikujte éka-páda-uttána-páda-ásanu, zvedání jedné nohy, a potom zvedání hlavy v éka-páda-uttána-páda-ásaně, tzn. éka-páda-šírša-uttána-ásanu. Opakujte všechny pohyby třikrát. Proveďte si třikrát i dvi-páda-uttána-páda-ásanu, zvedání obou nohou, a pokuste se o různé varianty v této poloze. Přejděte do vzpřímeného sedu, uttána-ásany. Nejprve se opírejte dlaněmi o zem a tlačte jimi proti zemi, později je

zkuste umístit do namaskára-mudry před hrudník.

Položte se do lehu na břicho a provádějte ardhha-šalabha-ásanu, zvednutí jedné nohy s bradou opřenou o zem. Opakujte třikrát pro každou nohu, a buďte si vědomi souladu s dechem. Vyzkoušejte různé polohy paží. Uvědomujte si, co cítíte. Pak proveďte ardhha-šalabha-ásanu se zvednutím hlavy. Opět vyzkoušejte jednotlivé varianty s různými polohami paží. Pokuste se nejméně třikrát i o sarpa-ásanu. Zvedejte hlavu s trupem stále výš a výš. Držte nohy na zemi. Proveďte si třikrát šalabha-ásanu, kdy zvedáte obě nohy. Pokuste se jemně o některou ze složitějších variant šalabha-ásany, např. utthita-šalabha-ásanu.

Zacvičte si navaka-ásanu, a po té, co zvládnete základní polohu, jemně se pohupujte v této poloze. Proveďte si sarpa-kriji. Pamatujte na to, že jste při kolébání v této poloze v zastavení dechu po výdechu. Zkuste se kolébat odpředu dozadu a pak ze strany na stranu. Mezi jednotlivými krijemi klesněte do zcela uvolněné polohy, unmukha-ásany. Vraťte se zpět do lehu na záda, do šava-ásany, a relaxujte co nejlépe.

Otázky

1. Jaké jsou tři původní zdroje karmy?
2. Co je to bhastrika?
3. Popište techniku naságra-bhastriky a její léčivé účinky.
4. Popište navaka-ásanu a její kriji.
5. Popište podrobně dvi-páda-šalabha-ásanu, polohu kobylky.
6. Popište sarpa-kriji a její provedení.

Lekce dvacet

Osud nebo svobodná vůle

Všichni jsme vázáni zákonem karmy a čím dříve si to uvědomíme, tím lépe. Musíme se učit žít tímto zákonem, který řídí všechny aspekty života, a to vysoké i nízké. Tento zákon nelze překročit, protože je to nejvyšší podstata. Bůh a jeho zákon jsou jedno. Mnozí se snaží překročit tento přírodní neboli karmický zákon a končí tím, že se sami zničí nebo přinejmenším poškodí. Neštěstí, nemoc a smrt manifestují takové pokusy překročit tento zákon. Moudří vědí, že žít v harmonii se zákonem je nejvyšší dharma. Dharma je sanskrtské slovo pro zákon. Žádné jiné slovo se v neindických jazycích neuchytilo více než termín „karma“. Karma zdomácněla v mnoha evropských jazycích, a běžné se užívá i tam, kde o významu slova „jóga“ není nic známo. Ti, kdo se zajímají o filozofii a metafyziku, rozšířili toto slovo, třebaže jeho význam v západních jazycích vyznívá spíš záporně.

Mnozí si myslí, že přijetím karmy přijímají fatalistickou doktrínu předurčení. Karma není osud v muslimském slova smyslu, kismet, nad kterým nemáme moci. „Kismet (tj. osud neboli předurčení) je v rukou Alláha“, jak říkají muslimové. Podle hinduistů tomu tak není. Máme možnost vytvářet nebo přerušit svoji karmu a vzít svůj život do svých rukou, stát se mistrem svého osudu, rádzajóginem.

Jen málokdo si uvědomuje, když vstupuje na jógovou dráhu, možnost zvládnutí svého osudu. Ve skutečnosti to znamená dokázat předvídat dlouhý vzorec příčin a následků, vidět zpět do temné minulosti i dopředu do jasné budoucnosti. Existuje jen málo nebo téměř nic, co můžeme dělat se svou minulostí s výjimkou toho, že musíme umět stát tvář v tvář všemu, co bylo vykonáno, a to ať už to bylo dobré nebo zlé.

Možnost vidět plody příčin a následků v minulosti představuje v určitém smyslu pozorování nezměnitelného osudu. To vedlo

mnohé, zvláště zde v Indii, k domněnce, že člověk může dělat jen velmi málo. Ale to není pravda. Za prvé můžeme změnit svůj přístup ke zkušenostem, které získáváme v průběhu jednotlivých životů, neboť víme, že vyvěrají z našich myšlenek i činů. Můžeme změnit svůj přístup, pohled, když ne událost samu. Vzpomeňte si, kolikrát se díváme zpět na nějakou událost, která pro nás byla tehdy obtížná nebo bolestivá, a přiznejme si, že byla vlastně pro nás prospěšná, neboť jsme se stali lepší osobností. Ale může dojít i k opaku. Můžeme si myslet v čase události, která se právě děje, že je to to nejnádhernější a nejlepší, co nás mohlo potkat, později však zjistíme, že to byl trn ukrytý v růži.

Přijetím pozitivního jógového náhledu a přístupu ke všem získávaným zkušenostem napomáhá prvnímu kroku k tomu, co bychom později mohli nazvat karmajógou. Karma, která je nám dána pro každý život, nám umožňuje růst a vyvíjet se, máme-li k tomu tendence. Tento typ karmy se jmenuje prarabdha-karma. Život nebo podstata nám nikdy nedá více, než jsme schopni unést. Někteří lidé bláhově žádají víc, než jsou schopni snést, popř. vědomě provokují více negativních zkušeností, než by museli snášet za normálních okolností. Máme vždy možnost zpracovat prarabdha-karmu, použijeme-li své inteligence a snahy žít moudře. Dnešek je kulminací všech včerejších, a zítřek bude kulminací všech včerejších a dneška. „Dívej se jen na tento den“ - doporučuje jeden z velkých básníků, světec Kálidása. „Nyní“ je důležité a jóga je žít v přítomnosti. Jóga je filozofie „teď a tady“, žít v současnosti, v tomto okamžiku, žít konstruktivně. Tento typ karmy je krijamána-karma, činy, které děláte „nyní“ skrze vědomou karmu. Tímto způsobem můžete změnit svět, svůj svět. Jestliže dokážete promítat toto „nyní“ do budoucnosti v tom nejpozitivnějším jógovém smyslu, jde o vartamána karmu. Varta znamená zem, manas znamená mysl. Doslova

to tedy znamená zaslíbenou zemi. Ve všech spisech světa byla dětem božím slibována zem oplývající mlékem a medem. Ve Starém zákoně Židům, v Bibli svatých křesťanům, v Koránu muslimům atd. Zde všude nalezneme slib svaté, zaslíbené země. Pro jógina není tato zaslíbená zem v této rovině, je to spíš vyspělý stav vědomí, satja-lóka, rovina pravdy a krásy, celistvá rovina mentálního sjednocení.

Existuje ještě druhá stránka zákona karmy, stránka s převážně záporným významem. To je tzv. sañčita-karma. Tato „semenná karma“ je karma, která byla uchovávána někde stranou v podvědomí nebo v buněčné paměti, a nyní vydává své ovoce, byla-li zavlažena vhodnými emocemi. Tento typ karmy uzrává velmi rychle, jakmile je oživen, a obvykle má za následek katastrofu v tom, co je jinak zdravým, mírumilovným, produktivním životem. Uhodí jako blesk, často několikrát do stejného místa a zničí vše, co jste vystavěli, zanechá život v troskách. Víme, že tento typ karmy vzniká z chaotického myšlení nevědomé mysli, proto nás rádzajóga učí, že se musíme naučit řídit své myšlenky, že se musíme naučit kontrolovat tuto sañčita-karmu. V józe existuje mnoho krijí a prakrijí, které kontrolovat a eliminovat tuto destruktivní sañčita-karmu dříve, než zničí mysl, tělo i život. Tyto krijí se budeme učit v dalších lekcích.

Ásany, krije a mudry

Mnozí studenti jsou zmateni termíny, které používáme pro jógové polohy. Kdy je ásana ásanou, a kdy je spíš krijí nebo mudrou? Je snadné porozumět rozdílu, známe-li správně význam těchto slov. V této lekci budou demonstrovány všechny tyto tři případy, takže bude snadné porozumět rozdílu mezi nimi.

Ásana je pevná poloha. Ásana doslova znamená „pevný sed“ a původně se pod tímto výrazem skutečně skrývaly jen sedy. Časem se však začalo tohoto termínu užívat pro jakoukoliv pevnou polohu, ve které se setrvává po určitou dobu. Délka této doby je většinou rovna délce kumbhaky neboli zastaveného nádechu. Někdy se setrvává v poloze i déle

a provádí se několik dechových cyklů. Nenechte se zmást tím, že někdy se ásana provádí z lehu na zádech, jindy z lehu na břiše, že může být vzpřímená, ohnutá, v kleku, v dřepu, ve stoji nebo ve vzpřímeném sedu. Krija znamená aktivitu nebo pohyb. V hathajóze to označuje jakoukoliv polohu, kdy se zlepšuje cirkulace krve, lymfy nebo nervové energie ve spojení s nějakým pohybem v rámci pevné polohy. Nava-krija výborně ukazuje, jak nejprve zaujmout polohu neboli ásanu a potom v ní provádět určitý pohyb.

Mudra ve fyzické poloze je nervosvalové gesto, které posiluje aktivitu mimovolních svalů těla, které zase stimulují určitou odezvu jedné nebo více žláz s vnitřní sekrecí. Vadžróli-mudra, část II, prováděná z nava-ásany, je výborným příkladem takové hathajógové mudry.

Všechny polohy v této lekci vycházejí ze šava-ásany, polohy mrtvolky (obr. 4 uvedený dříve). Pak následuje uttána-ásana, jógový vzpřímený sed (obr. 92). Pak následují polohy nava-ásana (obr. 107), nava-krija (obr. 108), navaka-krija (obr. 109) a vadžróli-mudra, část II (obr. 111). Všechny tyto polohy představují klasické hathajógové techniky.

Šava-ásana, poloha mrtvolky

Šava-ásana, poloha mrtvolky, by se správně měla nazývat śánti-ásana, míruplná poloha. Někdy se jí též říká mrtva-ásana, poloha smrti, třebaže tomu odpovídá mnohem uvolněnější varianta. Šava-ásana se vždy provádí na pevné tvrdé podložce, nikoliv na měkkém nebo hrboletém povrchu.

Mnohé z jógových aktivit začínají z uvolněné polohy v lehu na zádech, tzv. šava-ásany, polohy mrtvolky (obr. 4 na začátku knihy). Méně pevná poloha se jmenuje mrtva-ásana, poloha smrti. V šava-ásaně by měly být paty s určitým úsilím přitaženy k sobě a teprve pak nohy uvolněny, aby se špičky rozpadly do stran. Paže jsou umístěny pohodlně podél těla s dlaněmi obrácenými nahoru nebo dolů podle velikosti paží. Brada musí být v přirozené poloze, nesmí být ani zatlačena, ani vystrčena.

Uttána-ásana, jógový vzpřímený sed

Uttána znamená „pozvednout se“ a je částí klasického označení jógového vzpřímeného sedu, uttána-ásany (obr. 92). Ruce pevně opřeme o zem (využijeme je při zvedání). S nádechem zatlačíme dlaně na zem a posadíme se se vzpřímenými zády. S výdechem uvolníme záda a vracíme se na podložku. Každý obratel vracíme tak, jako by páteř byla pásem traktoru. Polohu opakujeme třikrát.

Nava-ásana, poloha loďky

Po dosažení uttána-ásany zadržte dech po nádechu a zvedněte obě nohy od podložky, až budete mít prsty nohou ve výši nosu. To je nava-ásana, poloha loďky (obr. 107). Dlaně jsou položeny na horní část stehen (blízko těla). Setrváváme-li v této poloze, tenze, která vzniká, posílá do pánevní oblasti velmi výrazný proud krve. S výdechem nejprve položte nohy na podložku a pak teprve klesejte do lehu. Polohu proveďte třikrát, a pak se uvolněte v šava-ásaně s hlubokým dýcháním.



Obr. 107
Nava-ásana

Nava-krija, veslování

V nava-ásaně (obr. 107) si představte, že držíte pár vesel a veslujete, dokud udržíte zadržovaný dech. Krev, která byla vedena do pánevní oblasti, nyní díky této akci stoupá do oblasti žaludku a napomáhá očišťování od mrtvých

buněk, které zůstávají v tkáních a často působí skleslé, ochablé břicho. To je nava-krija, veslování (obr. 108).



Obr. 108
Nava-krija

Navaka-krija, „veslová vidlice“

V navaka-kriji (obr. 109) nalézáme výborné svalové a páteřní cvičení. Tento pohyb je jako „veslová vidlice“ u veslovacího mechanismu loďky. Měl by se provádět velmi pomalu a v souladu s dechem. Z nava-ásany (obr. 107) umístíte ruce pod stehna. Začněte vydechovat a ohněte nohy v kolenu (obr. 109), záda ohněte do oblouku a kolena přitáhněte k hrudi. S nádechem se zase vracíte do polohy loďky, ze které jste vyšli. Opakujte tolikrát, kolikrát můžete.

Toto cvičení procvičí téměř veškeré svalstvo. Používáte při něm opravdu každý sval v těle, proto jej doprovázejte hlubokým dýcháním a nabíjejte tak celé tělo pránou.



Obr. 109
Navaka-krija

Mukha-bhastrika

V této formě bhastriky dech vyfukujeme ven ústy, sešpuleny tak, jako bychom se chystali pískat. Poloha sešpulených rtů se nazývá kákí-mudra, gesto vrány. Toto gesto stimuluje nervy úst, jazyka a hrdla, takže může docházet k volnému očišťování těchto vitálních oblastí. Hlavním účelem této formy bhastriky je však snížit úroveň kyslíčnicku uhličitého v krevním řečišti. Kyslíčnick uhelnatý a kyslíčnick uhličitý jsou jedovaté látky, které se nacházejí v krevním řečišti lidského organismu.

Posaďte se na paty do vadžra-ásany a začněte dýchat plným jógovým dechem (tzv. mahat-jóga-pránájáma). Udělejte kákí-mudru, pak vyfukujte vzduch v několika krátkých vyfouknutích. Aktivita by měla začínat v oblasti bránice. Po několika prvních vyfouknutích se předkloňte dolů, takže se hrudníkem dotknete stehen a vyfoukněte ještě zbývající vzduch z plic. Vyfukování se stává stále kratším a kratším, až jsou plíce zcela vyprázdněné. Odpočiňte si chvíli v předkloněné poloze a pak se zvedněte. Znovu se nadechněte plným jógovým dechem, složeným ze tří částí. Při jednom sezení provádějte mukha-bhastriku nejméně třikrát.

Vadžróli-mudra

Existuje asi šedesát mudr, které se používají v hathajóze a k řízení pránického toku v pránájáma-józe. Některé z těchto mudr jsou velmi obtížné a zdá se, že jsou to pouze výjimečné polohy. Ve skutečnosti patří do samostatné kategorie vzhledem k extrémnímu tlaku na tělo, který vyvíjejí. Tento tlak aktivuje mimovolní svalstvo, a to zase aktivuje reflexogenní zpětné vazby hluboce uložených nervových receptorů, spojených s řízením činností žláz s vnitřní sekrecí. V systému pránájámy nejsou prána-mudry tak dramatické jako mudry, používané v hathajóze. Prána-mudry byly vysvětleny ve třetí a čtvrté lekci a skutečné mudry pak byly popsány ve třetí, čtvrté, páté a šesté lekci. Opětovné přečtení těchto

materiálů vám dá celkový přehled jógového konceptu a praktikování mudr.

Vadžra v sanskrtu znamená hromoklín, což je zbraň, kterou v ruce drží Indra, vládce nebes. Tento hromoklín je bezpochyby spojen s tlakem, který je vytvářen mudrou, a s reflexní zpětnou vazbou.

Dvě polohy, které jsme zvolili, abychom demonstrovali mocné fungování mudr hathajógy, jsou výborným příkladem tohoto aspektu hathajógy, zvláště vadžróli-mudra (část II), která demonstruje mudru v protikladu k dříve uvedené ásaně (nava-ásana) a kriji (nava-krija). Ásana zde slouží jako základní poloha a krija jako činnost, která má za následek maximální cirkulaci. Vadžróli-mudra (část II) vychází vždy z nava-ásany a musí rovněž končit nava-ásanou, má-li být kvalifikována jako kompletní mudra. Jestliže kdokoliv provede tyto tři polohy za sebou, pak už si nikdy nebude plést ásanu, kriji a mudru.



Obr. 110
Vadžróli-mudra I

Vadžróli-mudra (část I) začíná ze šava-ásany. S nádechem přejděte do jógového vzpřímeného sedu, uttána-ásany. Opřete dlaně pevně o zem a vydechněte všechny vzduch z plic s mocným vyfouknutím typu bhastrika a zároveň zvedněte obě nohy nad hlavu (obr. 110). Pokuste se přitáhnout hlavu směrem ke kolenům. To může být na začátku téměř nemožné, ale s praxí toho dosáhnete. Celé tělo se může až třást, setrváváte-li v poloze déle se

zastaveným dechem po výdechu. Není v tom žádné riziko, je to pouze znamení, že se nohy mají s dalším nádechem vrátit na zem. Pak se s výdechem položte na záda do šava-ásany a uvolněte se. Celé cvičení opakujte třikrát.



Obr. III
Vadžrólí-mudra II

Vadžrólí-mudra (část II) začíná z nava-ásany. V okamžiku, kdy dech je zastaven po nádechu v poloze ložky, chyťte se rukama kotníků, výfoukněte vzduch jako v bhastrice a přitáhněte nohy k tělu, takže nos zmizí v prostoru mezi holenními kostmi (obr. III). Udržujte tlak v poloze, dokud se neobjeví tlak a třas vycházející z nejnižšího konce páteře. Pak se nadechněte a vraťte zpět do polohy ložky. Polohu můžete opakovat třikrát z polohy ložky, popř. se můžete pokaždé vrátit až do šava-ásany na krátkou relaxaci. Kolena smíte mírně pokrčit v okamžiku, kdy chytáte rukama kotníky v poloze ložky, je-li vám to pohodlnější.

Vadžrólí-mudra (část I a část II) jsou stimulatory pohlavních žláz. Ve skutečnosti působí i na jiné žlázy s vnitřní sekrecí, zvláště na nadledvinky, štítnou a příštítnou žlázu. Normálně jsou všechny tyto žlázy pod kontrolou hlavní žlázy v mozku, hypofýzy. Při provádění vadžrólí-mudry však kontrolu přebírá mysl. „Vůle“ této polohy. Je třeba podotknout, že stimulace pohlavních žláz nemá nic

společného se sexem. Nejpřímé je dobrý stav systému žláz s vnitřní sekrecí měřítkem celkového zdraví, mladistvosti a dlouhověkosti člověka. Kvalita vlasů, zubů, nehtů, pleti a interního svalstva vždy závisí na zdravém systému pohlavních žláz. Proto dobré zdraví může vést ke zdravějšímu přístupu k sexu, popř. může dojít k tomu, že teprve nyní může být v životě člověka zastoupen skutečný sexuální život.

Z hlediska zdraví lze považovat za nejlepší účinky této dvojice mudr oživení vaječnicků, varlat a celého pohlavního systému. Toxické materiály, které jsou mnohdy příčinou podráždění, zánětů a buněčného tlaku, se musí vyloučit močovým systémem u mužů a pochvou u žen. Toto pravidelné čištění zajišťuje zdravé vaječnicko, vejcovody a dělohu a zároveň brání vzniku potíží hlavně v oblasti čípku (včetně rakoviny). Také pročištění chámovodu a prostaty u mužů je blahodárné. Pevné zdraví všech těchto orgánů je nejlepší prevencí proti podrážděním, zánětům a rakovině v této oblasti.

V józe se učíme, že tyto mudry mají za následek transformaci energie, obvykle označované jako sexuální, pro vyšší účely. Není pochyb o tom, že tyto cíle jsou pravdivé, ale je třeba vidět i význam těchto mudr pro každodenní běžný život. Kdo z nás by nechtěl vypadat lépe a mladší? Protože stárnout musíme všichni, jde tu o to, abychom byli schopni zářit mládím, mít zájem o život a schopnost radovat se ze svých těl stejně jako ze svého okolí. Spatříte-li tyto příznaky u staršího člověka, můžete předpokládat, že jeho žlázy jsou mladé a zdravé.



Denní jógová praxe: Dvacátý týden

Pokračujte ve studiu karmy jako zákona života a jejích zdrojů z lekci sedmnácti, osmnácti, devatenácti a dvaceti.

Posadte se do vadžra-ásany a praktikujte pranava-pránájámu i příslušné hasta-mudry. Nejprve použijte částečné dýchání se zvuky „Ah“, „Ú“ a „Mm“ a teprve potom je spojte do plného jógového dechu i pranavy AUM. Opakujte třikrát pro každou část plic.

Provedte si dvou až třímínutovou dhármika-ásanu s jakoukoliv vnitřní koncentrací. Pak se vztyčte a zakloňte do supta-vadžra-ásany a dle možnosti seřvejte v poloze asi třicet sekund až tři minuty. Položte se do lehu na záda a praktikujte éka-páda-uttána-páda-ásanu, zvedání jedné nohy, a potom zvedání hlavy v éka-páda-uttána-páda-ásaně, tedy éka-páda-širša-uttána-ásanu. Opakujte všechny pohyby třikrát.

Provedte si třikrát i dvi-páda-uttána-páda-ásanu, zvedání obou nohou, a pokuste se o různé varianty v této poloze.

Přejděte do vzpřímeného sedu, uttána-ásany. Nejprve se opírejte dlaněmi o zem a tlačte jimi proti zemi, později zkuste dlaně umístit do namaskára-mudry před hrudník.

Položte se do lehu na břicho a provádějte ardha-šalabha-ásanu, zvednutí jedné nohy s bradou opřenou o zem. Opakujte třikrát pro každou nohu a uvědomujte si soulad s dechem. Vyzkoušejte různé polohy paží. Buďte si vědomi toho, co cítíte. Pak proveďte ardha-šalabha-ásanu se zvednutím hlavy. Opět vyzkoušejte různé varianty, jež se liší polohami paží. Pokuste se nejméně třikrát i o sarpa-ásanu. Zvedněte hlavu s trupem stále vyš a vyš. Držte nohy na zemi.

Provedte třikrát šalabha-ásanu se zvednutými nohama. Pokuste se jemně o některou ze složitějších variant šalabha-ásany, např. uttá-hita-šalabha-ásanu.

Experimentujte a odlišujte nava-ásanu a nava-kriji, navaka-ásanu a navaka-kriji.

Zacvičte si sarpa-kriji. Pamatujte na to, že jste v zastavení dechu po výdechu při kolébání v této poloze. Zkuste se kolébat ve směru odpředu dozadu, ale i ve směru ze strany na stranu. Mezi jednotlivými krijemi klesněte do zcela uvolněné polohy, unmukha-ásany. Pokuste se o vadžrólí-mudru (část I a část II).

Vraťte se zpět do lehu na záda, do šava-ásany, a provádějte jakoukoliv hlubokou relaxaci.

Otázky

1. Jaký je rozdíl mezi osudem a svobodnou vůlí?
2. Co je sañčita-karma?
3. Jaký je rozdíl mezi ásanou, krijí a mudrou?
4. Popište rozdíl mezi nava-ásanou a nava-krijí.
5. Co je cílem vadžrólí-mudry?

Lekce dvacet jedna

Nádherné žití

Zem oplývající mlékem a medem, sen o zaslíbené zemi ... jak často se vracel na mysl člověku dávných časů. Kdyby tak člověk byl schopen si uvědomit, že je to spíš stav mysli než místo, pak už by dokázal vytvořit si i toto místo. Nejprve je nutná představa, neboť bez představivosti lidé umírají. A právě naše představa, vize nádherného života, se stala základem pro vybudování reality nádherného žití.

Myšlenky jsou věčné. Svě myšlenky vysíláme, takže svět kolem nás je projekcí těchto myšlenek a činů. Stejným způsobem byl náš dnešní život utvářen myšlenkami a činy v minulosti. Tyto projekce se nazývají samskára. Samskára je vlastně skupina zvyků, forma zvyklostí, naladění. Někteří moderní psychologové to nazývají automatismem. Čitta, podvědomí, je jemně ovlivňována tendencemi, tzv. vásanami. Až tyto vásany vytvoří zvyk, zvyk vytvoří „konččný produkt“ našeho osuda. Vásany můžeme přeložit jako touhy nebo snad lépe marnivosti, ješitnosti a nicotnosti. Uspokojování těchto marnivostí často vede k vytvoření určité naladěnosti nebo přístupu k životu.

Ršijové učí, že existují tři typy nebo zdroje vásan. První se nazývá lóka-vásana a je to pýcha na vlastní postavení v životě, popř. naopak oddávání se žalu nad ubohostí, nízkým původem, existuje-li vůbec něco takového jako nízký původ. A tak mnozí jsou pyšní na svoji urozenost, majetek rodičů, místo, které zaujmají ve společnosti, barvu pleti nebo náboženské vyznání, jako by to vše mělo nějaký význam.

Déha-vásana je marnivost těla. „Jak krásný jsem!“ „Podívej se na můj bráhmanský nos!“ „Ze mám oči jako hvězdy?“ „Líbí se ti můj účes?“ „No, fekní, že mám pěknou postavu!“ Říká se: „Ó, ženo! Tvoje jméno je marnivost.“ Dnes však musíme uznat, že se to netýká jen žen. Též celé lidstvo se utápí v marnivosti

nad svým vzhledem. Zamysleme se nad tím, kolik z těchto narcistických komplexů živi naše ega.

Vidjá-vásana je marnivost nad vědomostmi, procitování sebe sama jako lepšího vzhledem k získanému vzdělání, pýcha na to, co se děje v naší hlavě. Intelektualismus postrádající obsah představuje obrovský problém tohoto světa. Ve skutečnosti se dá říci, že většina toho, co víme, je tzv. aparavidjá a nikoliv vidjá. Aparavidjá je dezinformace, propaganda, kulturní vymýšlení mozků.

Ať už je zdroj zvyku jakýkoliv, ať už je to vásana nebo samskára, vždy nás připoutává k nižšímu životu. Poutá nás k zemi. Musíme se dostat do stavu niródhá. Niródhá v sanskritu označuje stav, kdy odstupujeme a vzdáváme se konání činů bláhové povahy. Patañžali říká, že musíme nejprve dosáhnout stavu niródhá našeho podvědomí, čitta, a teprve potom můžeme dosáhnout jógy. To znamená, že musíme nejprve zastavit vlnění a modifikace naší podvědomé mysli, které víří nekonečnou aktivitou bezedné mysli. Jeden ze starých mudrců řekl, že „ráj je především záležitostí ega“ a staří ršijové tento názor plně podporují. Jógový koncept nevychází z židovsko-křesťanské tradice, ale vidí tyto nízké stavy podvědomé mysli jako osobní, mentální ráj (tzv. naraķa). Říká se, že podvědomá mysl má sedm stupňů, z nichž nejnížší je páta, která obsahuje všechny zášť, nenávisť a frustrace ega ze všech životů. V této rovině musíme nejprve dosáhnout stavu niródhá.

Zastavení podvědomých manifestací (Buddha to nazýval „koncem utrpení“) se děje pomocí praktikování samjamy. Samjama označuje vyšší fáze ráđžajógy: dovnitř obrácené techniky pratjáháry, stažení smyslu a kontrola tendencí objektivizovat, dhárany, jednobodové koncentrace, a dhjány, volného toku meditace do stavu kosmického vědomí, samádhi.

Zlázové stimulatory

Pro stimulaci jednotlivých žláz těla se doporučuje speciální skupina ásan a mudr. Systém žláz s vnitřní sekrecí se skládá ze sedmi hlavních žláz. Budeme se jimi zabývat v příští lekcí. Zatím stačí, chápeme-li všeobecný význam těchto žláz pro život.

Ve skutečnosti každý aspekt lidského těla, emocií a mysli je ovlivňován hormony, produkoványi těmito speciálními žlázami. Napětí pokožky, stavba vlasů, lesk v očích, tzv. švih neboli kouzlo osobnosti, to vše je regulováno hormony. Generační a regenerační procesy těla jsou také pod vlivem těchto žláz.

Šat-mudry, které jsou známé spíše pod názvem óli-mudry, se používají především k řízení a kontrole žláz s vnitřní sekrecí, ale patří již do části kurzu, určené pro pokročilejší adepty. Na této úrovni vývoje se zajímáme o aktivity, které budou jemně stimulovat žlázy těla, a tak je připravovat pro náročnější techniky. Čtrnácti ze základních hathajógových mudr stimuluje určitým způsobem žlázy s vnitřní sekrecí. Ale stejné žlázy jsou rovněž stimulovány některými polohami, jako je sarvánga-ásana, poloha svíčky neboli stoj na ramenou.



Obr. 112
Sarvánga-ásana

Sarvánga-ásana, poloha svíčky neboli stoj na ramenou

Existuje mnoho variací na klasické téma sarvánga-ásany. Všechny si můžete vyzkoušet, jakmile se naučíte provádět správně klasickou variantu.

Z lehu na zádech zvedáte s nádechem obě nohy. Pokračujte v nádechu, když zvedáte hýždě a spodní část zad od země, až je celé tělo kolmé k zemi. Umístěte paže tak, že se dlaně opírají co nejvýše v oblasti zad a váha těla je tedy nejenom na šiji a ramenou, ale i na loktech. Brada je pevně zatlačena proti hrudníku a stimuluje štítnou a příštítnou žlázu (obr. 112). Setrváte-li v této poloze delší dobu, stimuluje k činnosti brzlík. Na začátku setrvejte v poloze asi deset sekund, pak přidávejte každý den po pěti sekundách, až budete schopni v poloze bez námahy setrvat jednu až tři minuty. Je velmi důležité, abyste se naučili vracet se z této polohy pomalu a s maximální kontrolou, nesmí se jednat o pád. Nenechte spadnout nohy a hýždě prudce na podložku, byl by to velký šok pro nervový systém. Jako každá obrácená poloha má i tato poloha velmi příznivý vliv na všechny vnitřní orgány, neboť jim umožňuje návrat do přirozené polohy v břišní a hrudní dutině. Dýchání by mělo být velmi jemné - jakoby motýlí. To je tzv. súkšma-pránájáma. Jestliže vnímáte abnormální tenzi v oblasti břicha, můžete použít pěti nebo šesti koř naságra-dhastriky pro uvolnění tohoto napětí.

U statické sarvánga-ásany vědci zjistili rychlý pokles krevního tlaku, což tuto polohu předurčuje ke kontrole hypertenze neboli příliš vysokého tlaku. Provádíte-li však v této poloze další aktivity, k poklesu krevního tlaku nedochází. Po provedení svíčky byste měli odpočívat nejméně minutu v lehu na zádech s hlubokým rytmickým dechem na způsob např. savitri-pránájámy.

Sarvánga-kríja

Nohy mohou být v poloze svíčky široce roznoženy, takže vytvoří velké písmeno „V“. Potom mohou rotovat jako vrtule vrtulníku

(tzv. sarvánga-krija). Mohou se také uvolnit kolena a nohy pokrčit v kolenu, a tak provádět rotační pohyb sarvánga-krije.

Púrna-sarvánga-ásana

Vrcholom dokonalosti v provedení této polohy je dokázat stoj na ramenou bez opory paží. Sálamba je termín, který se používá pro svíčku s oporou a nirámba pro svíčku bez opory paží. Uplatňují se tu i termíny sapúrna, neúplný, a púrna, úplný.

Když v poloze svíčky získáte rovnováhu, pomalu uvolněte paže a suňte je dlaněmi po nohou, až se dotknou vnější strany stehen. Hmotnost těla nyní spočívá na ramenou a šiji. Jaká je to pádhermá poloha a jaký výborný užitek z ní tělo má!

Provádí-li se sarvánga-ásana správně, pak jsou štítná a příštítná žláza stimulovány do vyvážené činnosti. Stejná poloha, která povzbuzuje tyto žlázy, tedy může sloužit i k utlumení příliš aktivních žláz. Protože jógové polohy ovlivňují reflexní nervový systém a působí přímo na orgány tlakem, je tělo ovlivňováno přímo i nepřímo bez ovlivnění mnohem citlivějšího sympatického nervového systému.

Dhauti-pránájáma

Dhauti znamená „čistit“, a proto je tedy skupina dechů tzv. dhauti-pránájáma skupinou očištných dechů. Mukha-bhastrika, kterou jsme uvedli v minulé lekci, je dobrým příkladem dhauti-pránájámy. Tyto techniky, které napomáhají plnit první bod nijamy, což je „čistota“, slouží k očištění těla vzduchem. Naságra-bhastrika z devatenácté lekce ukazuje, jak se čistící dech může rovněž uplatnit jako omlazovací a léčebný prostředek. Existují formy dýchání, kdy se dech vydechuje ústy, střídatě nosními dírkami, ušima, očima, může se vypuzovat fňháním ze žaludku nebo uvolňovat z konečníku ve formě rektálního plynu. Jiná forma dýchání nás učí dýchat póry pleti, takže se pleť potom stává mladší a pružnější.

Anunásika-pránájáma, atomový dech

Jiná dhauti-pránájáma, kterou by měl upřímný student zvládnout, je čištění nosu sloužící k očištění všech otvorů nosu a dutin hlavy. Tuto techniku stačí provádět jednou za měsíc nebo i za čtvrt roku. Jestliže student trpí nějakými problémy nebo alergiemi v této oblasti, měl by zařadit tuto techniku jednou za čtrnáct dní. Může se provádět též jako kumulativní technika, tzn. provádění šest po sobě jdoucích dní bez ohledu na roční dobu.

Jógin využívá skutečnosti, že kyslíčnick uhlíčitý je cévní dilatátor. V přítomnosti kyslíčnicku uhlíčitého se krevní cévy rozšiřují a zvětšují. Vydechuje-li se dech nosními dírkami způsobem anunásika-dhauti-pránájámy, používá se kyslíčnick uhlíčitý jako pomůcka pro čištění. Měkký i tvrdý hlen se snadno vypudí touto technikou. K této technice se musí přistupovat postupně. První den se provede pouze jedno kolo čištění neboli prána-gharšana. Druhý den se provedou dvě kola, třetí tři atd. a šestý den šest kol. Každé kolo se skládá z vyfouknutí dechu ve stylu bhastriky nejprve z obou nosních dírek, pak pouze z pravé nosní díčky a nakonec jen z levé nosní díčky. Cyklus ukončujeme vyfouknutím dechu z obou nosních dírek. Nádech je hluboký. Následuje krátké zadržetí dechu. Pak se dech vyfukuje oběma nosními dírkami s krátkými výbuchy vzduchu (jako atomový výbuch), až jsou plíce prázdné. Toto pročištění obou nosních dírek se uskuteční celkem šestkrát.

Uzavřete levou nosní díčku za použití pravé ruky. Opakujte vyfukování vzduchu z pravé nosní díčky po šest plných kol výdechu. Pak uvolněte levou nosní díčku, uzavřete pravou a totéž opakujte opět šestkrát s levou nosní díčkou. Celou praxi uzavřete vyfukováním vzduchu oběma nosními dírkami. Druhý den proveďte dva cykly, třetí den tři atd. a šestý den proveďte šest cyklů. Je zbytečné zvyšovat počet cyklů dále, neboť v této fázi již zcela určité dojde k pročištění těchto partií.

Než získáte nějaké zkušenosti s touto technikou, položte si ručníc nebo nějaký kus starého hadru před sebe a kolem krku. Až začne

hlen vytékat, nesmíte v žádném případě techniku přerušit. Mnozí studenti se stydí za to, co všechno v nich je, co všechno se skrývá v dutinách hlavy a co z nich odchází při praktikování této techniky. Jiná technika, tzv. čalana-dóhana, se také používá k odstranění hlenu z oblasti hlavy, hrdla a hrudi. Naučím vás ji v některé z následujících lekcí.

Čištění očí a uší

Ve skupině bhastrika-pránájámy existují i dechy, které čistí ušní pasáže a oči. Pročištění očí, tzv. čakšus-mala-dhauti-pránájáma, je velmi obtížné a mělo by proto být vždy předáváno přímo gurvem. Má překvapivý vliv na oči.

Karna-mala-dhauti-pránájáma je pročištění uší. Po té, co byly pročištěny důkladně nosní pasáže šestidenní anunásika-pránájámou, je možno přistoupit k očištění uší. Hluboce se nadlechněte. Zadržte na chvíli dech. Uzavřete nosní díčky, takže žádný vzduch nemůže procházet nosem ani ústy. Pokuste se pětkrát nebo šestkrát o výdech typu bhastrika ušními pasážemi. Přiložte otevřené dlaně k uším a snažte se pomocí rychlých, mocných pohybů rukou vehnat vzduch do uší zvenku.

Pročištění nosu jógovým způsobem

Pročištění nosních cest hraje v jógových praktikách velmi důležitou roli. Snad žádné jiné části těla netrpí tak ucpáním jako nos, nosní pasáže, hrdlo a plíce. Ačkoliv nám příroda dala nádherný čistící mechanismus, zdá se, že moderní člověk dělá všechno pro to, aby tento přirozený proces přerušil. Znečištěný vzduch, odpadky z továren a domácností, jedovaté plyny z aut, vražedný zvyk kouření cigaret, doutníků či dýmek, to všechno jsou hlavní faktory ovlivňující zdraví nosních partií. I student jógy má v dnešních dnech problémy s hledáním čistého vzduchu pro dýchání.

Zbytky znečištěného vzduchu dráždí citlivě sliznice v nosních pasážích, ucpávají póry

a buňky nosních dutin i plic. Kašel a kýčání, tak přirozené pro člověka, napomáhají odstranění nebezpečných a nežádoucích látek, ale i tak se určitá část těchto materiálů může ukládat v citlivých oblastech a stát se dráždivým elementem, který způsobuje i obtížné dýchání. Většinou praktikování anunásika-pránájámy tento problém vyřeší, ale u těžších případech je někdy třeba doporučit nosní sprchu, tzv. néti-krija.

Džala-néti

Džala znamená vodu, takže tato forma nosní sprchy se provádí vlažnou vodou. Troška soli přidaná do vody rozpustí hlen a působí přirozeně antisepticky. Mohou být použity i jiné substance podle konkrétních podmínek: mléko, tvaroh rozmixovaný s vodou do konzistence podobné mléku, syrovátka, med, přečištěné máslo nebo bylinné roztoky. Obvykle postačí osolená voda k vyřešení většiny chronických problémů. Miska nebo kalíšek může sloužit jako nádoba na vodu. Většina jóginů však raději drží vodu ve svých dlaních. Jedna nosní díčka je uzavřena a hlava je nakloněna tak, že nosní díčka, která má být pročišťována, je pod vodou. Nasátí nebo natažení má dostat vodu vysoko do nosních pasáží. Obě nosní díčky se tímto způsobem naplní. Přebytečná voda vytéká ven ústy do umyvadla nebo jiné nádoby. Některá voda však vždy zůstane ještě v nosních pasážích. Abyste ji odtud vypudili, zaujměte polohu zbožného, dhármika-ásanu. Voda pak po chvíli z nosu vyteče. Zachytilo-li se ve vás více vody, pak se postavte na jednu nohu a poskakujte chvíli tak, jako když chcete vytřást všechnu vodu z uší po plavání.

Někteří moderní instruktoři učí džala-néti za použití malé konvičky nebo šálku. Většinou je tato nádobka z mědi nebo nerezavějící oceli. Někteří dávají přednost malé porcelánové konvičce. Toto provedení džala-néti není podle mého názoru tak účinné jako popsané klasické provedení, které zahrnuje i procvičení velmi drobných svalů nosních pasáží, jež se podléhají na vtažování vody dovnitř. Při užívání konvičky se ujistěte, zda máte hlavu nakloněnou

Položte se do lehu na břicho a provádějte ardha-šalabha-ásanu, zvednutí jedné nohy s bradou opřenou o zem. Opakujte třikrát pro každou nohu a uvědomujte si soulad s dechem. Vyzkoušejte různé polohy paží. Buďte si vědomi toho, co cítíte. Pak proveďte ardha-šalabha-ásanu se zvednutím hlavy. Opět vyzkoušejte různé varianty lišící se polohami paží. Pokuste se nejméně třikrát i o sarpasana. Zvedněte hlavu s trupem stále výš a výš. Držte nohy na zemi.

Proveďte si šalabha-ásanu, kdy zvedáte třikrát obě nohy. Pokuste se jemně o některou ze složitějších variant šalabha-ásany, např. uhlita-šalabha-ásanu.

Položte se na záda a proveďte si sarvanga-ásanu. Zkoušejte různé varianty stoje na ramesnosti, až polohu zcela zvládnete. Pak se pokuste

o nirálamba variantu, svičku bez opory. Zvedněte paže a položte je dlaněmi ze strany na stehna.

Pokuste se i o různé varianty polohy kobry, bhudžanga-ásany, a též o bhudžangini-mudru, kdy se dech vydechuje za současného syčení (jako kobra) při nástupu do polohy. Tato mudra je lékem na nervovou vyčerpanost (tzv. neurastenii), která je nejobvyklejší chorobou dnešního světa.

Proveďte si šestidenní anunásika-pránájámu a pokud je to nutné, i nosní sprchu, džala-néti. Posadte se do dhármika-ásany, aby všechna voda mohla odejít z nosních pasáží. Složte si ručník pod tvář. Vraťte se zpět do lehu na záda, do šava-ásany, a provádějte jakoukoliv formu hluboké relaxace na ukončení denní praxe.

Otázky

1. Vysvětlete význam termínů samskára a vásana.
2. Proč se musí dosáhnout stavu niródhya ve vztahu k těmto tendencím?
3. Popište sarvanga-ásanu a její účinky.
4. Popište některé varianty bhudžanga-ásany.
5. Popište detailně anunásika-pránájámu.

Lekce dvacet dva

Jóga a cukrovka

Jóga má popsateľný léčivý vliv na mnohé choroby. Cvičení jógy by nemělo být odsouváno jen pro to, že je někdo nemocný. Mělo by být spíš použito tak, jak bylo původně zamýšleno, tj. jako nástroj, jak udržet tělo ve výborném stavu zdraví, a jako nástroj prevence proti jakékoliv nemoci.

Mnozí lidé trpí zdravotními problémy a potížemi, spojenými s metabolismem stravy. Ieďaím z nejčastějších onemocnění je cukrovka. Odhaduje se, že jedna třetina lidstva má sklon k tomuto onemocnění. Proto techniky, které vám budu předkládat v této lekci, jsou velmi cenné. Třebaže sami nemáte sklon k cukrovce, ani nikdo z vaší rodiny, stále ještě budou pro vás tyto praktiky prospěšné, neboť výborně stimulují celý metabolismus.

Cukrovka je nemoc charakterizována polyurií (nadměrným močením). Obecné stavy, jako acidóza (zvýšení kyselé reakce krve) nebo vyčerpání alkalické rezervy těla, mají za následek porušení acidobazické rovnováhy těla, což je typické pro cukrovku. Pokud to neupřesníme, skrývá se za tímto názvem diabetes mellitus (úplavice cukrová, obecně cukrovka), diabetes innocens („cukrovka 2. typu“ léčitelná pouze dietou) nebo renální glykosurie, kdy ledviny propouštějí velmi snadno glukózu, ale její koncentrace v krvi je v normálních mezích. Diabetes insipidus (onemocnění z nedostatku antiúretického hormonu) je vrozená choroba, ale někdy se též vyskytuje jako následek prudké infekce nebo poškození hypofýzy či vaječnicků. U diabetes insipidus nacházíme dehydrataci, polydipsii (žiznivost) a polyurii, kdy moč je světlá a má nízkou specifickou hmotnost.

Nejobvyklejší formou onemocnění diabetes mellitus je situace, kdy je poškozen metabolismus uhlovodanů, což je většinou způsobeno nedostatečnou produkcí inzulínu a má to za následek hyperglykémii (nadměrnou hladinu

glukózy v krvi) a glykosurii (vylučování glukózy močí). Dehydratace a polydipsie jsou rovněž přítomny a ačkoliv je moč také světlá, je její specifická hmotnost značná, neboť obsahuje mnoho cukru. V pokročilých stavech choroby se pak vyskytuje ketóza (druh jednoduchého cukru) a dochází ke kómatu (ztrátě vědomí). Asi jedna třetina lidstva nesnáší nebo je alergická na uhlovodany. A v této skupině se často vyskytuje cukrovka. Jinou formou cukrovky je cukrovka nebo glykosurie způsobená hladověním. Při této formě cukrovky dochází k problémům s příjmem glukózy po dlouhém hladovění. Tělo není schopno vytvářet správně glykogen a hladovějící proto musí přerušit svůj půst a přejít na stravu složenou z ovocných šťáv i jiných složek potravy, jež obsahují přírodní cukry.

Tento článek je určen spíše těm, kdo nesnášejí uhlovodany, než těm, kdo jsou v situaci způsobené hormonem přední části podvěsku mozkového.

Chcete-li kontrolovat cukrovku, musíte se zaměřit v jógové terapii na tyto oblasti:

1. Správnou dietu nebo nápravu současné diety, pokud není v pořádku.
2. Správnou pránájámu neboli dýchání.
3. Správné polohy (ásany, krije a mudry).
4. Změnu stavu vědomí neboli způsobu, kterým člověk myslí.
5. Změnu osobního prostředí.
6. Vynechání léků po nápravě bodů 1. až 5.

(**Varování:** Provádějte to laskavě vždy pod dohledem svého lékaře nebo kompetentního jógového terapeuta. Viz poznámku o přírodních léčivech.)

Metabolismus a jóga

Série chemických změn v živém těle, které udržují všechny procesy života i život sám, se souhrnně nazývají metabolismus. Tkáně a buňky těla v rámci těchto procesů denně odumírají. To známe jako katabolismus. Odumřelé buňky a tkáně se nahrazují procesem anabolismu. Určité jógové praktiky významně napomáhají prohloubení těchto procesů, takže se dosahuje pevného zdraví, mladistvého vzhledu a chuti do života. Jógové techniky kája-kalpy neboli omlazení zahrnují praktikování jógových ásan a muder, které stimulují žlázy s vnitřní i vnější sekrecí a uvádějí je do vyváženého stavu. V minulé lekci jsme mluvili o sarvánga-ásaně, stojí na ramenou, a několika jejích variantách. Tento týden se zaměříme na skupinu obrácených poloh, které stimulují žlázovou aktivitu slinivky břišní. Stoj na ramenou a jeho varianty, do nichž zahrnujeme i hala-ášanu, polohu pluhu, kterou detailně vysvětlím ve dvacáté čtvrté lekci, stimulují štítnou a příštítnou žlázu, jež jsou umístěny v oblasti hrudní. Štítná žláza produkuje hormon thyroxin, který řídí rychlost metabolismu. Hormony, vylučované příštítnými žlázkami, řídí rozložení vápníku a obsah vápníku v kostech těla. Na nich také závisí do značné míry, zda máte dobrou emocionální kontrolu.

Kontrola cukrovky

Díky objevení inzulínu zůstali naživu mnozí lidé, kteří by se jinak stali obětmi špatné funkce trávení, tzv. acidózy. Nejobvyklejší formou této poruchy je právě cukrovka. Tato nemoc je způsobena špatným metabolismem, ovlivňujícím v první řadě malé Langerhansovy ostrůvky, které jsou uloženy ve slinivce břišní poblíž žaludku. Tyto ostrůvky produkují do krevního řečiště hormon inzulín, který vyvažuje hladinu cukru, jenž vzniká v játrech ze strávené potravy.

Nezpracují-li se uhlovodany (syrové cukry) dostatečně v ústech a spolknou-li se potrava nedostatečně rozžvýkaná, způsobí to systému šok a slinivka břišní není schopna normálně pracovat. Asi třetina lidské rasy je otravována

nadměrným přísunem uhlovodanů. Předávkování syrovými nebo rafinovanými cukry je tedy vždy nebezpečné. Cukrovka se stala hlavním problémem více než milionu lidí. Světová zdravotnická organizace vyhlásila rok 1972 rokem cukrovky.

Léčba inzulínem nebo jinými chemikáliemi na bázi inzulínu je odpovědí západní medicíny na problém cukrovky. Jóga pak odpovídá viparíta-karana ve spojení se zdravou dietou a zdravým způsobem života.



Obr. 118
Viparita-karana

Viparita-karana

Tato poloha má dvě základní varianty, jednu uvolněnou a jednu napjatou mudru, která působí extrémním tlakem na oblast slinivky, a tak podněcuje Langerhansovy ostrůvky k normální činnosti.

Začněte z polohy svičky. Umístěte ruce tak, aby se dlaně opíraly v pase ze zadní strany těla, popř. u dlouhých stehen až o hýždě. Většina váhy spočívá na pažích, opřených lokty o zem. Uvolněte napětí v břišní oblasti a nechte nohy tak, abyste měli prsty nohou přímo nad hlavou (obr. 118). Udělejte v této poloze několik prudkých nádechů a výdechů typu bhastrika. Potom narovnávejte nohy do směru svého trupu a zaujměte tak druhou variantu, viparíta-karana-mudru (obr. 119).



Obr. 119
Viparita-karana-mudra

Udržte nohy v této poloze asi deset nebo patnáct sekund a pak se vraťte zpět do polohy svičky. Z ní znovu zaujměte první (obr. 118) a potom druhou variantu (obr. 119). Proveďte celkem tři cykly. Časem získáte dostatek rovnováhy, že budete moci provádět nohama pohyby dopředu a dozadu. Tak dosáhnete tzv. viparíta-krije. Viparíta-karana-mudra umožňuje mnohem víc než pouhé zmírnění potíží týkajících se acidózy. Má výborný vliv na celý metabolismus včetně stimulace všech žláz s vnitřní sekrecí. Také pohlavní žlázy jsou pozitivně ovlivněny uvolněním napětí v této oblasti.

Viparíta-karana-mudra tvoří jednu ze čtrnácti klasických muder hathajógy. Abychom polohu mohli kvalifikovat jako mudru, musí zasahovat do aktivity jedné nebo několika žláz s vnitřní sekrecí. Mudra doslova znamená gesto nebo mystickou pečeť. V této mudře je ovlivněno mnoho žláz, nejvíce ze všech však slinivka břišní. Když se tělo vede dozadu a potom zase dopředu ve viparíta-kriji, má to velký vliv na žlázy s vnitřní sekrecí. Obáváte-li se, že neudržíte rovnováhu, požádejte pro začátek někoho o pomoc.

Dieta pro prevenci a léčbu cukrovky

Dieta pro potenciální diabetiky a osoby cukrovkou již trpící by měla představovat neslaná dieta s celkovým příjmem uhlovodanů, který

by za 24 hodin nepřesahoval 40 gramů pro muže nebo ženu o hmotnosti do 70 kg. Tuto hodnotu lze poněkud zvýšit pro osoby s vyšší hmotností. Obezita je však vždy přítěžím při tomto onemocnění, a proto se doporučuje redukce hmotnosti. Jezte lehká jídla a raději častěji, aby organismus nikdy nebyl přetížen. Celkový příjem potravy by měl být nižší, než se obecně doporučuje pro diabetiky. Musí se také dbát i na kvalitu požívaných uhlovodanů. Některým potravinám je třeba se úplně vyhnout, má-li se aplikovat jógová technika. Nejlepší je vegetariánská dieta. Pokud nejste vegetariáni, konzumujte jen bílé a rybí maso, které je nejméně škodlivé.

Potraviny, kterým by se diabetici měli vyhnout (nebo významně omezit jejich příjem, není-li nic jiného k dispozici):

1. Všechny formy cukru, a to zvláště bílého, rafinovaného cukru.
2. Obroušená nebo rafinovaná bílá rýže a výrobky z ní.
3. Vybělená a rafinovaná bílá pšeničná mouka a výrobky z ní.
4. Brambory, vodnice, tapioka, džemy a kokos.
5. Mléko z jakéhokoliv zdroje.
6. Chlorid sodíku (NaCl).
7. Veškeré živočišné tuky včetně přepracovaného másla, másla a vajec.
8. Veškeré cukroví a hlavně čokoláda se zmrzlinou, vyráběnou z komerčních směsí.
9. Káva, čaj, kakao a podobné komerční výrobky.
10. Sodovkové nápoje všech druhů (včetně kokakoly).
11. Všechny druhy alkoholu včetně palmového vína.
12. Banány s výjimkou velmi zelených.

Varování pro kuřáky: Kouření je pro organismus v jakémkoliv stavu velkou zátěží. Budete-li pokračovat v kouření, pravděpodobně se vám nepodaří dosáhnout kladných vlivů této diety.

Náhradní potraviny pro diabetiky:

1. Povoluje se malé množství čistého medu nebo palmového cukru. Nedoporučují se syntetická sladidla, jako sacharin a jiná.
2. V malých množstvích můžete používat přírodní tmavou rýži, ale lépe je nahradit ji prosem.
3. Použijte celozrnnou pšenici a jiná celá zrna. Patří to ale do oné 40gramové povolené denní dávky. Nepoužívejte sůl, přepuštěné máslo nebo obyčejné máslo při přípravě jídla.
4. Vnější slupku brambor můžete použít, ne však uhlovdanové jádro. Totéž platí pro ředkvičky. Vodnici je třeba z jídelničky vynechat kvůli vysokému obsahu uhličitanu draselného.
5. Mléko je velmi přeceňováno jako potravina pro diabetiky. Tvaroh a podmáslí jsou v malých množstvích povoleny. Slad z bengálského bobu se doporučuje jako zdroj bílkoviny s nepatrným obsahem uhlovdanů.
6. Všechny formy chloridu sodíku včetně mořské soli a léčebných solí se musí ze stravy vynechat. Chlorid vápníku může sloužit jako náhrada nebo sůl pro cukrovkaře (prodává se v lékárnách pod označením H-9).
7. Živočišné tuky z mléčných výrobků včetně vajec nejsou povoleny. Vanaspati, indický kokosový olej, je karbonizovaný tuk a rovněž se nedoporučuje. Je jednou z hlavních příčin výskytu cukrovky v Indii. Nenasycené tuky, např. sezamový olej, olej z pozemnice a jiné obilné i ořechové oleje, lze v malých množstvích použít. Jsou totiž potřebné pro nervový systém. Smí se použít i lecitín, sójový tuk a vitamín E, které se nacházejí v oleji z pšeničných klíčků.
8. Čerstvé ovoce a melouny mohou posloužit jako náhrada za moučnický a jiné sladkosti. Salátové okurky, tykev, dýně a jiné melounovité plodiny jsou prospěšné při potížích ledvin a močového měchýře, disharmonii metabolismu a žláz.

9. Doporučují se bylinkové čaje a nápoje podobné čaji. Mátový čaj, čaj z pískavice feckého sena, z květu citroníku a z květu lotosu jsou velmi dobré. Hodí se též čerstvý zázvorový čaj, ženšenový čaj a známý jhoindický saňdžíví čaj. (Tento čaj můžete dostat v Ananda ášramu, je to směs asi padesáti bylinek, listů, květů, semen a kořenů).
10. Je povoleno použití minerálních vod (sodovku lze použít jen k uvolnění napětí). Neměly by se však pít pravidelně. Je třeba se zcela vyhnout jedlé sodě a komerčním nápojům.
11. Některé alopatické léky (medikamenty klasické medicíny) používají za základ alkohol. Vyhněte se takovým preparátům. Podobné přípravky lze připravit i bez alkoholu.
12. Je třeba se vyhnout přezrálým plodům, např. rajčatům, neboť obsahují mnoho cukru. To platí zvláště pro manga. Nahradte je méně zralými jablky, broskvemi, hruškami, švestkami a všemi typy melounů.

Kouření a cukrovka

Většina metabolických poruch je výsledkem nedobrých stravovacích zvyklostí. Jedním zvláště špatným návykem je pro diabetiky užívání tabáku. Většina diabetiků si je vědoma rizika požívání alkoholu a jiných sladkých nápojů, ale jen málokterí vědí o stejném nebezpečí u kouření, ať už se jedná o cigarety, doutníky nebo fajku. Žádný ze špatných lidských návyků nepřispívá tolik k chorobám jako kouření škodlivých travin ve volném čase.

Ve většině civilizovaných zemí světa donutila vláda výrobce tabákových výrobků zřetelně označovat tyto produkty jako zdraví škodlivé. Ale to je málo. Žádný z diabetiků nemá šanci na vyléčení, pokud se nevzdá zlovyku kouření. Vedlejší účinky kouření poškozuji cévní stěny, které jsou spojeny se slinivkou. To je pro tyto pacienty máloem závažnější než poškození srdečního svalu. Otevřeně se všude přiznává, že kouření je jedním z hlavních

důvodů všech srdečních chorob, ale jen málokterý lékař připomene svým pacientům poškození žláz těla, jež produkují enzymy a hormony.

Odstranění takového návyku vyžaduje silnou vůli. Ásany a zvláště pránájáma zde mohou sehrát velkou úlohu. Hluboké dýchání může člověka uspokojit a nahradit mu potřebu stále „potahovat“ z cigarety. Stejně tak výdechy typu bhastrika mohou nahradit potřebu „bafání“ kouře z nosu a úst. Sankalpa neboli pevné rozhodnutí je zapotřebí ke zlomení návyku kouření. Musí se meditovat nad všemi přednostmi dobrého zdraví a možnostmi šťastného i dlouhého života. Přestanete-li kupovat kuřivo, můžete získané úspory použít na zeleninu, ovoce a jiné potraviny nutné pro správnou dietu. Navíc se mnohdy změní atmosféra v celé rodině.

V poloze kukačky setrváváme se zastaveným dechem po nádechu.



Obr. 121
Kókila-ásana II



Obr. 120
Kókila-ásana I

Kókila-ásana, poloha kukačky

Indická kukačka, kókila, se stala modelem pro polohu, která je velmi podobná poloze kobry, bhudžanga-ásaně. Tělo je poněkud nad podložkou, jen palce nohou jsou otočeny proti zemi a drží hmotnost celého těla (obr. 120). Variantou kókila-ásany je poloha, při níž jsou nohy od sebe mírně oddáleny, což umožňuje lepší rovnováhu a vyváženost v této poloze (obr. 121).



Obr. 122
Čaturanga-danda-ásana

Čaturanga-danda-ásana

Čaturanga-danda-ásana nebo též un mukha-danda-ásana je vzpěr na dlaních a nártách - celé tělo je v přímce (obr. 122). Un mukha znamená tvář dolů; čaturanga znamená „na všech čtyřech“.

Při čaturanga-danda-kriji se opřete palci nohou o zem (obr. 123) a provádějte pohyb jako při vzpěru.



Obr. 123
Caturanga-danda-krija

Denní jógová praxe: Dvacátý druhý týden

Studujte veškeré přístupné materiály o józe a cukrovce. Uvědomujte si hlavně úlohu správné diety, správných stravovacích zvyklostí a nápravy metabolických poruch. Musíte věnovat mnoho pozornosti dietě a způsobu stravování, chcete-li opět získat kompletní zdraví. Slovo moudrého může také někdy pomoci udržet stav zdraví.

Posadte se do vadžra-ásany a praktikujte pranava-pránájámu. Nejprve používejte částečné dýchání se zvuky „Ah“, „U“ a „Mm“ a teprve potom je spojte do plného jógového dechu a pranavy AUM. Opakujte třikrát pro každou část plic.

Provedte si dvou až třiminutovou dhár-mika-ásanu s jakoukoliv technikou vnitřní koncentrace. Pak se vztyčte a zakloňte do supta-vadžra-ásany a setrvejte dle možnosti v této poloze třicet sekund až tři minuty. Položte se do lehu na záda a uskutečňte éka-páda-uttána-páda-ásanu, zvedání jedné nohy, a potom zvedání hlavy v éka-páda-uttána-páda-ásaně, tj. éka-páda-šírša-uttána-ásanu. Opakujte všechny pohyby třikrát.

Provedte třikrát i dvi-páda-uttána-páda-ásanu, zvedání obou nohou, a pokuste se o různé varianty v této poloze.

Přejděte do vzpřímeného sedu, uttána-ásany. Nejprve se opírejte dlaněmi o zem a tlačte jimi proti zemi. Později zkuste dlaně umístit do namaskára-mudry před hrudník.

Položte se na břicho a provádějte ardha-šalabha-ásanu, zvednutí jedné nohy s bradou opřenou o zem. Opakujte třikrát pro každou nohu a vnímejte soulad s dechem. Vyzkoušejte různé polohy paží. Buďte si vědomí toho, co cítíte. Pak proveďte ardha-šalabha-ásanu se zvednutím hlavy. Opět vyzkoušejte různé varianty, jež se liší polohami paží. Pokuste se nejméně třikrát i o sarpa-ásanu. Zvedejte hlavu s trupem stále výš a výš. Držte nohy na zemi.

Provedte třikrát šalabha-ásanu se zvedáním obou nohou. Pokuste se zejména o některou ze složitějších variant šalabha-ásany, např. utt-hita-šalabha-ásanu.

Položte se na záda a proveďte sarvánga-ásanu. Zkoušejte různé varianty stoje na ramenou, až polohu zcela zvládnete. Pak se pokuste o nirá-lamba variantu, svičku bez opory. Zvedněte paže a položte je dlaněmi ze stran na stehna.

Zacvičte si viparíta-karanu a párna-vipa-ríta-karanu (viparíta-karana-mudru). Nechte nohy klesat dozadu a dopředu, abyste stimulovali slinivku břišní. Tento pohyb se jmenuje viparíta-karani a rovněž patří do skupiny mudr. Je to velmi důležité cvičení, které chrání před cukrovkou a v případě onemocnění ji zase léčí.

Pokuste se též o různé varianty polohy kobry, bhudžanga-ásany. Pokuste se i o bhudžangini-mudru, kdy se dech vydechuje za současného syčení (jako kobra) při nástupu do

polohy. Tato mudra léčí nervovou vyčerpanost, tzv. neurastenii, nejobvyklejší chorobu dnešního světa. Proveďte si kókila-ásanu v obou variantách (nejméně třikrát každou variantu). Pak procvičte čatur-danda-ásanu a čatur-danda-kriji. Poloha by měla být provedena nejméně třikrát, zatímco krija se provádí v sériích po devíti pohybech.

Vraťte se zpět do lehu na záda, do šava-ásany, a provádějte nejméně deset minut jakoukoliv hlubokou relaxaci pro ukončení denní praxe.

Otázky

1. Co je to cukrovka, jak se lze proti ní bránit a jak ji lze léčit?
2. Jmenujte nejméně šest věcí, které je třeba napravit v životě diabetika.
3. Jmenujte některá jídla a zvyky, kterých se diabetik musí vyvarovat.
4. Popište polohu viparíta-karana a její mudru.
5. Popište kókila-ásanu a polohu s narovnanou páteří, čatur-danda-ásanu.

Lekce dvacet tři

Prevence a léčení poruch trávení

Kdo trpí poruchami trávení, ať už je to špatné vsřebávání živin, nevhodné či nedostatečné trávení a problémy spojené s vylučováním nebo problémy metabolismu (cukrovka), ten musí využít vlastní rozvahy a přejít k vědomé kontrole těchto podmínek. Pak může žít i s tímto problémem šťastně. Kombinují-li se příslušné techniky jógy se správnou dietou a kontrolou špatných návyků, může se problém zmenšit popř. zcela odstranit.

Seďm hlavních bodů, na které je třeba dbát

1. Příjem všech forem rafinovaného cukru musí být zastaven. Smí se používat pouze taková forma cukru nebo škrobu, která je spojena s přírodní vlákninou. Celé cukry a celá zrna jsou tu tlumeny přírodní vlákninou. V této formě lze použít uhlovodany.
2. Rafinované uhlovodany je třeba neustále sledovat. Všechny rafinované potraviny byly uměle zhaveny svých přirozených součástí. Uhlovodany bez vlákniny jsou pro organismus obtížné. Příroda nikdy nestvořila a nedoporučovala k požívání rafinovanou a kondenzovanou stravu.
3. Ačkoliv někteří diabetici trpí polydipsií neboli žíznivostí, jiní nemají přes den dostatečný příjem tekutiny. Mnozí diabetici nemají rádi samotnou vodu a pijí ji pouze s cukrem nebo alkoholem. Dehydratace tkání a buněk je často doprovodným jevem cukrovky, a to stejně jako problémy s nízkým krevním tlakem. Popíjení čerstvé a čisté vody je pro diabetiky nezbytné.
4. Jste-li obézní, pokuste se shodit nadbytečné kilogramy. Měli byste se držet speciálního programu pro redukci hmotnosti, který zahrnuje ásany, krije a kontrolovanou dietu. Při obezitě a tendenci k příliš vysokému

tlaku hrozí diabetikům další nebezpečí. Změny ve zrakovém vzorci často ukazují na tento problém.

5. Vyhněte se špatným návykům, např. kouření cigaret a požívání alkoholu v jakékoli formě. Klinické studie ukázaly, že v krevním řečišti kuřáka se nachází inzulín v nadbytečném množství. Při kouření cigarety hladina inzulínu nadále stoupá. Alkohol, čistý cukr je příliš velkou zátěží pro organismus a může u diabetiků vést až ke kómatu.
6. Adekvátní odpočinek a kvalitní noční spánek je základním požadavkem pro diabetiky. Mohou pomoci i relaxační techniky džhánajógy. Také omezení příjmu kupařin i potravy po páté hodině odpolední je velmi rozumné.
7. Pokuste se osvobodit mysl od napětí. Moderní výzkum zjišťuje, že existuje i psychosomatická stránka cukrovky. Tato psychosomatická stránka se projevuje tendencí k podvědomé obavě a neschopnosti postavit se tváří v tvář rozhodnutím, nutným ke změně stále se zhoršující situace.

Vyrovnaní se s psychosomatickými tenzemi je asi to nejdůležitější, jak dnes věda zjišťuje. Vyrovnáme-li se s tenzemi, budeme jíst mnohem méně masa, potravu lépe rozžvýkáme, a tedy i lépe strávíme. I stravovací zvyky se snáze změň, protože bez obav se zmenší i touha po sladkostech a rychlém dodání energie organismu a převládne touha po chladivém čerstvém ovoci i zelenině, a to především v přírodním, neupraveném stavu. Říká by se pro diabetiky mělo stát vždy malou meditací. To povede ke stavu, kdy budeme vnímat, že koncentrace a meditace jógového typu jsou nutností všedního dne i odpovědí na všechny stresy a tenze, které jsou vytvářeny psychosomatickou disharmonií (adhí-vjadhi). Ačkoliv cukrovku známe jako poruchu metabolismu, musíme akceptovat i její psychosomatickou

stránku. Cukrovka není jen nemoc, a proto nemůže být vyléčena pouze lékem.

Nevolnost a jóga

Kdo by neznal, co je to „nebyt ve své kůži“? Ještě ne nemocea, ale jak se říká, necítit se dobře. Francouzi svádějí všechny své problémy na špatnou funkci jater. Ve francouzské učebnici lékařství je téměř u každé známé nemoci připsáno „mal de foie“, choroba jater. Špatná voda, špatné víno a francouzský způsob života, to všechno přispívá k podmínkám lehké nevoľnosti, kdy se člověk necítí dobře, třebaže si ještě na nic konkrétního nemůže stěžovat. Jaká je vaše výmluva? Stejná jako u Francouzů? Anebo moderní způsob života s jeho neustálým zneužíváním jinak zdravého těla?

Potíže sleziny

Špatná slezina může znamenat počátek špatných časů. Termín pro „cítit se rozmrzelý“ je v angličtině stejný jako „cítit poškození sleziny“. Zánět sleziny je velmi vážné onemocnění. Slezina představuje jeden z vnitřních orgánů, který nejvíce trpí moderním způsobem života. Bezpečnostní pásy v automobilech jistě zachránily mnoho životů při automobilových nehodách, ale také přispěly k mnohým břišním poraněním při menších srážkách. Takové kolize velice často poškodí právě slezinu, která leží přímo pod bránicí, na okraji slinivky za žaludkem. Je to lymfoidní vaskulární orgán, který se snadno infikuje mnoha nemocemi, a je předmětem anémie tzv. Bantiovy choroby, kdy dochází k nadměrnému zvětšení sleziny. Slezina je rovněž velmi neblaze ovlivňována radioaktivním spadem. Leukemie sleziny se stala v posledních dvaceti pěti letech hlavní příčinou pro úmrtí dětí ve věku od narození do patnácti let. Všechny tyto podmínky lze snadno ovlivňovat pomocí vhodné diety a praxe jógy.

Poruchy jater

Játra jsou největším orgánem těla a technicky vzato, jedná se vlastně o žlázu. U novorozence jsou játra relativně největší. Jsou uložena v pravé horní části břišní dutiny, vylučují žluč pro trávení, vytvářejí a uchovávají glykogen (jaterní cukr), detoxikují venózní (žilní) krev a hrají důležitou roli v metabolismu bílkovin i tuků. Játra vyrábějí vitamin A, základní vitamin pro veškerý život živočišné říše. Vitamin A se nachází jen v říši živočichů. Existuje ještě provitamin A, tzv. karoten, který se nachází v mrkvi a v některé žluté, oranžové, červené a zelené zelenině. Karoten se však musí játry zpracovat na vitamin A. Vitamin B12 je rovněž produkován pouze játry. Chybějí-li v naší stravě vitaminy skupiny B, dochází k anémii, bez ohledu na to, jak je naše strava bohatá na železo. Malé děti se špatnými játry nejrychleji uzdravíme podáváním palmového cukru nebo nápoje z melasy (nesířeného). Pamatujte na to, že chyby v dietě, zvláště velký příjem živočišných tuků, mohou vést k potížím jater. Obvyklým znamením takového stavu jsou větry páchnoucí po zkažených vejcech, což je znamení přítomnosti příliš velkého množství kyseliny sírové.

Pro vážné jaterní poruchy je v józe k dispozici mála-šódhana-karma, vyprázdnění střev slanou vodou, někdy známé též pod názvem šanka-prakšálana. Tuto techniku popíšeme v pokročilejší části tohoto kurzu. Na současně úrovni vašich znalostí vše doporučuji dakšina-džánu-šírša-ásanu (obr. 124).

Slinivka břišní

Slinivka je žláznový orgán ve tvaru jazyka, umístěný pod žaludkem a za žaludkem. Slinivka vylučuje pankreatické šťávy (trávicí šťávy) a inzulín. Její činnost je možno ovlivňovat variantami polohy viparita-karana a dvídžánu-šírša-ásanou (obr. 125).

Éka-džánu-šírša-ásana

Natáhněte se na zem do lehu na zádech, do polohy mrtvolky, šava-ásany. Hluboce dýchejte

několik dechových cyklů a pak s nádechem začnete zvedat obě nohy, zvednětě i hýždě z podložky a přejděte do sloje na ramenou, sarvanga-ásany. Nyní ohněte jedno koleno, umlste je na čelo a chodidlo této nohy opřete o přední část nohy druhé. Hluboce dýchejte šest až osm cyklů rytmického dýchání. Pak vyměňte postavení nohou. Na závěr proveďte polohu, při níž jsou obě kolena opřena o čelo, nohy držíte směrem vzhůru k nebi. Tato poloha se někdy též jmenuje pankreatická poloha, neboť působí na všechny vnitřní orgány břišní dutiny a především na slinivku.



Obr. 124

Eka-džánu-šírša-ásana

Eka-džánu-šírša-ásana je poloha, kdy je o čelo opřeno jedno koleno. Druhá natažená noha spočívá na chodidle nohy pokrčené (obr. 124). Tato poloha má dvě varianty. Je-li na čelo umístěno pravé koleno, nazývá se dakšina-džánu-šírša-ásana a vytváří se tak jemný tlak na játra. Opírá-li se o čelo levé koleno, poloha se nazývá váma-džánu-šírša-ásana a vytváří se tak jemný tlak na slezinu.

Dvi-džánu-šírša-ásana

Umístíme-li na čelo obě kolena, poloha se jmenuje dvi-džánu-šírša-ásana (obr. 125) a ovlivňuje všechny břišní orgány včetně slinivky i žaludku.



Obr. 125

Dvi-džánu-šírša-ásana

Základní pravidla pro požívání potravy

1. Jezte zelenou listovou zeleninu v co největším množství: Tato zelenina obsahuje základní minerály, nutné pro zlepšení poškozeného metabolismu, projevujícího se obvykle cukrovkou. Železo, draslík, hořčík, zinek, chrom tvoří některé z základních prvků, které se nacházejí v této zelenině. Věda objevuje stále významnější roli těchto prvků v boji proti nemocem způsobeným špatným metabolismem.
2. Zelenina, která roste pod zemí, by měla být požívána méně často, s výjimkou mrkve. Zelenina, která roste nad zemí, je lepší. Pokuste se vyhnout požívání zavařených, konzervovaných a sušených druhů zeleniny a ovoce.
3. Jezte co nejvíce všech druhů melounů, okurek, tykví, dyní a všeho, co roste na plazivých a popínavých rostlinách.
4. Jezte všechny typy ořechů, ale nesmažte je, pouze vařte nebo pražte. Pozemnice olejná a kokosové ořechy vlastně nejsou pravými ořechy, a proto byste se jim měli vyhnout.
5. Jezte velké množství čerstvého ovoce podle sezóny. Vyhněte se jen příliš zralým banánům, rajčatům a mangům.

Speciální pravidla pro diabetiky

1. Jezte nejméně 60 % stravy v syrovém stavu. Konzumujte lehká jídla, a to častěji, máte-li hlad. Strouhejte si, krájejte nebo melte stravu, aby byla lépe stravitelná.
2. Před polknutím potravy v ústech dobře rozžvýkejte. Nepolykejte a „neházejte“ do sebe rychle jídlo, protože ptyalin a slinná amyláza v ústech se nemohou spojit s potravou a nemohou pak rozložit škrob na dextrin a maltózu. Jedna stará jógová učebnice říká, že každé sousto jídla by se mělo 55krát rozžvýkat a teprve pak spolknout.
3. Vypijte za den nejméně deset středně velkých sklenic čisté vody. Nízký krevní tlak je často vedlejším úkazem u těch, kdo mají cukrovku a neradi pijí vodu. Nepijte vodu v době jídla. Vypijte sklenici vody se šťávou z poloviny citronu asi půl hodiny před jídlem a pak pijte až hodinu po jídle. Vyhněte se požívání ledové vody, to je totiž šok pro trávicí systém těla.
4. Jezte pomalu a v klidu. Nejezte, když spěcháte, zlobíte se nebo jste rozčileni. To se může stát psychologickou příčinou cukrovky. Polykání nerozkousané stravy, což často vidíme jako symptom cukrovky, vytváří pro organismus velkou zátěž.
5. Psychologický aspekt léčby cukrovky se musí teprve prozkoumat. Přesto se již dnes moderní vědci shodují se starými jóginými v tom, že se jedná o psychosomatické onemocnění, že se proto musí odvracet negativistické přístupy a pěstovat povznášející myšleaky jemné povahy a konstruktivní přístup k práci i životu samotnému.
6. Předcukrovkové stavy osob, které trpí jakýmkoliv poruchami trávení, i když se ještě nejedná o cukrovku, vyžadují mnoho cvičení, aby došlo ke „spálení“ všech cukrů z uhlovodanů a základních cukrů těla. Jednoduché cvičení někdy nestačí, ale asi hodinové cvičení ásan a pránájámy bude mít vždy správný efekt, a to zvláště při cvičení doporučených poloh.

Utkata-ásana, poloha dřepu

Příjemná série pohybů může vycházet z utkata-ásany, polohy dřepu. Pokuste se o velmi nízký dřep, kdy hýždě sedí na patách a celá chodidla jsou na zemi. Dlaně jsou opřeny o zem. Tato poloha se nazývá bhúmi-sprša-utkata-ásana, tzn. dotek země v plném dřepu (není vyobrazena).



Obr. 126

Šírša-džánu-utkata-ásana

Hluboce se nadechněte ve dřepu. S výdechem přitáhněte čelo ke kolennům. To se nazývá šírša-džánu-utkata-ásana. Znovu se nadechněte, zvedněte paty od podlahy a zatlačte dlaněmi proti zemi (obr. 126). Vydechněte, vraťte paty na zem a uvolněte tlak dlaní proti zemi. Proveďte tento pohyb pětkrát až šestkrát a po celou dobu držte hlavu u kolien. Pak zvedněte hlavu a začněte celý cyklus znovu. Vzhledem k akci, která se v této poloze vykonává, měla by se správně tato ásana nazývat krijí.

Catus-páda-bhúmi-sprša-krija

Jestliže v poloze šírša-džánu-utkata-ásana (obr. 126) přeneseme hmotnost těla na obě dlaně a nohy skokem natáhneme vzad, až se opíráme o prsty nohou jako v kókila-ásaně, pak jde o tzv. catus-páda-bhúmi-sprša-krijí. Skok dozadu vykonáváme s výdechem.

S následujícím nádechem skočíme zpět do původní polohy ve dřepu, popř. jsme li v poloze čatus-páda-bhúmi-sprša neboli poloze, kdy se všechny čtyři končetiny dotýkají země, provedte v tomto polovzpěru prudké břišní dýchání typu bhastrika, a to pětkrát až desetkrát podle síly břišních svalů.



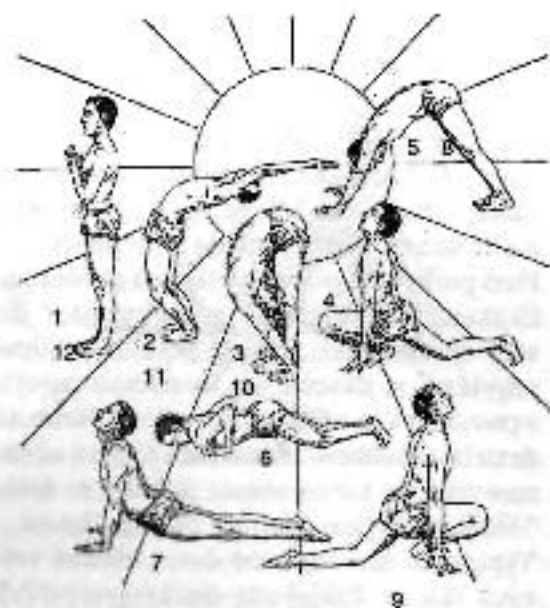
Obr. 127
Mēru-āsana

Mēru-āsana, poloha hory

Mēru je hora. Tato poloha má připomínat vysoký štít Himálaje. Do polohy vcházíme z kókila-āsany, která byla zaujata s nádechem. S výdechem zvedněme hýždě co nejvyš. Ujistěme se, že držíme paty na zemi, abychom napínali břišní svaly. Potom se můžeme s nádechem zase vrátit do kókila-āsany nebo můžeme v mēru-āsane provést opět prudké břišní dýchání typu bhastrika, a to pětkrát až desetkrát. Tímto způsobem dosáhneme intenzivnějšího působení.

Súrja-namaskára

Plnou súrja namaskáru uvedeme v tomto kurzu až později. Přesto nemohu přejít tento okamžik bez toho, aniž bych upozornil na hodnotu tohoto cvičení. Jednoduchou variantu vidíte na obrázku 128. Další formy súrja namaskáry vysvětlím v pozdějších kapitolách.



Obr. 128

Pořadí dechu pro jednoduchou súrja-namaskáru

Legenda k obrázku:

1. Umístíte ruce do namaskára-mudry s nádechem. Vydechněte se zvukem „Óm“. 2. Nadechněte. 3. Vydechněte. 4. Nadechněte. 5. Vydechněte. 6. Nedýchejte a snažte se dotknout země osmi body (čelem, hrudí, dlaněmi, koleny a prsty nohou). 7. Nadechněte. 8. Vydechněte. 9. Nadechněte. 10. Vydechněte. 11. Nadechněte. 12. Nechte klesnout s výdechem paže podél těla.

Svalová činnost kolem žaludku

Ke svalovým pohybům kolem žaludku dochází neustále. My si však nejsme moc vědomi této neustálé peristaltiky. Jakmile je ovšem tento pohyb jakýmkoliv způsobem narušen, trpí žaludek i všechny orgány břišní dutiny, ztrácí se pružnost, mizí tonus svalů. Takový stav může končit tím, že se stěny střev mohou poškodit ischemickou kolitidou (zánětem sliznice tlustého střeva či jiných částí trá-

víci trubice). Jakákoliv aktivita, která procvičuje svaly kolem žaludku, je tedy z těchto důvodů velmi prospěšná, a to jak z hlediska prevence, tak z hlediska léčení již vzniklého

chorobného stavu. Zkuste se protáčet ze strany na stranu v kókila-āsane, jako byste se chtěli dívat na své paty přes rameno.

Denní jógová praxe: Dvacátý třetí týden

Studujte veškeré materiály o metabolických poruchách, o józe a cukrovce, zvláště pak o dietních opatřeních v těchto případech. Posadte se do vadžra-āsany a praktikujte pranava-pránájámu. Proveďte si dhármika-āsanu s jakoukoliv technikou vnitřní koncentrace (po dobu dvou až tří minut). Pak se vztyčte a zakloňte do supta-vadžra-āsany. Položte se do lehu na záda a praktikujte éka-páda-uttána-páda-āsanu, zvedání jedné nohy, a potom zvedání hlavy v éka-páda-uttána-páda-āsane, tedy éka-páda-šírša-uttána-āsanu. Opakujte všechny pohyby třikrát.

Proveďte si třikrát i dvi-páda-uttána-páda-āsanu, zvedání obou nohou, a pokuste se o různé varianty v této poloze. Přejděte do vzpřímeného sedu, uttána-āsany. Nejprve se opírejte dlaněmi o zem a tlačte jimi proti zemi, později je zkuste umístit do namaskára-mudry před hrudník.

Položte se do lehu na břicho a provádějte ardha-šalabha-āsanu, zvednutí jedné nohy s bradou opřenou o zem. Opakujte třikrát pro každou nohu a vnímejte soulad s dechem. Vyzkoušejte různé polohy paží. Buďte si vědomi toho, co

citíte. Pak proveďte ardha-šalabha-āsanu se zvednutím hlavy. Opět vyzkoušejte různé varianty, jež se liší polohami paží. Pokuste se nejméně třikrát i o sarpa-āsanu. Zvedejte hlavu s trupem stále vyš a vyš. Držte nohy na zemi.

Proveďte třikrát šalabha-āsanu se zvedáním obou nohou. Položte se na záda a zacvičte si sarvánga-āsanu. Proveďte polohu viparita-karana a púrna-viparita-karana (viparita-karana-mudru). Nechte nohy klesat dozadu a dopředu, abyste stimulovali slinivku břišní. Pokuste se i o různé varianty polohy kobry, bhudžanga-āsany. Proveďte si kókila-āsanu v obou variantách, a to nejméně třikrát každou variantu. Pak si zacvičte čatur-danda-āsanu a čatur-danda-kriji. Proveďte éka-džánu-šírša-āsanu nejméně třikrát na každou stranu. Pak uskutečňte třikrát dvi-džánu-šírša-āsanu.

Zkoušejte si utkata-āsanu a s ní příbuzné polohy (např. mēru-āsanu). Vraťte se zpět do lehu na záda, do šava-āsany, a provádějte deset minut jakoukoliv formu hluboké relaxace.

Otázky

1. Vysvětlíte, proč by se diabetici měli snažit snížit nadváhu.
2. Popište negativní vlivy kouření na vylučování inzulínu.
3. Vyjmenujte speciální pravidla pro diabetiky v oblasti stravování.
4. Popište éka-džánu-šírša-āsanu a dvi-džánu-šírša-āsanu.
5. Popište polohu utkata-āsana a její účinky.

Lekce dvacet čtyři

Alergie

Výskyt alergií všech typů na nejrůznější substance stravy a produkty okolního prostředí neustále vzrůstá. Možná tyto alergie existovaly i dříve, jen se projevovaly jinými způsoby, které jsme tolik nevnímali. Nyní alergie zřejmě v důsledku záměny přirozené stravy za umělou stravu, plnou chemických přísad a konzervačních prostředků, opět vystupují do popředí.

Alergie jsou velmi rozmanité: od nejběžnějšího typu senné rýmy nebo nadměrné citlivosti na prach a pyl k prudkým případům astmatu, kopřivky nebo dětských ekzémů. Kopřivka je charakterizována výskytem narůžovělých svědivých pupínků. Někdy mohou tyto pupínky vypadat jako skutečné popálené kopřivou. V obou případech se pupínky objevují náhle, trvají několik dní a pak bez zanechání viditelné stopy mizí. Obvyklou příčinou výskytu je přijatá potrava nebo nápoj, na který je člověk alergický (např. něco z mořské stravy, zvláště koryši). Často se v poslední době vyskytuje alergie na injekce antibiotik (penicilinu a streptomycinu). Velkým nebezpečím těchto chemických látek je prudká anafylaxe (imunitní reakce vedoucí k poškození organismu) nebo angioneuroedém (otok způsobený cévní inervací), které se mohou objevit na pokožce obličeje, rukou, genitálií, či na sliznici v ústech nebo v hrdle. Citlivost na penicilin může způsobit otok hlasivkové štěrbině, což může být osudné. Jógové metody redukuje všechna tato nebezpečí citlivým přístupem k celému problému.

V posledních dvou lekcích jsem hovořil o nebezpečí stravy s přemírou uhlohydrátů, která může vést k cukrovce. Konzumuje-li někdo velké množství uhlohydrátů, musí jíst až 80 % stravy v syrové formě. Veškerá vařená strava je tamasičká neboli mrtvá.

• Asi třetina lidstva trpí alergií na nadměrné množství uhlohydrátů. Pokud je tato alergie silná, dochází k onemocnění. Stejně tak asi

třetina lidstva nesnáší různé typy bílkovin. Ve skutečnosti je anafylaxe, o které jsem se zmínil výše, alergií na bílkoviny. Mléčná bílkovina je jednou z látek, na kterou jsou většinou citliví novorozenci. Nemyslím tím mateřské mléko. Mateřské mléko představuje přirozenou stravu pro novorozence, mnohé moderní ženy však nechtějí kojit své děti. Setkal jsem se s dětským lékařem z USA, který nikdy nevyšetřoval dítě, které by bylo živeno mateřským mlékem. Miliony amerických žen odmítají kojit své děti, protože mají pocit, že by jim to zkazilo nádhernou postavu. Samozřejmě že se tento lékař neseťkal s malým pacientem, který by byl kojen, záto má plnou ordinaci nemocných dětí, které jsou od narození živeny živočišným mlékem.

Můžete se domnívat, že jsem předpojatý, protože já jsem jedním z těch milionů lidí, kteří mají toxickou reakci na mléko. Kdybych byl jako dítě krměn kravským mlékem, byl by ze mne dnes idiot. V moderních západních nemocnicích se testuje krev novorozenců na fenylketonurii (faktor PKU) z hlediska reakce na uhlohydráty a na mléko. Zjistí-li se tento faktor v krvi novorozence, pak by výživa jinými než mateřským mlékem mohla natolik poškodit jeho mozkové buňky, že by nikdy nedosáhl vyššího IQ než idiot nebo debil.

Citliví lidé se pravděpodobně již rodí s nějakým omezením, jako je fenylketonurie. Takový člověk pak pravděpodobně podlehne dostatečně intenzivnímu nebo dlouhodobému poškození nadměrným množstvím uhlohydrátů ve stravě. Emocionální stres a napětí mají za následek narušení metabolismu uhlohydrátů i u nediatetika, který potom může trpět nějakým druhem emocionální glykosurie. Většina z nás potřebuje větší emocionální kontrolu, zvláště ve spojení s příjmem potravy a stavem mysli, v němž potravu jíme.

Lidské děti jsou živeny kravským, kozím, ovčím, velbloudím, oslím, buvolím nebo sloním mlékem. Koňské a oslí mléko je nejlépe

stravitelné pro malé dítě. Buvolí mléko je nejhůř stravitelné, protože obsahuje mnoho tuku, který může poškodit játra novorozence. Význam mléka se značně přeceňuje. Mléko je důležité pro malé děti, neboť tak získávají jedny z prvních bílkovin, ale ze stravy dospělých se může zcela vyloučit.

Zivočišné mléko obsahuje mnoho toxických substancí. V Indii se nemocí, jako tuberkulóza a jiné zlé choroby, přenášejí mlékem.

Pasterizace nezníčí veškerý infekční materiál. Ve skutečnosti jej tento způsob zpracování mléka pouze pozmění. V mléku jsou totiž i žlázoové výměšky, které mají způsobit rychlý vývoj a růst mláďat daného zvířete. Požívají-li tyto hormony lidé, mají špatný vliv na žlázy a působí angíny, adenitidy (zánětlivé změny při zbytnění nosohltanové mandle) a příušnice. Někdy dochází i k prudkým infekcím ostatních žláz. Mnozí vegetariáni požívají mléko, ale vynechávají vejce. Já si však myslím, že ten, kdo pije mléko, je na tom stejně, jako ten, kdo jí vejce. Hinduisté, kteří jsou proti požívání vajec, by měli přemýšlet i o zdroji mléka, které pijí. V žádném případě by se zvíře nemělo za tímto účelem zabíjet.

Strávil jsem mnoho let snahou a učením zaměřeným proti požívání mléka v potravě. Sice doporučuji tvaroh a sýry, ale zde fermentační procesy změnily mnohé z uvedených skutečností. Mléka vyrobená z čočky, sójových bobů a ořechů převzala vše dobré ze živočišného mléka, ale nemají jeho škodlivé účinky.

Malé dítě nebo dospělý rekonvalescent budou velmi dobře reagovat na sójové mléko. Také mléko vyrobené z ragí nebo prosa je velmi výživné. Mléko smíchané s vláknou rozmixovanou dužinou kokosového ořechu vytváří potravu ekvivalentní mateřskému mléku. Je-li kokosový ořech již příliš zralý, pak se musí rozmixovat a těžké zbytky odstranit přeceděním přes čistou gázu, hedvábní nebo přes látku k výrobě sýra. Všimněte si, že nemluvíme o tekutině v kokosových ořechích, tzv. kokosovém mléce. Je možno ji k směsi přimíchat, pokud je dostatečně sladká. Chceme-li ji ještě přisladit, můžeme přidat malou lžičku

medu. Všechny tyto produkty se pohybují kolem neutrální hodnoty pH neboli homeostatické rovnováhy. To je vlastně vědecký termín pro jógu neboli jednotu a vyváženost těla. Konzumují-li tyto produkty těhotné nebo kojící ženy, pomohou jim při tvorbě mateřského mléka, takže potom budou moci kojit. Každá mladá žena, která odmítne kojit své dítě, se dopouští zločinu proti budoucímu zdraví svého dítěte i svého těla. Rakovina prsu je obvyklým následkem nekojení vlastního dítěte.

Alergie na kazein a fenylketonurie

Přibližně třetina lidstva je alergická na kazeinogen, bílkovinu, která vytváří kazein v mléce. Dítě nikdy není alergické na mateřské mléko, ale jsou známy nejrůznější reakce na živočišné mléko. Kazein, fosfoprotein, se nachází v mléce a tvoří základní složku sýru. Některé klinické testy prokázaly, že alergie na kazein způsobuje dechové problémy, náchylnost k průduškovým onemocněním, angíny a předpokládá se, že je příčinou dětské epilepsie i některých vzácných kožních onemocnění. Nejzávažnějším případem těchto problémů je fenylketonurie (dědičná porucha látkové přeměny bílkovin). Výsledkem je většinou několik prudkých horečnatých onemocnění, ze kterých se dítě zotavuje, ale zůstává mentálně zaostalé. Předtím bylo dítě velmi aktivní a mentálně vyvinuté, a to mnohdy více než ostatní děti.

Hala-ásana, poloha pluhu

Příštítné žlázy jsou uloženy hluboko ve štítné žláze na obou stranách hrdla. Je třeba značného tlaku na tuto oblast, aby došlo ke stimulaci těchto žláz. Pro tyto účely máme k dispozici tzv. polohu pluhu. Hala-ásana, poloha pluhu, může být prováděna ze stoje na ramennou, ze sarvánga-ásany, nebo přímo z lehu na zádech, ze šava-ásany. V obou případech jsou nohy nataženy daleko za hlavu, až se prsty

dotknou země. Existuje mnoho variant této polohy.



Obr. 129
Hala-ásana

Sapúrna-hala-ásana, neúplná poloha pluhu

Vyrovnejte rovnováhu těla pomocí paží a pak z polohy svíčky sklápějte nohy dolů, až jsou rovnoběžné s podložkou. Prsty jsou tak 15 až 20 centimetrů nad zemí. Setrvejte v této poloze a uskutečňte v ní tři až čtyři cykly rytmického dýchání. Pociťujete-li jakoukoliv tenzi v hrdle nebo v břišní oblasti, pak proveďte pět nebo šest prudkých naságra-bhastrík. Dech prudce nadechnuťe i vydechujte nosními dírkami se zvukem typickým pro prudké vyfouknutí.

Hala-ásana, poloha pluhu, varianta č. 2

Ze stoje na ramenou spouštějte nohy dolů (kolena jsou natažena), až se prsty dotknou země. Paže pak položte na zem za tělo (obr. 129). Setrvejte nejdříve v poloze deset sekund, později třicet sekund i déle.

Púrna-hala-ásana, úplná poloha pluhu

Z předchozí polohy pluhu přejděte pažemi nad hlavu a chyťte si nohy. To je púrna-hala-ásana, úplná poloha pluhu. Cítíte-li jakékoliv napětí, zopakujte dech typu bhastrika.

Éka-páda-hala-ásana

Z polohy svíčky, sarvánga-ásany, nechte klesat pravou nohu s nepokrčeným kolenním dolů za hlavu. Poloha, kdy se prsty dotknou země, se jmenuje éka-páda-hala-ásana (obr. 130). Pohyb provádějte s výdechem. S nádechem se vraťte do sarvánga-ásany. Nyní s výdechem necháte klesat levou nohu a s nádechem ji opět vraťte. Opakujte celý cyklus třikrát.



Obr. 130
Éka-páda-hala-ásana

Karna-páda-ásana

Z hala-ásany přejděte do polohy s pokrčenými nohama, takže nohy klesnou kolena na zem těsně vedle uší. To je karna-páda-ásana (obr. 131). Tato poloha přispívá k pročištění ušních pasáží a odstranění závratí. Opakujte při jednom sezení nejméně třikrát celý cyklus z hala-ásany do karna-páda-ásany.



Obr. 131
Karna-páda-ásana



Obr. 132
Runda-ásana

Runda-ásana, poloha bez hlavy

Z karna-páda-ásany obejměte pažemi nohy kolem steh, hlavu si schovejte mezi kolena. To je runda-ásana, poloha bez hlavy (obr. 132). Silně povzbuzuje cirkulaci krve v ušních partiích a v celé lebce. Je to poloha vhodná pro externí i interní zásobování hlavy krví, a tudíž *zostřeň smyslů*.

Hlavními účinky hala-ásany je protažení páteře (včetně krční oblasti) a celkové protažení svalstva celého těla. Provádíme-li polohu dynamicky, tj. pohupujeme-li se ze sedu do polohy pluhu a zase zpět, jde o tzv. hala-kriji. Je to výborný způsob pro zažehnutí „metabolického ohně“ a zhubnutí.

Pránájáma, doporučovaná diabetikům

Metabolické poruchy se mohou zdědit, popř. se mohou objevit jako výsledek nedodržení přirozeného zákona. Zděděné charakteristiky se nemusí stát dominantními, dodržují-li dotyčný správný způsob života a vyhýbá-li se věcem, na které je alergický. Dieta je samozřejmě klíčovou otázkou všech poruch metabolismu. Velmi důležitou roli však hraje ve vztahu k poruchám metabolismu dýchání. To je situace, ve které může jógová pránájáma ukázat svoji hodnotu, neboť je schopna korigovat a řídit metabolické poruchy spojené

s nesprávným trávením a špatnou funkcí žláz včetně různých alergií. Protože je cukrovka určitou poruchou metabolismu, doporučuje se pravidelné praktikování pránájámy. Později ještě uvedu v tomto kurzu podrobnější návod ke všem typům pránájámy.

Teď je uvedu jen souhrnně.

1. Adhama-pránájáma: Posadte se na paty do vzpřímeného sedu vadžra-ásany a praktikujte břišní dech, adhama-pránájámu, nejméně po dobu pěti až šesti minut při jednom sezení. To byste měli provádět nejméně třikrát denně, nejlépe ráno, v poledne a k večeru.
2. Mukha-bhastrika: Dhauti-pránájáma neboli očistný dech by se měl provádět za účelem snížení obsahu kysličníku uhličitého v krevním řečišti. Pomáhá to vyrovnání acidické disbalance. Technika: Vytvarujte rty jako byste chtěli pískat a vyfukujte vzduch ústy typem dechu bhastrika, kovářské měchy. Pokračujte až je téměř všechn dech vypuzen z plic, teprve potom naplňte plíce čerstvým kyslíkem. Jestliže přitom sedíte ve vadžra-ásaně, pomozte si s výdechy sklonem těla dopředu hlavou před kolena a s nádechem se zase napřimujte zpět do sedu. Praktikujte celou techniku nejméně třikrát při jednom sezení.
3. Proveďte si devět cyklů té části pañca-sahita-pránájámy, která je doporučována při trávicích potížích. Technika: na osm dob pomalu nasávejte vzduch, pak jej zadržte na čtyři doby, na čtyři doby jej rychle vydechněte a zastavte dech po výdechu na šestnáct dob. Celý cyklus opakujte devětkrát.
4. V sedu na patách ve vadžra-ásaně nebo na bobku v ulkata-ásaně praktikujte uddiána-bandhu. Technika: po plném jógovém nádechu vydechněte naráz všechn vzduch jako při bhastrice. Vtáhněte břišní svaly a zvedněte je nahoru proti bránici. Setrvejte devět či deset sekund a uvolněte břišní svaly. Opakujte celý cyklus ještě jednou.

- Po setrvání v uddijana-bandze praktikujte nauli-kriji. Se zastaveným dechem po výdechu pohybujte břišními svaly nahoru a dolů, až vytvoříte pohyb podobný vlně. Začněte jen s několika cykly nauli-krije a denně přidávejte, až dosáhnete čtyřiceti či padesáti cyklů nauli-krije na jedno zastavení dechu.
- Posadte se do pohodlné polohy, nejlépe vadžra-ásany, a provádějte sukha-pránájámu nebo savitri-pránájámu, dva druhy rytmického dechu. V sukha-pránájámě je to nádech, zastavení dechu a výdech, aniž následuje zastavení dechu po výdechu. V savitri-pránájámě je zastoupeno zastavení dechu i po výdechu. Dech trvá ve všech fázích stejně dlouho nebo lze použít poměru 1:2. Potom bude rytmus pro sukha-pránájámu 3:6:3 (4:8:4) a pro savitri-pránájámu 3:6:3:6 (4:8:4:8). Tento rytmus se může též obrátit (delší aktivní fáze než zastavení). Výsledkem je posílení sluneční pletve a nabíjí celého nervového systému energií.
- Múla-bandha je stažení svěrače konečníku a užívá se v zastavení dechu (po výdechu nebo po nádechu). Ašviní-mudra je rychlé střídaté stahování a uvolňování stejných svalů během zastavení dechu po výdechu. Obě techniky mají výborný vliv na poruchy trávení a stimulují též nervy pobřišnice.

Manómaja-jóga a postmetabolická aktivita

Představte si ideální situaci: měli byste kontrolu nad tím, jak se tělo vyvíjí a roste, uměli byste změnit tvar svého těla nebo jeho jednotlivých částí, které chcete mít štíhlejší. Uvědomte si, že skutečně můžete změnit velikost a tvar svého těla zmenšováním a zvětšováním tukových zásob ve svalech i tkáních, snižováním nebo zvyšováním obsahu vody v jednotlivých orgánech a tkáních. Existuje totiž proces zvaný manómaja-jóga. Je to část hathajógy, která nabízí kontrolu hmotnosti jako hlavní téma, a to v širokém měřítku kon-

trolu fyzikálních i chemických procesů, jimiž tělo přetváří potravu, vodu a vzduch na jednoduché sloučeniny, ze kterých pak uvolňuje energii pro obnovu složek, které byly zničeny zpětným metabolismem těla. Ideální manómaja určuje skupinu ásan, kriji a pránájámy (zvláště bhastrik), které zrychlují metabolické odbourávání buněčných složek a používají tento materiál v rekonverzních procesech jako energii, která umožňuje recirkulaci metabolitů pro novou buněčnou konstrukci. Celý proces by měl umožňovat téměř ideální pročištění konečných produktů životních procesů nebo metabolismu pomocí specializovaných orgánů, jako jsou játra, ledviny, močový měchýř a střeva.

V pránájámě se s výdechem vypuzuje z těla nepotřebný plynný materiál. Asi je nezbytné ještě další vysvětlení. Urychlil-li a prohloubil-li se metabolismus přijímané potravy tak, že byla vynaložena energie v tomto procesu, potom člověk zůstane štíhlý, ale po stránce svalové a buněčné silný. Naopak při pomalém metabolismu převládá tendence ke slábnutí a ukládání tuku v těle. Bude-li se tedy metabolismus po určité době řídit na vyšší úrovni než obvykle, pak se tukové zásoby znovu využijí v celém cyklu jako zásobníky energie. Zpomalí-li se záměrně za určitých okolností tentýž metabolický proces, pak člověk úměrně přibere na váze. Manómaja nabízí řízení postmetabolické aktivity. Je to zcela bezpečné a bez jakýchkoliv vedlejších účinků, které jsou vždy přítomny, když člověk používá ke zhubnutí slázkové výtahy, pilulky nebo redukční diety.

Člověk může dobře jíst během celého procesu, samozřejmě však musí dodržovat pravidla, stanovená v lekcích dvacet dva a dvacet tři. To zvyšuje hodnotu celého systému jógy, bere-li člověk v úvahu velký počet nemocí způsobených poruchami metabolismu. Patří sem i určité typy obezity, jako tzv. pomerančová kůže, která má za následek plastické ukládání tuků v oblasti stehen a hýždí (zvláště u žen), cukrovka, špatná funkce jater, některé funkční srdeční poruchy a mnoho jiných problémů, které jsou závislé na správném vzá-

jemném fungování jednotlivých orgánů těla. Celková spolupráce všech částí těla v harmonii se pak nazývá symbióza. V manómaja-józe, v řízení postmetabolické aktivity, je hlavním tématem život ve stylu jógy, ať už přitom podle potřeby jíme, odpočíváme, koupeme se, či naopak ...

Snížení hmotnosti

- Zabývejte se intenzivně hathajógovými ásanami, které naleznete v lekcích dvacet jedna až dvacet šest, a bhastrika-pránájámou z devatenácté lekce. Každá lekce by měla trvat minimálně čtyřicet a maximálně devadesát minut.
- Odložte sprchování nebo koupel po cvičení o hodinu až dvě, aby metabolická aktivita neklesla. Pak pokračujte nějakou lehkou prací, jako je práce na zahrádce, jízda na kole, jogging nebo plavání. Doporučuje se též rychlá chůze. Teprve potom si dejte teplou sprchu nebo koupel a zakončete ji studenou sprchou.
- Odložte jídlo na dobu nejméně hodinu po cvičení ásan a pránájámy. Jakmile totiž začnete jíst, tělo začne s anabolickou aktivitou a postmetabolická aktivita uhasíná. Postmetabolická aktivita je ve své povaze katabolická, a proto se jí někdy říká „destruktivní metabolismus“. Termín „destruktivní“ ale není výstižný, neboť nejde o nic jiného, než o destrukci určitého typu buněčné tkáně, která se znovu vrátí do celého cyklu ve formě energie pro jiné účely. Jídlo, které jíte, by mělo být lehké, jako jsou ovocné šťávy, čerstvé ovoce, listová zelenina, celá a zvláště naklíčená zrna. Je třeba dát přednost čerstvým ovocným a zeleninovým šťávám před mlékem a komerčními nápoji. Může se pít i neslazený bylinný čaj. Med je lepší sladidlo než řepný a třtinový cukr. Během celého dne se má pít spousta čisté vody. Solit se má co nejméně.
- Přemýšlejte o novém zdravotním stavu, popř. i v mysli tvarujte své tělo. Buďte pozitivní ve všem, co děláte. (Existuje

negativní stav, tzv. anorexie neboli ztráta chuti k jídlu. To je psychotická averze na stravu a vodu při extrémně pokřivené představě o lidském těle. Tato porucha dokazuje moc a schopnost mysli zasahovat i do proporcí těla.)

- Věnujte se své běžné denní činnosti a buďte si po celý den vědomi toho, že máte určitou kontrolu nad svým tělem, svými myšlenkami, a tedy i nad svým životem.

Zvýšení hmotnosti

- Zabývejte se stejným hathajógovým programem jako v bodě 1. pro snížení hmotnosti.
- Bezprostředně po dokončení cvičení si dejte horkou sprchu nebo koupel a dosucha se utřete froté ručníkem. To zpomalí postmetabolickou aktivitu na poloviční rychlost.
- Jezte vydatnou, zdravou stravu, která zahrnuje hodně uhlohydrátů, rostlinných tuků a má odpovídající kalorickou hodnotu. Jídlo ukončí destruktivní postmetabolickou aktivitu. Cvičení ásan z první části této lekce zajistí, že tuk se bude ukládat tam, kde je to zapotřebí, a že se svaly budou tvarovat optimálním způsobem.
- Buďte pozitivní ve všem, co děláte, a myslte na sebe jako na člověka s novým tělem.
- Hodně odpočívajte a relaxujte. Ať už pracujete, nebo si hraje, dělejte vše důkladně. Dejte věcem čas projevit se. Z výše uvedených informací vyplývá, že jídlo zastaví postmetabolickou aktivitu a zahájí zcela nový anabolický neboli konstruktivní cyklus. Člověk musí potravu velmi dobře rozžvýkat, to je pro metabolismus velmi důležité. Ve skutečnosti metabolické procesy začínají už v ústech a velkým problémem diabetiků je, že obvykle polykají stravu téměř celou a nezpracovanou. Žvýkání se může stát cvičením jako kterýkoliv jiný pohyb těla a nespotebovává moc energie.

Denní jógová praxe: Dvacátý čtvrtý týden

Studujte veškeré materiály z předchozích lekcí o metabolických poruchách, józe a cukrovce, alergiích a hlavně dietních opatřeních v těchto případech. Studujte velmi pečlivě článek o manómaja-józe, tedy o józe a postmetabolické aktivitě. Tento článek může změnit celý přístup ke stylu života, který vedete, a může vás znovu vrátit k jógovému životu.

Posaďte se do vadžra-ásany a praktikujte pranava-pránájámu. Proveďte po dvě až tři minuty dhármika-ásanu s jakoukoliv technikou vnitřní koncentrace. Pak se vztýčte a zakloňte do suptavadžra-ásany. Položte se na záda a cvičte éka-páda-uttána-páda-ásanu, zvedání jedné nohy, a potom zvedání hlavy v éka-páda-uttána-páda-ásaně, tedy éka-páda-šírša-uttána-ásanu.

Opakujte všechny pohyby třikrát. Proveďte si třikrát i dvi-páda-uttána-páda-ásanu, zvedání obou nohou, a pokuste se o různé varianty v této poloze. Přejděte do vzpřímeného sedu, uttána-ásany. Nejprve se opírejte dlaněmi o zem a tlačte jimi proti zemi. Později zkuste dlaně umístit do namaskára-mudry před hrudník.

Položte se do lehu na břicho a provádějte ardha-šalabha-ásanu, zvednutí jedné nohy s bradou opřenou o zem. Opakujte třikrát pro každou nohu a uvědomujte si soulad s dechem. Vyzkoušejte různé polohy paží. Válcujte pozorně, co cítíte. Pak proveďte ardha-šalabha-

ásanu se zvednutím hlavy. Opět vyzkoušejte různé varianty lišící se polohami paží. Pokuste se nejméně třikrát i o sarpa-ásanu. Zvedejte hlavu s trupem stále výš a výš. Držte nohy na zemi.

Proveďte třikrát šalabha-ásanu se zvednutím obou nohou. Položte se na záda a proveďte sarvánga-ásanu. Proveďte polohy viparítakarana a púrna-viparítakarana (viparítakarana-mudra). Nechte nohy klesat dozadu a dopředu, abyste stimulovali slinivku břišní. Pokuste se i o různé varianty polohy kobry, bhudžanga-ásany. Proveďte kókila-ásanu v obou variantách, a to nejméně třikrát každou variantu. Pak si zacvičte čatur-danda-ásanu a čatur-danda-kriji. Zkuste éka-džánu-šírša-ásanu nejméně třikrát na každou stranu. Pak proveďte dvi-džánu-šírša-ásanu také třikrát.

Praktikujte hala-ásanu, polohu pluhu. Proveďte ji nejméně třikrát a s každým dalším zaujetím polohy se pokuste lépe protáhnout páteř. Éka-páda-hala-ásana se může provádět, jak z hala-ásany, tak i ze sarvánga-ásany. Opakujte ji též třikrát.

Pokuste se i o karna-páda-ásanu a runda-ásanu. Každou z poloh opakujte třikrát. Uvažujte o instrukcích z článku o manómaja-józe a postmetabolické aktivitě. Která z navrhovaných technik se hodí pro vás? Kterou budete provozovat po dokončení denní praxe?

Otázky

1. Co je to fenylketonurie a alergie na kazein?
2. Jmenujte některé přirozené postupy, které můžete provádět jako korekci metabolických poruch (např. cukrovky).
3. Popište některá cvičení pránájámy, která napravují metabolické poruchy.
4. Popište varianty polohy hala-ásana, polohy pluhu.
5. Popište polohy karna-páda-ásana a runda-ásana.
6. Provádějte pozorování postmetabolické aktivity ve spojení s praktikováním ásan a pránájámy.

Lekce dvacet pět

Hořké a sladké

Měli bychom být nejjednodušší lidskou rasou, která kdy žila na této planetě, ale nejsme. Chudí jsou nemocní z podvýživy a bohatí jsou nemocní z přejídání. Chudí jedí tolik hrubých uhlohydrátů, že vytvořený cukr působí mnoho potíží podobných cukrovce, zatímco bohatí trpí novou skupinou sacharinových onemocnění, která vznikají z přílišného požívání rafinovaných škrobů i koncentrovaných cukrů nebo syntetických chemikálií, které se nyní používají jako náhrady cukru. Právě „hořkému a sladkému“ musíme čelit. „Každá růže má trn“, říká přísloví. Tak existuje i „hořká strana sladkého“. Jsme otravováni cukrem na všech úrovních.

Věda prokázala, že rafinovaný cukr může doslova ucpat fyzický systém lidského organismu. Brání správné funkci celého organismu. Opravdu potřebujeme nějakou glukózu jako energii pro svaly těla a rovněž mozek vyžaduje cukr i kyslík, aby mohl správně pracovat, ale cukr by měl být vyroben játry z přijatých přírodních škrobů a cukrů v rámci stravy. Příliš velké množství glukózy, které obsahuje cukr z cukrové třtiny, cukr z cukrové řepy a jiných zdrojů, je velmi nebezpečné. Rafinovaný cukr brání normální činnosti tělesného systému tak, že i normální cirkulace kapaliny v zubech je zastavena.

To je cena, kterou platíme za svůj „mlsný jazyk“. Mnozí lidé protestují, že nejedí příliš mnoho cukru. Ale v dnešní době jsou čaj, káva, limonáda i většina konzervovaných jídel ochuceny cukrem. Sladké moučnicko, sladké pečivo, koláče, zmrzlina, cukrářské výrobky se staly částí normální stravy. Není divu, že vzrůstá podíl krevních onemocnění z otravy sacharinem a podíl žláznových poruch způsobených cukrem. Zde v Pondicherry žijeme v oblasti, kde se pěstuje cukrová třtina. Víte vůbec, že se jedna čajová lžička cukru získá ze silného, metrového stvolu cukrové třtiny? Představte si,

co by to bylo za práci, kdybyste měli sníst takto dlouhý stvol! Čajová lžička palmového cukru byla zase vyrobena z litru palmové šťávy a my si myslíme, že to nic není, když si přisladíme čaj, kávu či jiný nápoj jednou nebo dvěma čajovými lžičkami cukru.

Toto nezdravé zneužití rafinované sladkosti pak vede k obrovským zdravotním problémům. Samozřejmě, tyto problémy začínají už v dětství, kdy jsou děti nuceny jíst mnohem více sladkostí než rodiče, a tím se jim kazí chuť na celý život. Doporučuje se použít přírodního cukru ze zralých plodů a zeleniny místo rafinovaného cukru. Potřebujete-li se zbavit zvyku požídat sladkosti, udělejte to pomocí čerstvého, zralého ovoce, zeleniny a jiných „zvýkacích“ součástí stravy. Med a palmový cukr, vyráběný ze šťávy palmy, stejně jako javorový cukr a sirup jsou zřejmě méně škodlivé. Podstatné omezení spotřeby všech druhů cukru je absolutně nutné, chcete-li se vyhnout metabolickým poruchám. Med jako přirozená surovina se doporučuje, ale je třeba si uvědomit, že je tvořen fruktózou a glukózou. Právě glukóza je tím nepřitelem v cukru.

Viděl jsem úplné zneužití medu a javorového sirupu diabetiky, kteří si mysleli, že jim to nic neudělá, neboť je to přírodní cukr. Čas od času můžete užít i indický cukr, ale nesmíte to přehánět. Nezapomeňte, že hnědý cukr sice není rafinován, ale že je to cukr. Kdykoliv je to možné, snažte se nahradit umělá sladidla ovocnými džusy. Vyvarujte se komerčních sladidel, jako je cyklamát vápníku a sacharin vápníku. Bylo zjištěno, že tyto chemikálie přispívají ke vzniku rakoviny. Nahraďte limonády, zmrzliny, čaj a kávu výbornými, osvěžujícími a zdravými ovocnými i zeleninovými džusy a šťávami. Budete-li pít tyto džusy a jíst čerstvé ovoce, budete mít k dispozici dostatečné množství cukru a jiných živin, které potřebujete k obnově buněk a tkání. Ovocné a zeleninové šťávy se mohou pít v kteroukoliv denní a noční dobu. Malé množství jakékoliv ovocné

šťávy může sloužit k oslazení čisté vody. Vyhněte se požívání koncentrovaných ovocných nebo zeleninových džusů.

Tělo daleko lépe přijme ředěné než koncentrované džusy. Vzpomeňte si vždy na příklad s metrovým stvořem cukrové třtiny. Neměli byste vypít sklenici džusu ze šesti pomerančů naráz. Normálně také nesňte na posezení šest pomerančů.

Hatha-páda-ásany a bandhy

V praxi dobré hathajógy se některé polohy provádějí až do maximálního rozsahu. Jsou to tzv. úplné polohy neboli párna. Objevuje-li se tedy v názvu slovo *paripúrna*, znamená to jít ještě dál než v úplné poloze, tzn. maximální možné protažení v poloze. Neúplné polohy jsou někdy označovány slovem *sapúrna*. Klasičtější jógové texty používají slova *ardha* místo *sapúrna*.

Ardha znamená poloviční, tedy neúplnou polohu. Někdy se místo výrazů *púrna* a *sapúrna* uplatňují termíny *nirálamba* a *sálamba*.

Sálamba znamená polohu s podpěrou, jak je tomu např. ve svíče, kdy se lokty opíráme o zem.

Nirálamba znamená bez jakékoliv opory. O některých polohách se říká, že brání krevnímu oběhu, nebo jej naopak v určitých částech těla povzbuzují.

Páda je sanskrtsky omezení, bránění, jak je tomu např. v *karna-páda-ásaně*. Sanskrtské slovo **bandha** také znamená omezit nebo zcela zamezit. Tento sanskrtský kořen se pak objevuje v indoevropských jazycích ve slovech jako *bandáž*. Někdy se pod termínem *bandha* rozumí omezení určité skupiny svalů, např. v *sétu-bandha-ásaně* (obr. 134 a 135), v poloze obráceného můstku, který se provádí z polohy *viparíta-karana* (obr. 133). Výraz *bandha* už také známe ze slovního spojení *uddijana-bandha*. V *pránájámě* se často tento termín objevuje jako „omezení“ dechu.

Sétu-bandha-ásana, poloha obráceného můstku

Sanskrtky je můstek „sétu“. Necháte-li nohy klesnout za tělo na podložku ze stoje na ramenou,



Obr. 133
Viparíta-karana

sarvánga-ásany, nebo lépe z obrácené polohy, *viparíta-karany* (obr. 133), pak je to poloha spoutaná neboli v *bandze*. Existuje varianta jen s jednou nohou, druhá varianta, kdy jsou na zemi obě nohy, a pak ještě třetí varianta, kdy se nohy posunují co nejdále od těla, takže tělo vypadá jako japonský můstek. K těmto polohám přistupujte velmi opatrně, pokud máte problémy s udržetím rovnováhy těla. Navíc tyto polohy napomáhají protažení oblouku zad.

Éka-páda-sétu-bandha-ásana

Vyvažte tělo s podporou paží v poloze *viparíta-karana* (obr. 133) a pak sklopte jednu nohu dolů na podložku, tím vznikne *éka-páda-sétu-bandha-ásana* (obr. 134). Setrvejte v této poloze, ale co nejvíce se uvolněte a hluboce dýchejte po dva nebo tři cykly, nejméně však patnáct sekund a pak s nádechem vraťte nohu do původní zvednuté polohy. S dalším výdechem spusíte dolů druhou nohu a celou polohu opakujte. Při této poloze je velmi dobře stimulována slinivka břišní, zvláště když si člověk nahlas nebo jen v mysli opakuje slabiku „ÓM“ nebo „RAM“. Mantra se může též zaměřit do tzv. „oka mysli“. a to nejlépe při cvičení *dvi-páda-sétu-bandha-ásany*. Při aplikaci těchto manter dochází k překvapivému léčebnému efektu i u vážných onemocnění.



Obr. 134
Éka-páda-sétu-bandha-āsana

Dvi-páda-sétu-bandha-ásana

Spustí-li se s výdechem na podložku obě nohy z polohy *viparíta-karana*, pak jde o *dvi-páda-sétu-bandha-ásanu* (obr. 135). Zvláštní tlak je v této poloze aplikován na spodní část zad, což stimuluje ledviny a močový měchýř k činnosti v harmonii s ostatními žlázami těla. Chcete-li se vrátit do polohy *viparíta-karana*, zvedněte nejprve s nádechem jednu nohu, nalezněte rovnováhu a teprve pak zvedněte nohu druhou.



Obr. 135
Dvi-páda-sétu-bandha-āsana

Uddijana a nauli-krija

Uddijana-bandha je zvednutí břišního svalstva, které napomáhá masáži orgánů trávicího traktu tím, že je tlačí ke spodní straně bránice. *Uddijana-bandha* se provádí po velmi výrazném výdechu typu *bhastriky*. Můžete přitom sedět na patách, klečet, sedět ve zkříženém sedu, být na bobku nebo stát. Nejprve se zhluboka a plně nadechnete, na okamžik dech zastavíte a pak prudce vydechnete s velkým výfouknutím vzduchu jako při *bhastrice*. Po výdechu zvedněte všechny břišní útrohy co nejvýše k hrudnímu koši. Setrvejte tak šest až deset sekund a pak s nádechem uvolněte břišní svaly.

Nauli-krija je krouživá činnost břišních svalů při zastavení dechu po výdechu. Nazývá se to též *nauli-manthaní*. Někdy se tomu říká i *agnisára*, podnícení stravovacího ohně. To však není *agnisára* z *kriji tajujógy*. Tato *agnisára* je vyhrazena skutečně jen osobám, jež se doopravdy a stále věnují józe.

Provádí se takto: Sedíte ve *vadžra-ásaně* nebo stojíte v mírném podřepu s šílenými pevně opřenými o horní část stehen. Vyfoukněte veškerý vzduch z plic v jednotlivé *bhastrice*. Vtáhněte břišní orgány dozadu směrem k páteři a pak je zvedněte směrem k hrudnímu koši. Dech je stále zastaven, tzn. že plice jsou prázdné. Nyní uvolněte žaludek do normální polohy a rychle vtahujte svaly dozadu a zpět. Opakujte to čtyřikrát až dvanáctkrát při jednom zastavení dechu po výdechu. Pokuste se o pohyb jako při stloukání másla, abyste získali plnou kontrolu nad břišními svaly.

Hatha-pratípa a vistri

Poloha *hala-ásana*, poloha pluhu, a *sétu-bandha-ásana*, poloha obráceného můstku, spadají do kategorie tzv. hathajógových *vistri* neboli zdůrazněných protažení. Do stejné skupiny poloh patří i tzv. *pratípa* neboli obrácené polohy, neboť rovněž ovlivňují protažení břišních svalů, a mají tedy stejně dobrý vliv na trá-

vení, vstřebávání a vylučování potravy tělem. Pratípa není skupina extrémních poloh jako např. uštra-ásana, poloha velblouda, a čakra-ásana, poloha kruhu.

V této skupině ásan se stimulace uskutečňuje radikálním zakřivením páteře směrem vzad. Pratípa tvoří spíše jemná protažení masážního typu s nádechem, zaměřená na břišní oblast. Představují tak přirozenou přípravu a posílení břišních svalů na cvičení typu uddijana-bandha a nauli-krija.

Tři varianty pratípa-ásany se nejprve cvičí z opory na loktech se střídatým zvedáním jedné nohy a teprve potom s oporou o dlaně. I zde se provádí střídaté zvedání jedné nohy. Jiná, mnohem napjatější poloha, ardha-pratípa-hala-ásana, spočívá v udržení těla rovném jako pravítka v úhlu 45° od podložky při opření o napjaté paže (obr. 137).

Dvi-kúrpara-pratípa-ásana

Kúrpara znamená v sanskrtu loket. Zákłonová poloha s oporou o lokty a paty se pak nazývá dvi-kúrpara-pratípa-ásana (obr. 136). Do polohy vcházejte ze sedu s nataženými nohama. Zakloňte se dozadu, opřete o lokty a uvolněte se. S nádechem zvedněte hýždě od podložky a protáhněte celé tělo do zákłonového oblouku. Hmotnost těla je jen na patách a loktech. Hýždě se musí zvednout co nejvýše. Hlava volně visí v záklonu. S výdechem položte hýždě zpět na zem a s následu-



Obr. 136
Dvi-kúrpara-pratípa-ásana

ješím nádechem se posadte. Tak jste připraveni celý cyklus opakovat znovu. Cyklus opakujte nejméně třikrát se správným dýcháním.

Výborná varianta pratípa-ásany se provádí tak, že se zvedne jedna natažená noha směrem vzhůru k obloze v poloze dvi-kúrpara-pratípa-ásana. Pak se noha vrátí patou na zem a může se zvednout ihned druhá, popř. se může zvednout druhá noha až při dalším provedení téže polohy (není vyobrazeno).

Ardha-pratípa-hala-ásana, neúplná obrácená poloha pluhu

Poloviční obrácená poloha pluhu se uskutečňuje tak, že se tělo udržuje ve vypjaté, rovné poloze a jeho váha spočívá na dlaních napjatých rukou a na patách (obr. 137). Tato poloha je blahodárná tím, že stimuluje krevní oběh celého těla.



Obr. 137
Ardha-pratípa-hala-ásana

Začněte ze vzpřímeného sedu s nohama volně nataženými. Umístěte dlaně na podlahu za hýždě, prsty směřují směrem k tělu. Potom s nádechem zvedněte tělo, rovné jako pravítka, od země do úhlu 45°. Hlavu nezaklánějte, držte ji v prodloužení celého těla bradou směrem vzhůru. S výdechem vraťte hýždě na zem a s nádechem se posadte do vzpřímeného sedu.

Celou polohu opakujte dvakrát až třikrát při každém sezení. Mezi jednotlivými provedeními si můžete odpočinout.

Při této variantě se většinou již nezvedá noha, ale doporučuje se přitáhnout jednu pokr-

čenou nohu kolenem k hrudníku. To je velmi prospěšné zvláště pro ženy, které trpí napětím v břišní oblasti a bolestivou menstruací (není vyobrazeno).

Pratípa-hala-ásana, obrácená poloha pluhu

Obrácená poloha pluhu (obr. 138) se provádí ze vzpřímeného sedu; paže jsou dlaněmi za tělem, prsty směřují k hýždím. S nádechem se zvedne celé tělo hýžděmi do výše, hlava je v záklonu. Hmotnost celého těla je jen na dlaních a patách. Celé tělo je napjaté. S výdechem se hýždě položí zpět na zem.



Obr. 138
Pratípa-hala-ásana

Éka-páda-pratípa-hala-ásanu (obr. 139) můžeme cvičit z této polohy. S nádechem zvedáme jednu nataženou nohu vzhůru. S výdechem ji pak vracíme. S dalším nádechem zvedáme druhou nohu.



Obr. 139
Éka-páda-pratípa-hala-ásana

Denní jógová praxe: Dvacátý pátý týden

Úvodní články v dvacáté druhé až dvacáté šesté lekci se týkají problémů, spojených s nadměrným požíváním uhlohydrátů a cukrů ve stravě. Většina poruch metabolismu je způsobena právě zneužíváním těchto surovin. Je proto dobré projít si všechny tyto články, a to ne z pohledu diabetika, ale čistě z pohledu prevence velké skupiny onemocnění, které sužují značnou část lidstva.

V moderních lékařských knihách se hovoří o 88 alergiích, jistě jich bude ještě mnohem více.

Věnujte proto pozornost i článku o alergiích a článku o postmetabolické aktivitě jógy.

Posadte se do vadžra-ásany a praktikujte pranava-pránájámu. Proveďte si dvou- až tříminutovou dhármika-ásanu s jakoukoliv technikou vnitřní koncentrace. Pak se vztyčte a zakloňte do supta-vadžra-ásany. Proveďte si třikrát dvi-páda-uttána-páda-ásanu, zvedání obou nohou, a pokuste se o různé varianty v této poloze.

Přejděte do vzpřímeného sedu, uttána-ásany. Nejprve se opírejte dlaněmi o zem a

a tlačte jimi proti zemi, později zkuste dlaně umístit do namaskára-mudry před hrudník. Položte se do lehu na břicho a provádějte ardha-šalabha-ásanu, poloviční polohu kobylky. Opakujte to třikrát pro každou nohu a uvědomujte si soulad s dechem.

• Vyzkoušejte různé polohy paží. Pokuste se nejméně třikrát i o sarpa-ásanu, snažte se pokaždé dosáhnout výš. Držte nohy na podlaze. Proveďte si šalabha-ásanu se zvednutím obou nohou, a to nejméně třikrát. Přetočte se na záda a proveďte si sarvánga-ásanu.

Proveďte polohu viparíta-karana a púrna-viparíta-kararu (viparíta-karana-mudru). Nechte nohy klesat dozadu a dopředu, abyste stimulovali slinivku. Pokuste se i o různé varianty polohy kobry, bhudžanga-ásany. Proveďte si kókila-ásanu v obou variantách, a to nejméně třikrát každou variantu. Pak si proveďte čatur-danda-ásanu a čatur-danda-kriji. Proveďte si na každou stranu minimálně třikrát éka-džánu-šírša-ásanu. Pak realizujte dvi-džánu-šírša-ásanu také třikrát.

Praktikujte hala-ásanu, polohu pluhu. Zacvičte ji nejméně třikrát a s každým dalším zaujetím polohy se pokuste lépe protáhnout páteř. Éka-páda-hala-ásana se může provádět, jak z hala-ásany, tak i ze sarvánga-ásany. Opakujte ji též třikrát. Pokuste se i o karna-páda-ásanu a runda-ásanu.

Každou z poloh opakujte třikrát. Pokuste se o éka-páda-sétu-bandha-ásanu a dvi-páda-sétu-bandha-ásanu. Pokud máte strach z pádu, požádejte někoho, aby vám pomohl pro začátek udržovat rovnováhu. Pokuste se o skupinu pratípa ásan a jejich varianty se zvedáním nohou.

Proveďte každou polohu třikrát a pak teprve přejděte k další variantě. Jestliže jste připraveni na techniky, jako uddijana-bandha a nauli-krija, přistupte k nim. Nepospíchejte. Tyto techniky vyžadují spoustu zkušeností, trpělivosti a času. Po této obtížné činnosti se položte na záda a relaxujte jakýmkoliv způsobem.

Otázky

1. Proč se musí přísně kontrolovat obsah rafinovaného cukru ve stravě?
2. Popište tři polohy spojené se sétu-bandha-ásanou.
3. Popište skupinu poloh, tzv. pratípa-hala-ásany.
4. Popište podrobně uddijana-bandhu.
5. Popište podrobně nauli-kriji.

Lekce dvacet šest

Umění přijímat fakta

Jen zřídka kdy potkáme někoho tak moudrého, aby si uvědomoval vztah mezi tím, jak žijeme, myslíme, jednáme, jíme, spíme a jsme zdraví či nemocní. Ani význační lékaři nevěnují pozornost tomu, co je podle mne základním pravidlem zdraví. „Nezáleží na tom, co jíte. Jídlo nemá žádný vliv na to, jak se cítíte.“

Nalézáme-li takovou ignoranci mezi těmi, kteří jsou vzděláváni a školeni k tomu, aby se starali o naše zdraví, pak není žádný div, že průměrný člověk z ulice nevidí žádnou souvislost mezi svým životním vzorcem a tím, co se mu přihodí, a to ani v oblasti zdravotního stavu. Nemyslím tím, že bychom se měli stát fanatiky způsobu žití či stravy. Jen se domnívám, že i člověk, který je nábožensky založený, ale nestará se o to, co jí, postrádá jeden ze základních předpokladů zdravého žití.

Je třeba poznamenat, že zdravé, vědomé žití vyžaduje vědět, co se v těle děje a jak se o ně co nejlépe starat. Přiležitostné porušení zásad bude mít za následek nějakou škodu, ale tu lze rychle napravit. Moderní život předpokládá určité množství zábavy. Ve skutečnosti by jóga a moderní způsob žití měly sloučit tuto zábavu s vyváženým žitím. Skutečně destruktivní zvyky se však musí zcela eliminovat. Občasné požití drog nebo alkoholu v žádném případě nepovažuji za zmíněné občasné porušení zásad.

Když Řekové učili koncept umírněnosti všech věcí, neměli tím ani tak na mysli umírněnost, jako spíše vyváženost, ne tedy shovívavost k pravidelně se opakujícím destruktivním zvykům. V rámci jógové praxe zjistíte, že jste mnohem citlivější k veškerému životu kolem vás a ve vás. Byli-li jste čestní a prováděli-li jste vše, co jsem vám v předešlých lekcích předložil, budete si nyní vědomi toho, že jste schopni nových vjemů, a to mnohem jemnějších než dříve. Váš nos dokáže rozeznat mnohem jemnější vůně a vaše uši uslyší mno-

hem více zvuků. Všechny vaše smysly budou pracovat lépe. Budete dobře spát a pracovat výkonněji s bdělou myslí i jasnými myšlenkami. To by mělo vést k prohloubení snahy a zájmu o další věci v rámci vyšších praktik jógy, do kterých budete brzy zasvěceni. Přesto budou ještě existovat lidé, kteří stále ještě nebudou přesvědčeni, popř. kteří ještě budou vázáni celoživotními zvyklostmi. Těmto osobám připomeňme několik bodů, které se pro ně mohou stát „osvobozujícím poznáním“.

Nadbytek cukru

V pětadvacáté lekci jsme se podrobně zabývali zneužíváním cukru v moderní dietě. Jeden známý londýnský lékař nedávno prohlásil, že jeho krajané zkonzumují za čtrnáct dní více cukru než před sto lety za celý rok. Tento lékař pozoroval skupinu pacientů, kteří byli hospitalizováni po prvním infarktu, a zjistil, že vyžadovali mnohem více cukru než ostatní pacienti. Začal se tedy tímto problémem zabývat. Výsledkem byla velice cenná práce, jež ukazuje souvislost mezi srdečním onemocněním a špatnou funkcí inzulínu vzhledem k cukru, obsaženém v dietě postiženého. Z toho vyplývá, že totéž zneužití cukru, které vede k cukrovce, může udělat z osoby jiného temperamentu a fyzických dispozicí kardiaka. To věděli už dávno jóginí a všichni ti, kdo se zajímali o přirozený způsob života.

Existují různé emocionální a mentální typy, a to stejně jako tělesné tendence. Ty mohou být klasifikovány různými způsoby jako dóša, což je ájurvédský termín, jež zahrnuje dispozici nebo tendenci k určitým podmínkám. Guny nebo kvality se zase vztahují více k myslí a emočním stavům. Smíchají-li se tyto dóše a guny dohromady, získá se celkem 6651 různých onemocnění. Je zajímavé podotknout, že v současné době člověk trpí asi 4000 z těchto chorob. Jsme tedy ještě stále „schopni“ vytvořit mnohem více nemocí, kterými může trpět

ignorantský člověk, neboť dokážeme vyvinout mnohem více chuti i složitých syntetických potravin a zintenzivnit destruktivní moderní způsob života způsobující mentální tenze a vystoupit tak k novým úrovním.

Nadbytek tuku

Není pochyb o tom, že nadměrná konzumace tuků přispívá ke zdravotním problémům člověka. Časté konzumování smažených jídel a schopnost průměrného člověka kupovat a využívat nadbytečné živočišné produkty vedly ke vzestupu hladiny cholesterolu v krvi. Cholesterolem pokryté krevní cévy pak brání volnému průtoku krve a zpomalují tak cirkulaci krve. V kombinaci se stravou s nadbytečným množstvím soli vzniká pak arterioskleróza (kornatění cév). Byli jsme zvyklí setkávat se s touto chorobou jen u vyšších věkových skupin, v posledních letech ji však nalézáme i u třicetiletých lidí.

Cholesterol, který „ucpe“ celý systém, pochází ze živočišných tuků. Tyto tuky patří do skupiny nasycených tuků. Tuků a oleje rostlinného původu jsou většinou polynenasycené tuky, které mají ve skutečnosti příznivý vliv na snížení velkého množství cholesterolu v krvi. Do skupiny potravin, které jsou zdrojem živočišného tuku, a tedy i cholesterolu, patří i všechny vedlejší produkty, jako mléko, smetana, sýr a vejce.

Ve skutečnosti tyto poslední tři produkty obsahují více živočišného tuku než maso, ze kterého jsou odvozeny. A zde dělají mnozí vegetariáni velkou chybu, domnívají-li se, že požívání těchto potravin i ve velkém množství je bezpečné.

Tyto potraviny jsou výbornými zdroji velmi kvalitních bílkovin, ale nesmějí se přehánět. Kouří-li člověk, stoupá mu množství cholesterolu v těle. Nezapomeňte na to, že i my jsme vlastně živočichové, a že tedy i náš tuk je zčásti tvořen cholesterolem. Tuk, cukr a nikotin tvoří velmi nebezpečnou kombinaci, a připojí-li se k tomu ještě alkohol s barbituráty, jde už přímo o vražednou kombinaci. Kombinace

těchto složek pak představuje „čtyři kmotříčky smrti“.

Hřebík do rakve

Když jsem byl chlapec školního věku, říkalo se kuřákům cigaret „zatloukači hřebíků do rakve“. Každé šluknutí představovalo jeden hřebíček. Byli jsme si vědomi nebezpečného vlivu tabáku na zdraví kuřáka. Kuřácký kašel byl na denním pořádku mých kuřáckých kolegů a já si pamatuji na šok, který jsem měl vždy, když některý kolega musel zanechat studia kvůli souchotinám. Vždy šlo o velkého kuřáka.

Teprve nedávno jsme se dozvěděli všechna fakta v této záležitosti; tyto skutečnosti však příliš nezměnily situaci. Zmínil jsem se již o tom, že spotřeba cigaret neustále roste navzdory povinnému upozornění na všech výrobcích tabákového průmyslu. Ministerstvo zdravotnictví Indie prohlásilo cigarety za zdraví škodlivé. Ale toto prohlášení nepadlo na úrodnou půdu.

V Indii a okolních zemích se spotřeba cigaret neustále zvyšuje, a to zvláště u mladých chlapců a děvčat. Právě tyto věkové skupiny od 13 do 19 let tvoří maximum v statistických údajích, zatímco jejich dospělí kolegové se mnohdy kouření vzdávají. Proč jsou právě mladiství tak naivní? Jistě k tomu přispívají i sdělovací prostředky, jako televize a film. Ani varovné statistiky o úmrtnosti v důsledku rakoviny a srdečních chorob ve vztahu ke kuřákům nemají příliš velký vliv na mladé lidi. Snad šířící se veřejný protest proti kuřákům by mohl mít nějaký smysl.

Některé letecké i jiné dopravní společnosti rezervují prostor pro nekuřáky. Stejně tak se objevují i restaurace, ve kterých se nesmí kouřit. Bohužel i v našem milovaném Pondicherry indická kavárna, stanoviště mládeže, dovoluje ve svých prostorách kouřit bez ohledu na obyvatele a návštěvníky místních ášrámů. Neexistuje žádný způsob, kterým by život zdeformovaný špatnými zvyky mohl mít prospěch z jógy. Nejsem ochoten učit jógovou pránájámu studenta, který kouří. Přestane-li dotýčný

kouřit, trvá to více než dva roky, než se jeho tělo zcela očistí od nikotinu. A jóga je kultivace konstruktivních, sattvických zvyků, jsou-li vůbec nějaké zvyky nutné.



Obr. 140
Dhanur-ásana

Dhanur-ásana, poloha luku

Dhanu znamená v sanskrtu luk. Dhanur-ásana je tedy poloha luku. Vy sami jste šípem nasazeným v tomto luku. Tělo máte vyváženo v oblouku a luk je natažen v zastavení dechu po výdechu. Okolo bojovné činnosti existuje celá skupina jógových ásán a krijí včetně dhanur-ásany a jejích variant, tzv. dhanur-ásany a krije, polohy a činnosti lučištníka.

Tyto polohy, pohyby a činnosti tvořily součást tréninku staré indické kšatrijské armády. Tyto praktiky sloužily jako doplněk ke klasickému vojenskému drilu, k snížení únavy při setrvání v určité poloze po delší dobu a k odstranění ztuhlosti těla a revmatických i artritických potíží. V případě polohy luku se jedná o pozici, která bude pozitivně ovlivňovat všechny orgány a žlázy, spojené s trávením a jinými metabolickými procesy. Dhanur-ásana a její varianty podněcují břišní orgány k činnosti. Mají také velmi dobrý vliv na harmonizaci žlázového vylučování.

Dotáhne-li se poloha luku do kolébatvého pohybu (tj. dhanu-krija), dosáhne se lepší cirkulace v krevním řečišti a nervovém systému. Setrváme-li v poloviční poloze, úplné poloze

nebo v kriji se zastaveným dechem po výdechu, dochází k pročišťování krve.

Také páteř od kostře až po krční oblast se ovlivňuje. Při setrvání v poloze s dechem zastaveným po výdechu se uvolňuje mezižební oblast. Svaly hrdla i tváře se tonizují. Paže a nohy jsou také ve svalové tenzi. Jedná se tedy o žlázovou, nervovou, svalovou a páteřní aktivitu.

Jen v několika málo polohách a krijích dokážeme tímto způsobem zapojit celé tělo a mít užitek z této aktivity v rámci celého těla. Dhanur-ásana spojuje všechny blahodárné účinky sarpa-ásany, sarpa-krije a šalabha-ásany i jejích variant (osmnáctá a devatenáctá lekce). Navíc má tato poloha ještě svůj účinek díky spojení paží i nohou a vytvoření oblouku těla svalovým napětím.

Ardha-dhanur-ásana, poloviční poloha luku

Poloviční poloha luku se provádí z lehu na břiše. Hluboce se nadechněte a vydechněte prudce vyfouknutím. Po výdechu zastavte dech. Sáhnete jednou paží dozadu a chytnete nohu na stejné straně za kotník nebo nárt. Druhá paže a noha zůstávají uvolněné. Volnou paží můžete mít podél těla (obr. 142) nebo ji můžete natáhnout před tělo (obr. 143).

Vejděte do poloviční polohy luku. Setrvejte v ní tři až pět sekund. Uvolněte nohu a hluboce se nadechněte. Pak se vraťte do uvolněné polohy na břiše. Proveďte totéž i s druhou nohou a paží. Při provádění této polohy jsou ovlivňovány orgány, svaly a nervy na jedné straně těla.

Dhanur-ásana, úplná poloha luku

V poloze na břiše chytněte oběma rukama za zády obě nohy po vyfouknutí a úplném vydechnutí. Zvedněte se do maximálního oblouku luku (obr. 140). Setrvejte na začátku v poloze tři až pět sekund a postupně čas prodlužujte, až dokážete vydržet v této poloze patnáct sekund.



Obr. 141
Dhanu-krija

Dhanu-krija

Houpavý pohyb v poloze luku se musí provádět s dechem zastaveným po výdechu. Může se zdát, že by bylo lepší mít plíce naplněné, ale je tomu naopak. Jestliže jsou plíce plné, játra, slinivka a slezina jsou vytlačeny dolů pod ochrannou úroveň hrudního koše, který je normálně chráněn proti tlaku a případnému poranění.

U moderního člověka je bránice slabá a může být i spastická. Slinivka je zase z důvodu nepřirozené stravy zvětšena. Snad nejvíce ze všech orgánů je zvětšena slezina v důsledku neustálých infekcí a poškození. Hmoty orgánů trpí degenerací a hlavně slezina je snadno zranitelná.

V poloze luku se tedy s dechem zastaveným po výdechu zkuste kolébat dopředu na hrudník a dozadu na horní část stehna. Provedte tento pohyb tři až šestkrát, pak se uvolněte a nadechněte. Odpočívajte chvíli a pak si tuto kriju zopakujte.

V jedné lekci ji proveďte dva- až třikrát (obr. 141). Existuje i houpání v příčném směru, což je klasická variace dhanu-krije. Opět tento pohyb provádíme z polohy luku a s dechem zastaveným po výdechu. Převalováním těla z jednoho boku na druhý ve spojení s pohybem dopředu a dozadu provádí úplnou masáž břišní krajiny. V případě potřeby můžete použít měkkou podložku, abyste si nepohmoždili hrudní kost a stydké kosti. Jsou to citlivé body.



Obr. 142
Ardha-dhanur-ásana

Varianty dhanur-ásany

Dhanu znamená luk. Spojí-li se toto slovo se slovem ásana, pak se zde musí objevit ještě nějaká další souhláska, tentokrát je to spojovací „r“. V poloviční variantě tzv. ardha-dhanur-ásaně (obr. 142) se použije jen jedna noha pro formování luku. Jiná varianta této polohy je spojena s protažením za volnou paži. Je to tzv. éka-hasta-dhanur-ásana (obr. 143).



Obr. 143
Éka-hasta-dhanur-ásana

Až se vaše tělo stane pružnějším, budete moci prohnout páteř tak, abyste dosáhli chodidla svých nohou na temeno hlavy. To je tzv. páda-širša-dhanur-ásana (obr. 144). Ještě pokročilejší varianta této polohy pak vypadá tak, že se hlava zakloní tak, že paty jsou umístěny přímo proti očím.



Obr. 144
Páda-širša-dhanur-ásana

Další variantou je úrdhva-dhanur-ásana (obr. 145). Úrdhva znamená pohyb vzhůru. V této variantě dhanur-ásany jsou paže a nohy protaženy co nejvýše. Je to oblíbená poloha a doporučuje se jen těm, jejichž tělo je velmi pružné a dokáže zaujmout i tyto náročné polohy.



Obr. 145
Úrdhva-dhanur-ásana

Napětí a praxe jógy

Konečným výsledkem každé hathajógové a pránájámické lekce by měl být speciální typ relaxace, ze které se pak člověk vrátí do všedního dne osvěžen a připraven na své povinnosti. Tato speciální relaxace po napětí všech poloh dokazuje, že děláte ásany, krije, mudry a pránájámu správně.

Cítíte-li se unaveni po hodině jógy, pak je zde něco špatného a měli byste si zkontrolovat způsob, jakým provádíte cviky, měli byste se poohlédnout po chybách ve stravě nebo neschopnosti vzdát se napětí v mysli.

Ať už je příčina jakákoliv, dozvíte se, jak řídit tenzi a napětí, budete-li se řídit následujícími radami. Španda-nišpanda, napětí a uvolnění, je část kosmického řádu univerza. Ten je reprezentován změnami ročních období, přílivem a odlivem moře, cyklickým biorytmem člověka a zvláště aktivitami, jako jsou rychlost dýchání, tlukot srdce, krevní tlak atd. Určité napětí je přirozené pro udržení a správnou fyziologickou funkci svalového tonusu a stěn krevního řečiště. Pak zde existuje přirozené napětí z nové hathajógové ásany, která vám není známá, a přirozené napětí, které vzniká, snažte-li se porozumět instrukcím a danou polohu provést. Dále tu existuje přirozené jógové napětí spojené se zaujetím polohy. Obvykle to vyžaduje kombinaci napětí těla a uvolnění mysli, aby se dosáhlo perfektního provedení jógové polohy. Po praktikování hathajógových ásany a pránájámy po určitou dobu si všimnete sklonu k pocení. To nemá spojitost ani tak se skutečnou energií, kterou probouzíte či potřebujete pro praktikování dané polohy, spíše to odráží prohloubený metabolismus těla v dané poloze či pránájámě. Je to dobré znamení a nesmí se chápat jako něco špatného.

Až skončíte cvičení, vmasírujte dlaněmi tento pot nebo vlhkost do pleti, má to velmi blahodárný účinek na pleť i všechna nervová zakončení na povrchu těla. Existuje ještě třetí stadium, kdy vzniká přirozené jógové napětí po určité době. Objevuje se pocit neuvěřitelné energie a tělo se může začít křečovitě chvět, škubat či třást, pohupovat a naklánět, popř.

i poskakovat v sedu. Toto chvění může dát tělu vzrušující pocit, někdo to však může vnímat nepříjemně, jako něco, co je mimo jeho kontrolu a může se toho bát. Přijměte, že to, co se děje, je zcela přirozené, a že to může být přivedeno zpět pod kontrolu provedením tří očistných dechů ve stylu mukha-bhastriky. Očekávejte přirozené napětí na začátku každé jógové praxe, a to zvláště, přistupujete-li ke stažení smyslů, pratjáháfe, ke koncentraci, dháraně, a k meditaci, dhjáně.

Chcete-li dosáhnout vyššího stavu, musíte se něčeho vzdát v nižším stavu. Napětí může být výsledkem nebo může samo napětí naznačovat, že se vzdáváte stresu. Je-li toto napětí převážně fyzické, uvolní je určité protipohyby. Obvykle krátká relaxace mezi jednotlivými ásanami a pránájámou stačí k uvolnění tohoto napětí. Jestliže sedíte nebo sedíte na patách, skloňte hlavu k zemi do dhármika-ásany, popř. se natáhněte do šava-ásany nebo si proveďte rytmické dýchání (např. savitri-pránájámu).

Denní jógová praxe: Dvacátý šestý týden

Sestadvacátá lekce je závěrečnou lekcí druhé čtvrtiny tohoto kurzu jógy. Úvodní článek se jmenuje Umění přijímat fakta a týká se všech článků od čtrnácté lekce a především se vztahuje k článku z lekce dvacet tři. Zopakujte si všechny úvodní články, abyste si uspořádali myšlení a vnímali kontinuitu poznatků.

Všimněte si pozitivních změn, které jste provedli ve svém stravování, uvědomte si své negativní návyky, kterým se snažíte vyhnout. Uvědomte si, co to skutečně znamená těšit se dobrému zdraví a být osvobozen od návyku. Teprve když dosáhnete tohoto stavu, můžete se ohlédnout zpět a uvědomit si, kolik energie, času a dobroty jste předtím vyplývali.

Posadte se do vadžra-ásany a praktikujte pranava-pránájámu. Proveďte si dvou až tříminutovou dhármika-ásanu s jakoukoliv tech-

Pokuste se provést nišpandu, polohu bez napětí. Nišpanda je definována jako stav, kdy člověk dýchá jen tak, aby přežil; krevní tlak, tlukot srdce a jiné funkce těla jsou omezeny na minimum a není zde žádná vědomá tenze. Můžete tedy použít jakoukoliv polohu, jako leh na břiše, na zádech nebo na boku, ale bez napětí. Tento stav je také ve starých jógových textech označován jako „atati“. Stačí pár minut setrvat v této poloze.

Dbejte na to, abyste během této doby neprochladli. Jste-li lehce oblečení, vyhněte se průvanu. Po dobu této relaxace si můžete přes sebe i něco přehodit. Přetrvává-li napětí těla, vetřete si olej do pokožky. Eukalyptový olej je nejvhodnější, ale může to být i jiný rostlinný olej používaný k lékařským účelům. Doporučuje se též koupel v teplé slané vodě. Stačí přidat kuchyňskou sůl nebo jedlou sodu do vody a potom se dosucha utřít froté ručníkem.

nikou vnitřní koncentrace. Pak se vztyčte a zakloňte do supta-vadžra-ásany.

Proveďte si třikrát dvi-páda-uttána-páda-ásanu, zvedání obou nohou, a pokuste se o různé varianty v této poloze.

Přejděte do vzpřímeného sedu, uttána-ásany. Nejprve se opírejte dlaněmi o zem a tlačte jimi proti zemi, později je zkuste umístit do namaskára-mudry před hrudník. Pokuste se i o různé varianty polohy kobry, bhádžánga-ásany.

Proveďte si kókila-ásanu v obou variantách, a to nejméně třikrát každou variantu. Pak si proveďte čatur-danda-ásanu a čatur-danda-kriji.

Proveďte si éka-džánu-šírša-ásanu nejméně třikrát na každou stranu. Pak udělejte dvi-džánu-šírša-ásanu také třikrát. Praktikuje hala-ásanu, polohu pluhu.

Proveďte ji nejméně třikrát a s každým dalším zaujetím polohy se pokuste lépe protáhnout páteř. Éka-páda-hala-ásana se může provádět, jak z hala-ásany, tak i ze sarvánga-ásany. Opakujte ji též třikrát.

Pokuste se i o karna-páda-ásanu a runda-ásanu. Každou z těchto poloh opakujte třikrát. Pokuste se o éka-páda-sétu-bandha-ásanu a dvi-páda-sétu-bandha-ásanu.

Pokud máte strach z pádu, požádejte někoho, aby vám pomohl pro začátek udržet rovnováhu. Pokuste se o skupinu pratipa-ásan

a jejich varianty se zvedáním nohou. Proveďte každou polohu třikrát a pak teprve přejděte k další variantě.

Proveďte třikrát dhanur-ásanu a po ní dhanu-kriji. Je-li úplná poloha luku příliš obtížná, pokuste se o provedení ardha-dhanur-ásany. Je-li naopak pro vás dhanur-ásana příliš jednoduchá, pokuste se o některou z jejich náročnějších variant.

Program této lekce je určitě velmi náročný. Ponechte si tedy čas i na jakoukoliv formu známé relaxace.

Otázky

1. Definujte chemickou strangulaci (zaškrcení cév cholesterolem).
2. Proč je důležité, abychom rozuměli vztahu mezi životním stylem a zdravím?
3. Je možné doporučit pránájámu kufákovi?
4. Popište ardha-dhanur-ásanu a dhanur-ásanu.
5. Jaké jsou účinky dhanu-krije?

Lekce dvacet sedm

A nyní k obtížnějším technikám

Nemyslete si, že se vysmívám předchozím lekcím. Všechny praktiky, které jsme prováděli v těchto šesti měsících, vás měly připravit na mnohem obtížnější jógové techniky. Pro mne samotného a pro ty, kdo se mnou tyto lekce připravovali, uběhl tento půlrok velmi rychle. Věřím, že i vám, a že to bylo jedno z nejprospěšnějších období vašeho života. Nyní budeme pokračovat vyspělejšími praktikami vyšší kvality, které jsme pro vás připravili. Dostáváme stovky dopisů od studentů, kteří doslova básní o svém pokroku a děkují nám. Jedna paní nám přesně v indickém stylu napsala, že „čeká na každou týdenní lekci jakoby čekala na milence“.

V této části kurzu uvedeme některé relaxační techniky používané v hathajóze, jako džňánajógové krije, a v pratjáháfe, stažení smyslu. Některé praktiky již spadají do oblasti dhárany, hluboké koncentrace. Budeme též pokračovat v instrukcích z oblasti pránájámy, zdraví a hygieny, a v každé lekci uvedeme též instrukce k jedné nebo více ásanám, mudrám či krijm. Pokoušíme se vždy přidat i jakési zamyšlení, které vás uvede do správného rozpoložení pro tento týden. Je pro mne těžké si představit, že se někdo „musí dostat do nálady“, aby mohl žít. Můj život byl naplněn žitím. Ve skutečnosti neznám jiné náboženství než žít, i když jsem se narodil jako ortodoxní hinduista.

Život je určen k žití. Je pro mne a já se k němu hlásím. Nežijete-li naplno, budete to muset ještě udělat ve svém životě. Život vyžaduje učení. Říká se, že život je „škola tvrdých kopanců“ a „škola zkušeností“. Tím, jak se učíme, rosteme. A máme jen velmi málo kontrolu nad přístupem k učení se od života. Zrozením se dostáváme do životního koloběhu vývoje. Zdá se, že máme jen nepatrnou kon-

trolu nad svým zrozením, ale já jsem přesvědčen, že si minulou karmou „volíme“ dělohu, ve které se zrodíme. Pápa-karma nás umístí do dělohy matky, která nás nechce.

Punja-karma nás vloží do dělohy jóginky, která nás bude milovat a pomáhat nám k prožití života plného jednoty. V tomto se projevuje, že naše minulé činy rozhodují, zda se budeme vyvíjet, nebo zda budeme ve vývoji stagnovat. My skutečně máme volbu, o které jsem se zmínil výše. Konečným stadiem pro všechny je smrt, rozklad.

Pro několik málo vyvolených, kteří dosáhnou výšin jógy, nastává rozpuštění v mahásamadhi, vracejí se zpátky k elementům, ze kterých vznikli, ke stavu myslí, ze kterého vstoupili do vědomí. Osvobozuje se átman, který je jedno s nejvyšším param-átmanem po všechny časy. Bez vědomé změny, bez vědomého vývoje jógového života, jsme řízení pouze buněčnými impulzy, které jsou předurčeny geny, chromozomy a nervovými signály probíhajícími v míše.

Tak jsme ovládáni rozmary a touhami, které omezují náš život na světský, bez jakýchkoliv úvah o univerzálnějším bytí. Jsme stále dědičně omezeni svou rodinou, jestliže myslíme jen na sebe. Jak se vyvíjí mysl, a to zvláště vyšší intelektuální faktory rozlišování, vívěka, a kosmického vědomí, pak dochází ke skutečné evoluci. Pokládáme-li se za pouhé tělo, můžeme se vyvíjet jen v rámci tohoto těla. Další stav vývoje však tvoří vývoj myslí. Neusilujeme-li vědomě o vývoj, pak přichází pád, sestup, mentální úpadek a fyzická degenerace. Degenerace a pád člověka se uskutečňuje v každém okamžiku života, ve kterém nehledáme vývoj. Nemoc, smrt a hrob nepředstavují konec... budete tím muset projít znovu a znovu, dokud vědomě neprojdete vývojem, nevyřešíte tajemství univerza a bytí vůbec, dokud neprocítíte nejvyšší postatu ve zkušenosti kosmického vědomí, v samádhi.

Zpomal - uvolni se - odpočiň si

„Zastavte svět, chci vystoupit!“ - to je jedna z možností, jak popsat způsob života většiny moderních lidí. Na rozdíl od mnohých moderních filozofů si nemyslím, že by se svět točil kolem své osy rychleji než dřívě. My sami jsme se zamotali a teď hledáme, jak se z toho uvolnit. Pravděpodobně to nejsme schopni udělat žádnou z metod, které nám nabízí moderní společnost.

Vzpomeňte si na moderní metody odpočinku. Vypadnout ven a „odpočívat“ večer nebo přes víkend, popř. ještě lépe pracovat padesát týdnů v roce, abychom si pak mohli dovolit dva týdny „zasloužené dovolené“. „Dovolené“, od které se vyžaduje, abychom během dvou týdnů dorazili od pobřeží k pobřeží, projeli napříč celou Amerikou a neviděli nikde nic. Pak se musíme vrátit do práce a zotavit se z únavy této „dovolené“. Taková dovolená je jen jinou formou stresu a spěchu.

Další metodou odpočinku je cigareta, šálek kávy či drink a barbituráty. Výsledkem je svět plný lidí závislých na některé z těchto drog. Nyní se mnozí rodiče diví, že se z jejich dítěte stal narkoman, ale jejich koupelny jsou nabitý léky a drogami.

Vede-li slepý slepého, oba spadnou do příkopu. Sedativa se stala moderním monstrem a ničí životy jednotlivců, jejich vzájemné vztahy, vedou ke ztrátě tvořivosti, vzniku nehod, zvláště dopravních, z nichž mnohé jsou smrtelné.

Moderní člověk chce utéci od sebemenšího stresu, a proto vyhledává neskutečný svět drog. Mnozí, kteří hledají radu a pomoc u lékaře, se dozví, že jsou prostě „nervózní“. Aby se dozvěděli to, co již dávno vědí, musí ještě mnohdy zaplatit vysoký honorář. Ptají-li se tyto lidé, co dělat s tímto napětím, doktor jim poradí, že se mají uvolnit. Doktor sám v téměř panické hrůze doufá, že se pacient nezeptá „jak“, neboť nezná odpověď. Sám je také nervózní. Pojem „uvolnit se, relaxovat“ má pro mnohé záporný obsah. Odmítají tuto ideu,

neboť se tím cítí vyděleni ze světa ostatních. Když jsem byl v Jižní Americe, dostal jsem se do kuriózní situace. Kdykoliv jsem použil slovo „relaxujte“, a to ať už se jednalo o pacienta nebo studenta, dotyčný ztuhl.

Jednou jsem požádal při vyšetřování starého černošského muže, aby se uvolnil. V okamžiku ztuhl, jako by byl mrtvý. Posadil jsem se tedy na roh vyšetřovacího stolu a řekl: „Proboha, jak vás mám přimět k relaxaci?“ „A co je to relaxace?“, zeptal se mě. Vysvětlil jsem mu, co od něho chci, a on mi s úsměvem sdělil, že jsem měl fici, aby „se zpomalil“. Někdy musíte znát danou řeč, abyste mohli dobře vyjádřit relaxaci, zvláště pak jógovou relaxaci.

Jógová relaxace

Jógová relaxace se liší od běžné relaxace tím, že ji používají ti, kdo trpí přílišným napětím, stejně jako ti, kteří se cítí zcela normálně uvolnění. Nejde tu jen o fyzikální význam uvolnění, ale o skutečnou kontrolu nervů a žlázoového systému myslí. Protože tyto soustavy řídí celé tělo, jde o vědomou kontrolu celého těla myslí.

Dokonce i pro hypersenzitivní jedince může být jógová relaxace přínosem, neboť relaxační krije napomáhají vykořenit původní fyziologické příčiny. Pro ty, kdo jsou pod tlakem psychologických faktorů, je jógová relaxace jednou z mála metod, která jim může pomoci. Definovat tenzi je těžké, ale lze říci, že je to neadekvátní odezva na externí nebo interní prostředí.

Některé tenze jsou přirozené. Vzpomeňte si na přirozený tonus těla, který je nutný pro svaly, a to i v uvolněném stavu. Krev by nemohla proudit řečištěm a být čerpána srdcem, kdyby zde neexistoval určitý přirozený tonus. Mnozí si stěžují, že se pokoušejí uvolnit se, ale že napětí přetrvává. Odpovědí může být to, že napětí vzniká na základě fyziologických a psychologických stresů, někdy i na základě jejich kombinace. Centrem negativních pocitů je hypothalamus v mozku.

V hypothalamu se produkuje hormon kortikosteroid, který stimuluje k činnosti nadledvinky, umístěné v horní části ledvin. Tyto dvě žlázy označují psychologové jako „3U“ a fyziologové „3S“. 3U jsou úlek, únik a útok, zatímco „3S“ jsou stres, sex a súl.

Ocitáme-li se v situaci plné napětí, vzrůstá úzkost, a to má za následek, že žlázový systém vylučuje příslušnou hormonální zprávu. Adrenalin se vstříkne do krevního řečiště, a první co ucítíme, je strach. Strach ve velkém přerůstá v úlek. Člověk chce utéci, uniknout od nebezpečí, a to ve skutečnosti i v představách. Psychologická amnézie (oslabení až ztráta paměti) je takovým přirozeným únikem.

Sledování televize, kina, pobyt v baru, hraní karet, to všechno jsou obvyklé příklady pokusu člověka o únik před úzkostí. Zklame-li únik a strach přetrvává, může dojít ke konfrontaci se zdrojem strachu. Výsledkem je útok. I malá myš, je-li zahánána do rohu, se vrhne na pronásledující kočku.

To všechno je věcí adrenalinu. Pravdivě se říká, že hrdinové vznikají a nerodí se. Jediným rozdílem mezi hrdinou a zbabělcem je půl čajové lžičky adrenalinu - jeden dostane medaili, druhý popravčí četou. Relaxační techniky jógy mají přímý vliv na mechanismus mozku produkující adrenalin a na nadledvinky i celou psychomentalní funkci, v níž může vznikat stres.

Na psychologické úrovni termín „stres“ zahrnuje všechny psychologické faktory vyjádřené pomocí 3U a navíc dva další faktory patřící pod 3S. Sex a súl jsou rovněž řízeny nadledvinkami a adrenalinem, mentální úzkostí, stresem nebo napětím. Vzpomeňte si, jak se potíte, když cítíte úzkost. Dlaně rukou vlhnou, prsty na nohou se potí. Vzrůstá-li sexuální vzrušení, uvádějí se v činnost nadledvinky. Člověk může být vzrušen dětskou láskou v pubertě, sentimentální láskou v mládí nebo sexuální touhou v dospělosti. Všechno jsou to části řetězce lidského organismu, který ničí tkáň, spaluje energii a zkracuje život. To je důvod, proč jóga doporučuje řízení sexuálního

puđu. Ať už je zdroj vašeho napětí jakýkoliv (problémy těla, nekontrolované emoce nebo nedisciplinovaná mysl), převezměte kontrolu, uvolněte se a žijte!



Obr. 146
Širša-āsana

Širša-āsana, stoj na hlavě

Tak jako se v každé společnosti nemohou všichni stát králem, nedospěje každý ke královské poloze jógy, širša-āsane, stojí na hlavě. Ve skutečnosti je to jedna z nejlepších poloh hathajógy. Mnozí ji prohlašují za univerzální polohu. Ve skutečnosti však i ti, kteří prohlašují, že se ubírají cestou jógy, provádějí širša-āsana jen v rámci hathajógových praktik.

Snad nám příroda dala obranu pro nevědomé a učinila poměrně obtížným vejít do této polohy a setrvat v ní. Přitom je to jedna z nejméně nebezpečných poloh. Je nebezpečná jen pro ty, kdo trpí hypertenzí, arteriosklerózou nebo jinou formou srdečních chorob. Těžký kuřák, člověk, který požívá příliš mnoho soli, masa a jiných živočišných produktů, může mít aneurismu, cévní výduť (nejčastěji u tepen). Pak může dojít k prasknutí cévy při příliš dlouhém setrvání v této poloze.

Může dojít i k embolii. Překážkou se může stát krevní chuchvalec, tuk, buňky tumoru nebo vzduchová bublina. Jediná situace, která

přímou vyžaduje širša-āsana, je hypotenze neboli nízký krevní tlak.

Mnohá centra v Indii odmítají učit své žáky širša-āsane. Mnozí ji učí až po několika měsících, a to za velmi přísných podmínek. Nikdy neučím tuto polohu studenty s nějakou indispozicí, onemocněním ledvin, jater nebo očí. V klinických testech pro širša-āsana bylo zjištěno, že tlak krve rychle stoupá a často se u dotyčného zlepšuje nebo zhoršuje ortostatická tolerance (snášenlivost změny polohy těla). V případech hypertyreózy (trvalé zvýšení činnosti štítné žlázy) se do celého těla vnáší velké napětí.

Začněte z polohy v sedu na patách, vadžra-āsany. Propleťte prsty dohromady a položte ruce na zem tak, aby se malíčky a hřbety dlaní dotýkaly země. Lokty směřují stranou a vytvářejí tak s hlavou trojúhelník. Skloňte se dopředu a umístěte hlavu temenem a spojnicí vlasů i čela na zem. Pak pomalu postupujte nohama po zemi, až je trup kolmo k zemi (makara-āsana, poloha krokodýla). S nádechem zatlačte kolena proti břichu a zvedněte chodidla od země. S dalším nádechem napřimte nohy nad sebe (obr. 146). První měsíc setrvejte v poloze maximálně deset sekund, pak prodlužujte setrvání až po třech měsících vydržíte v této poloze tři minuty.



Obr. 147
Kapála-āsana

Kapála-āsana

„Kapála“ značí v sanskrtu lebek. Kapála-āsana je stoj na hlavě, při němž stojíme přímo na vrcholu hlavy. V této poloze nemusíme splétat prsty rukou, dlaněmi se opřeme o zem a pomáháme si jimi při nástupu do polohy a při udržování rovnováhy. Jednou z variant kapála-āsany je poloha, uvedená na obrázku 147 s pažemi široce roztaženými do stran. V jiné variantě jsou ruce obráceny dlaněmi vzhůru a nataženy před tělo (v jedné rovině s tvářmi).

Postavte se na hlavu ... ale chodte po nohách!

Všechny obrácené polohy výborně stimulují krevní oběh, pouze širša-āsana a kapála-āsana však dosahují zvláštního působení. Pověste-li člověka hlavou dolů, krev logicky začne proudit do hlavy.

V širša-āsane a v kapála-āsane stéká krev díky gravitaci do hlavy, ale zároveň se vrací k srdci a je vytlačována do trupu i nohou. Ve skutečnosti je tedy celý krevní oběh obrácen; normálně se musí krev vytlačit do hlavy a gravitací stéká do trupu i nohou.

Už to ospravedlňuje širša-āsana a kapála-āsana, je třeba si ale všimnout též dalších skutečností. Na začátku se nepokoušejte stát na hlavě déle než pět až deset sekund, a to ještě s pomocí někoho, kdo vám pomůže narovnat nohy do správné polohy. Můžete použít k opření nohou i zdi, ale sami brzy zjistíte, že poloha zad není při použití podpěry správná. Později prodlužujte dobu setrvání na půl minuty, minutu, dvě minuty až tři minuty. Mám jisté výhrady k výuce stoji na hlavě. Je totiž nutno držet se určitých pravidel.

Malé děti by nikdy neměly dělat stoj na hlavě, protože jejich krční páteř ještě není zcela vyvinuta. Po pubertě je provedení širša-āsany z tohoto hlediska zcela bezpečné a lze jej dokonce doporučit pro správný vývoj žlázového systému. Stoj na hlavě by se také neměl provádět během menstruace a po třetím měsíci těhotenství. Pacient se srdečním onemocněním

útm, sklony k migrénám, s prokázaným glaukomem nebo odchlípnutou sítnicí oka by se měl v tomto směru nejprve poradit s lékařem.

Správný nástup do stoje na hlavě

Začněte ze sedu na patách, vadžra-ásany. Předkloňte se a umístěte své ruce se spletenými prsty na zem. Lokty a předloktí vytvářejí opěrný trojúhelník. Vzdálenost obou loktů by se měla změnit na délku předloktí. Při tomto měření by se klouby prstů měly dotknout lokte zevnitř (obr. 148).



Obr. 148
Příprava na stoj na hlavě

Část hlavy přímo nad okrajem vlasů nad čelem je umístěna na zem dovnitř spletených prstů rukou a váha těla přenesena na kolena. Této poloze se někdy říká ardha-makara-ásana (obr. 149).



Obr. 149
Ardha-makara-ásana

Přejděte na vršek hlavy, až se nohy natáhnou a páteř bude kolmo k zemi. To se nazývá makara-ásana (obr. 150).



Obr. 150
Makara-ásana

S nádechem přitáhněte kolena k břišní oblasti a s dalším nádechem zvedněte chodidla od podložky. To je ardha-širša-ásana (obr. 151) a z ní lze s dalším nádechem přejít do úplné širša-ásany (nohy jsou napříměny vzhůru).



Obr. 151
Ardha-širša-ásana

Denní jógová praxe: Dvacátý sedmý týden

Vstupujete do třetí čtvrtiny kurzu jógy. V budoucnosti se bude klást mnohem více důrazu na džánajógové relaxační krije než na jiné jógové praktiky.

Přesto budeme pokračovat i v ásanách a pránájámě, ty však budou spíše podpůrnou záležitostí pro další krije a prakrije. Budeme se dále zabývat vybranou skupinou ásan z předchozích šestadvaceti lekcí a týden co týden ji budeme obohacovat o novou ásanu.

Studujte co nejvíce dostupné materiály o napětí a potřebě jógových technik k uvolnění napětí, které jsou zcela nutné pro jógový život, chcete-li pokračovat v duchovním vývoji.

Úvodní články této lekce je pouhým začátkem. V dvacáté osmé, dvacáté deváté a třicáté lekci podám celistvější pohled na problematiku napětí a příslušných jógových technik. Posadte se do vadžra-ásany a praktikujte pranava-pránájámu s použitím plného AUM. Po provedení třetího AUM se skloňte do dhármika-ásany a proveďte dvou- až třímínutovou vnitřní koncentraci. Pak se vztýčte a zakloňte do supta-vadžra-ásany. Zde setrvejte rovněž dvě až tři minuty.

Proveďte třikrát dvi-páda-uttána-páda-ásanu, zvedání obou nohou, a po ní přejděte do vzpřímeného sedu, uttána-ásany (rovněž třikrát). Pak proveďte třikrát polohu pluhu, hala-ásanu. Přetočte se do lehu na břicho, unmukha-ásany, a proveďte třikrát šalabha-ásanu, zvedání obou nohou.

Pak následuje bhudžanga-ásana a třikrát či čtyřikrát dhanur-ásana s dhanu-kriji. Obráťte se zpět na záda do šava-ásany a provádějte hluboké rytmické dýchání ve stylu savitri-pránájámy. Zvedněte obě nohy a pokračujte do stoje na ramenu, sarvanga-ásany, a varianty viparita-karana. Pokuste se nejméně třikrát o varianty džánu-širša-ásany, polohy, kdy koleno klesá k hlavě.

Zkoušejte i nástup do stoje na hlavě přes makara-ásanu. Až dokážete pěknou makara-ásanu a nebudete mít problémy s rovnováhou, pokuste se o neúplný stoj na hlavě, ardha-širša-ásanu. Až se naučíte udržovat rovnováhu v této poloze, přejděte do plného stoje na hlavě, do širša-ásany.

Poté, co jste zvládli stoj na hlavě, pokuste se o kapála-ásanu, stoj na lebce. Nespěchejte do kapála-ásany, pokuste se nejprve zvládnout širša-ásanu, popř. se učte kapála-ásaně, a teprve, když ji zvládnete, přejděte k širša-ásaně. Volba je na vás.

Po návratu z kapála-ásany nebo širša-ásany proveďte dhármika-ásanu nebo púrna-šašanga-ásanu.

Po provedení obrácené polohy nechte zklidnit krevní oběh. Natáhněte se na záda do šava-ásany a uvažujte o celkovém zmírnění napětí. Hluboce rytmicky dýchejte a plně procitujte uvolněný stav.

Otázky

1. Definujte stres nebo tenzi.
2. Jakým způsobem se liší jógová relaxace od ostatních běžných forem relaxace?
3. Popište nástup do širša-ásany a úplnou polohu stoje na hlavě.
4. Čím se liší kapála-ásana od širša-ásany?
5. Kterým osobám nebudeme doporučovat stoj na hlavě?

Lekce dvacet osm

Skutečná relaxace

Skutečná relaxace většinou nebývá správně chápána. Osvobození od napětí - tato definice pravděpodobně mnoho neřekne o skutečné relaxaci. Relaxace totiž neznamená, že se musíme položit na zem a uvolňovat se. Člověk může být uvolněný v práci, ve hře. Jste-li dobrým a uvolněným fidičem, pak víte, že je možné řídit velmi dlouhé vzdálenosti bez jakékoliv únavy. Bez uvolnění se stává i ten nejkratší výlet náporu na nervy. Napětí v práci, hře nebo studiu může zcela zkazit celý den, zatímco uvolněná mysl může pomocí pocitu rychlého plynutí času a může vytvářet potěšení pro emoce i touhu vracet se v mysl k předchozím událostem. Uvolněnou aktivitou se mysl navádí do vzpomínajícího a hloubavého stavu. Proto mají jógové ásany a pránájáma tak velký vliv na uvolnění napětí a proto se může dosáhnout jógovou aktivitou velmi hlubokého stavu relaxace.

Některé relaxační techniky, které vás budu učit, patří do hathajógové školy, ale ve skutečnosti jsou to šaithilja-krija. Použití šava-ásany a mrtja-ásany je příkladem tzv. šaithilja. Relaxace ve své obvyklé podobě se pak nazývá šaithiljalaja. V nejhlubší formě relaxace, kterou jsme schopni si představit, je pak možno dosáhnout mukti neboli osvobození od podvědomých a vědomých tenzí. Na tuto formu relaxace se budeme zaměřovat v následujících lekcích. Můžeme ji říkat mukti-krija, neboť patří do části jógy obsahující džhána-krija, do jógy intelektu. **Džhána** znamená poznání, moudrost. Výslovnost tohoto slova je velmi složitá a jen v Indii existují nejméně tři školy, které ji vyslovují různě. Podle toho pak také nalézáme různé přepisy tohoto slova. Ať už je výslovnost tohoto slova jakákoliv, vždy to znamená, že mysl i tělo jsou zaměřeny na dosažení harmonického stavu bytí bez vědomých a podvědomých tenzí.

Jedna filozofická škola v Indii používá termín „nišpanda“ pro stav bez napětí. Naše spisy učí, že Šakti, dříve než zformovala hmotu, setrvala ve stavu klidu před bouří molekulární přitažlivosti. Tento stav klidu před bouří se nazývá nišpanda a naším cílem je návrat k němu. Stav nišpanda-bhava neboli relaxovaného stavu se může ve skutečnosti dosáhnout v jakékoliv poloze, a to i nejógové poloze, pokud se na začátku relaxace stáhnou všechny vědomé tenze. Po provedení prudkého dýchání typu bhastriky, po dlouhých kumbhákách, zastaveních dechu, popř. mezi jednotlivými ásanami se doporučuje narovnat se a praktikovat celkové uvolnění, snažit se uvolnit a nechat odeznít co nejvíce napětí. Můžete při tom ležet na zemi, sedět v křesle, opírat se o zeď nebo jednoduše nechat své tělo klesnout a sesout se na zem.

Říkejte si znovu a znovu „uvolni se“. Nenechte se vtáhnout do každodenních myšlenek ani se nezabývejte v myslí současnými nebo budoucími záležitostmi. Povede-li se vám uvolňování tímto způsobem, pak se vám podařilo snížit tonus těla asi o třicet procent. Nejnižší úroveň tělesného tonu neboli přirozeného napětí těla je asi dvacet šest procent. Určité funkce těla vyžadují pro svoji činnost tento tonus. Pod touto úrovní nastává smrt, a to je typ uvolnění, který chceme ještě nadlouho odložit.

Relaxace existuje pouze v oblasti mezi třiceti osmi a dvaceti šesti procenty tělesného tonu. V oblasti nad třiceti osmi procenty vzrůstá napětí až k totální hodnotě sto procent, která má za následek horečnou činnost a šilinství, což je pro některé lidi takřka přirozeným stavem.

Rovnovážné polohy

Jedna z nejlepších poloh ve stoje, ve které se můžeme učit udržovat rovnováhu, je vrkša-ásana, poloha stromu. Většina poloh ve stoje je

zaměřena na dosažení správného držení těla a rovnováhy koordinací mysli a příslušných mozkových center i nervů se šlachami a svaly, které jsou nezbytné k udržení této rovnováhy.

Existuje půlkruhovitý kanálek v uchu, jenž slouží jako vodováha tesaře a pomáhá udržet rovnováhu. Impulzy z tohoto kanálku se přenášejí přes tlakové receptory do rovnovážného centra v mozku. Toto centrum může být narušeno použitím drog či alkoholu, popř. poruchami vyvolanými bolestí hlavy nebo žaludečními potížemi.

Obvykle je rovnováha věcí praxe a někteří z nás jsou schopni ji vytrénovat tak, že jsou z nich provazochodci a artisté cvičící na visuté hrazdě. Naše rovnováha je vlastně také smysl, a měla by proto být tak ostrá jako ostatní smysly. Smysl pro rovnováhu tvoří jeden z osmnácti smyslů člověka společně s běžně známými smysly, jako zrak, sluch, chuť, hmat a čich. Nejsme šťastni, nemáme-li tyto smysly dostatečně vyvinuty a musíme se jim věnovat. V této lekci naleznete několik rovnovážných poloh, např. vrkša-ásanu a stava-ásanu.

Stava-ásana

Když se setkají Indové, vytvoří ze svých dlaní pozdravné gesto, pranam. Toto gesto je mudra respektující nejvyšší božskou podstatu v druhé osobě. Nazývá se též namaskára-mudra. Modlitbě se v hinduismu říká namasja. Je to tentýž sanskrtský kořen, ze kterého muslimové odvodili svůj výraz pro modlitbu, namaz. Namasja se uskutečňuje v sedu, v kleku nebo na bobku, zatímco namaz muslimů se musí provádět v kleku. Hinduisté častěji stojí ve svých chrámech v tiché meditaci. To je tzv. stava, a proto se poloha ve stoje pro modlitbu nazývá stava-ásana.

Postavte se pevně na obě dvě chodidla s koleny těsně u sebe. Spojte dlaně rukou před hrudníkem. Upřete zrak na bod (skutečný, nebo jen v představě) asi jeden a půl až dva metry před vámi. Setrvejte v poloze bez jediného pohybu po dobu třiceti sekund nebo déle.

Tiše zpívejte AUM nebo vyslovujte v myslí „Rám“ (Bůh) nebo „šánti“ (mír). Pokuste se takto setrvat bez sebemenšího pohybu. Pokuste se o tuto polohu nejprve s očima otevřenými a později se zavřenými.

Tála-ásana, poloha palmy

Tála je palmový strom, proto v této poloze člověk stojí pevně na obou nohách jako palma. Paže jsou zvednuty z namaskára-mudry nad hlavu, dlaně zůstávají sepjaté. Tato poloha paží se sepjatými dlaněmi nad hlavou se nazývá aňdžalí-mudra a slouží k pozdravení guru. Setrvejte v pevném stoji na obou chodidlech s pažemi v aňdžalí-mudře nejméně třicet sekund. Zrak upřete před sebe do vzdálenosti asi jeden a půl až dva metry.

Můžete provádět i tála-kriji. S nádechem vneste do celého těla napětí a protahujte se za špičkami prstů k nebi, až přejdete do postavení na špičky. S výdechem klesejte na plná chodidla a provádějte namaskára-mudru, tzn. vracejte spojené dlaně před hrudník. V této poloze můžete setrvat při zastaveném dechu po nádechu.



Obr. 152

Vrkša-ásana (s namaskára-mudrou)

Vrkša-ásana, poloha stromu

Postavte se pevně na jednu nohu a druhou nohu ohněte v kolenu a umístěte ji do poloviční polohy lotosu, tedy nártem na horní část stehna druhé nohy. Spojte dlaně před hrudníkem a zrak upřete před sebe do vzdálenosti metr a půl až dva metry (obr. 152). Pokuste se v této poloze setrvat bez jakéhokoliv pohybu půl minuty až minutu. Pak se vraťte do stoje na obě nohy a vyměňte polohu nohou.

V jedné z variant vrkša-ásany můžeme s nádechem zvedat spojené paže nad hlavu do aňďžalí-mudry. S výdechem zase paže klesají dlaněmi před hrudník. Po několika cyklech můžeme spojit zvedání a klesání paží s rytmickým dechem i pokrčením kolena s výdechem a přejít do mírného dřepu (obr. 153). S nádechem se koleno zase napíná a paže jdou nad hlavu.



Obr. 153

Vrkša-krija (s aňďžalí-mudrou)

Prána-džňána-krija

Správné provedení této techniky může vést k pratjáháře, stažení smyslu, jak se to vyučuje ve vnitřní rádžajóze. V antaranga-józe, vnitřní části rádžajógy, je dosažení hlubokého, uvolněného stavu nutným předpokladem pro přechod ke koncentračním a meditačním technikám. Všechny džňána-krije mají své omezení, neboť vedou pouze k uvolnění napětí. To je

však nutný základ pro další techniky. Přesto je i pouhé dosažení uvolněného stavu velmi blahodárné.

Chystáte-li se relaxovat po delší dobu, připravte se na to. Nepokládejte se na zem v prašném nebo zatuchlém prostředí. Vyhněte se příliš chladnému místu i místu s průvanem. Přikryjte se lehkou přikrývkou, abyste měli tělo v teple po celou dobu relaxace. V hluboké relaxaci klesá krevní tlak a zpomaluje se krevní oběh, a proto je zde tendence k ochlazení. Vyhněte se tomu dle možnosti např. teplejším oblečením nebo přikrytím těla. Jsou-li v místě mouchy nebo jiný hmyz, přehodte si přes tělo i tvář jemnou látku, aby vás hmyz nerušil. Neprovádějte relaxaci na plném slunci ani v plném měsíčním světle. Většina lidí dává přednost tichému a klidnému místu. Pokud je vám to milé, může relaxaci doprovázet velmi tichá hudba, vůně květin nebo tyčinek. To vytváří příznivou atmosféru.

Začněte dlouze, pomalu a hluboce dýchat. Sledujte každou fázi svého dechu. Buďte si vědomi toho, jak vzduch vstupuje do nosních dírek, prochází nosem, hrdlem až do oblasti plic. Pozorujte při vydechování i opačný pohyb vzduchu. Upřete pevně svoji pozornost na dech a nenechte se ničím rušit. Soustřeďte se na dech, až se stanete dechem. Dojde k jemné, zpočátku téměř nepozorovatelné, změně; už nebudete dále tělem, stanete se dechem. Hluboký a radostný pocit vás zaplaví, zjistíte-li, že se vaše tělo stává doslova velebením prány.

Spánek a relaxace

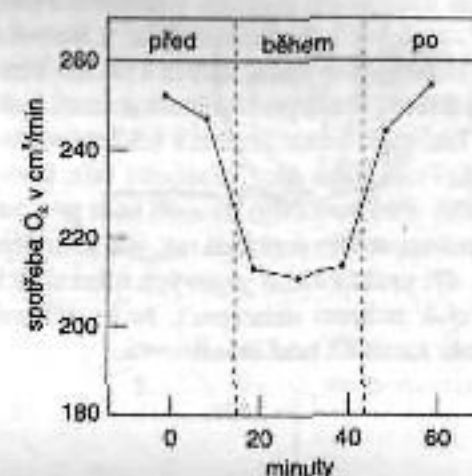
Spánek je přirozená relaxace. Když jsme unaveni nebo vyčerpáni, přirozené síly nás vedou ke spánku, ve kterém má tělo možnost znovuoobnovit své síly. Bez spánku udržujeme destruktivní stránku metabolismu na vysoké úrovni a nadměrně i velmi rychle opotřebováváme své tělo. Spánek má za následek účinnou anaboličnou buňkovou regeneraci a náhradu, stejně jako ztišení a vyrovnání mysli i emocí. Tento relaxační stav spánku lze také navodit hlubokou jógovou relaxací a meditací. Jaké je

to dobrodiní pro nadšence a vyznavače jógy. Jóga totiž nabízí výborný způsob k léčení a doslova pozeňání těla pomocí jógové relaxace.

Někteří nešťastní lidé se nedokážou dostatečně uvolnit ve spánku. Třebaže usnou a spí, stále jsou v abnormální rovině napětí a nejsou schopni využívat dobrodiní spánku. V USA prováděli testy na 6000 středoškolských a vysokoškolských studentech. Ukázalo se, že někteří z nich spí při šedesáti procentech tělesného tonu (viz obr. 155 - stupnice uvolnění - tenze). V tomto stavu ještě nedochází k uvolnění těla, a proto tito lidé spí v napětí, a to často ve snovém stavu. Vědci tehdy pozorovali rychlé pohyby očí (REMS), které indikují stres ve spánku a velkou intenzitu snového stavu. Není divu, že se tito lidé pak cítí unavení už v okamžiku probuzení. Jejich těla jsou unavená, protože vlastně neustále pracovala a neměla možnost využít obnovy, ke které normálně ve spánku dochází. Pouze hluboký, uvolněný spánek může obnovit a nechat odpočinout tělo, emoce i mysl. Ásany, krije, mudry a pránájána společně s džňánajógovou relaxací vedou k lepšímu, uvolněnému a omlazujícímu spánku.

Ve spánku bychom měli prožívat hypometabolický stav, kdy je spotřeba kyslíku nižší než při tichém sezení nebo ležení. Spánek tvoří jeden z mála hypometabolických stavů, které člověk může zažít. Některé lidé však spí v takovém napětí, že procesy těla dostatečně neutichají a neobjevuje se hluboká relaxace. Jógová relaxace vede ke stavu sníženého metabolismu, kdy jsou zcela uchováány nebo mnohem méně zatěžovány energetické zdroje těla než v běžném stavu. Obrázek 154 ukazuje snížení spotřeby kyslíku během relaxačních technik, a to i ve srovnání s pouhým příjemným lehem v šava-ásaně. Šava-ásana, poloha mrtvolky, může vést k relaxačnímu stavu o asi padesáti dvou procentech tělesného tonu, což odpovídá spotřebě asi dvěctě padesáti kubických centimetrů vzduchu za minutu. Při použití prána-džňána-krije nebo jiné relaxační techniky džňánajógy pak může spotřeba kyslíku klesnout až pod dvěctě centimetrů kubických za minutu. Hluboká medi-

tace pak vede ještě k dalšímu poklesu spotřeby kyslíku. Jeden z velmi vážených jóginů se podrobil při své meditaci lékařským testům. Zjistilo se, že jeho snížený metabolismus by se mohl nazvat lidskou hibernací.



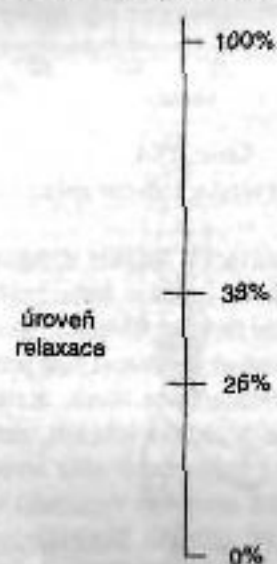
Obr. 154

Spotřeba kyslíku během relaxace

„Relaxační odezva“ v krijích džňánajógy je výrazně nižší než ve spánku; byla změřena na hodnotu třiceti osmi procent tělesného tonu. Tento tonus může klesnout až na dvacet šest procent, tj. do hlubokého hibernačního stavu. Krije, které vám předkládáme v těchto lekcích, mají vždy obrávký vliv na schopnost těla uvolnit se. Tělesný tonus klesá mnohem výrazněji v krijích džňánajógy než ve spánku. Samozřejmě se tu stále jedná o řízenou, vědomou relaxaci na rozdíl od spánku, kdy je relaxace nežízená a nevědomá. Proto se nazývají tyto techniky jógovou relaxací. I v hypnóze totiž zůstává tělesný tonus asi na úrovni padesáti dvou procent, tedy na mnohem vyšší úrovni napětí než v hluboké relaxaci.

Je těžké si představit totální napětí s výjimkou určitých typů svalového paroxysmu (záchvatu) nebo patologické zuřivosti. Naše normální tenze v bdělém stavu činí asi sedmdesát procent. Ve spánku může tato hodnota klesnout až na třicet osm procent, kde začíná hluboká relaxace a anaboličké regenerační procesy. Bohužel těla mnohých osob zůstávají při spánku ve stavu asi šedesáti procent tělesného tonu. Výsledkem je, že

jsou tyto lidé po probuzení ještě unavenější, než když jdou večer spát. Klinická hypnóza dokáže uvést lidi do stavu asi padesáti dvou procent tělesného tonu, tj. stejně jako tzv. transcendentální meditace. Skutečná relaxace však začíná teprve tehdy, když hodnota tělesného tonu klesne na hodnotu třiceti osmi procent. V rozmezí třiceti osmi a dvaceti šesti procent dochází k hluboké relaxaci. Není možné zůstat naživu a nechat klesnout svůj tělesný tonus pod hodnotu dvaceti šesti procent. Tato tentze je totiž nutná k udržení některých funkcí těla, jako např. elasticity stěn krevního řečiště. Pod hodnotou dvaceti šesti procent tělesného tonu se tělo rozkládá tak, jak se to děje po smrti. Při praktikování jógových relaxačních technik však nehrozí nebezpečí, že by tělesný tonus mohl klesnout pod tuto úroveň.



Obr. 155
Stupnice napětí - relaxace

Variety vrkša-ásany

Existuje množství variant, které se mohou provádět ve stoje, tzv. vrkša-ásaně, poloze stromu. Dříve než zvládnete klasickou polohu, kterou vidíte na obrázku 152, můžete provádět ardhavrkša-ásanu, poloviční polohu stromu. Pokrčenou nohu opřete chodidlem o vnitřní stranu druhého stehna a patu máte v rozkroku (obr. 156). Je to výborné pánevní cvičení, které uvolňuje celou oblast a zlepšuje zde krevní cirkulaci.



Obr. 156
Ardha-vrkša-ásana

Brahmačarja-mudra se provádí rovněž ve vrkša-ásaně. S výdechem pokrčte koleno a klesejte do dřepu, až se hýždě dotknou paty. Můžete použít dlaní k opěře o zem, nebo dlaně vrátit zpět do namaskára-mudry či aňdžali-mudry. Poloviční pozice se jmenuje ardhabrahmačarja-mudra a jedná se o neúplný dřep (obr. 153).

Tato skupina poloh je zaměřena na získání dobré rovnováhy a posílení svalstva nohou, má však i velký význam i pro pánevní oblast. Překrvení pánve může vést k abnormálnímu sexuálnímu zaměření. Ztravá pánev je prvním předpokladem normálního sexuálního života. Existuje čtrnáct brahmačarja-krijí a mudr, které mají uchovávat sexuální energii, která je jinak rozdrobena emocionální frustrací.



Obr. 157
Vatsajaju-ásana

Poloha koně, vatsajaju-ásana, se provádí rovněž z vrkša-ásany. Pokrčte a vytočte se ven koleno natažené nohy tak, aby se koleno druhé nohy mohlo opřít o zem. Paže zůstávají nejčastěji v namaskára-mudře (obr. 157). „Jaju“ znamená v sanskrtu obětího koně a „vatsa“ znamená mladý. Poloha dostala své jméno podle skutečnosti, že vypadá jako tvář hříběte. Její označení ale lze chápat též jako oběť nižší sexuální energie, kterou v sanskrtu nazývají „nezkroceným hříbětem“.

Přejdeme-li v poloze vrkša-ásany do předklonu a přitáhneme-li hlavu ke kolenu a umístíme-li dlaně na zem, abychom lépe drželi rovnováhu, jmenuje se to buddha-hasta-páda-ásana (obr. 158). Prohibovaný metabolismus v této poloze má za následek spalování veškerého tuku uloženého v oblasti břicha.



Obr. 158
Buddha-hasta-páda-ásana

*Denní jógová praxe:
Dvacátý osmý týden*

Přečtěte si článek o jógové relaxaci z minulé lekce i článek o skutečné relaxaci z této lekce. Následující lekce zaměříme na relaxační techniky džhánajógy. Jestliže se naučíte správně tyto krije a praktikuje, získáte jedny z nejlepších prožitků, jaké vám jóga může nabídnout. Použijte tyto relaxační techniky po cvičení ásan a pránájámy.

Posaďte se do vadžra-ásany a praktikujte pranava-pránájámu s použitím plného AUM. Po provedení třetího AUM se skloňte do dhármika-ásany a koncentrujte se po dobu dvou až tří minut. Pak se vztyčte a zakloňte do saptavadžra-ásany. Zde setrvejte rovněž dvě až tři minuty.

Proveďte třikrát dvi-páda-uttána-páda-ásanu, zvedání obou nohou, a po ní přejděte do vzpřímeného sedu, uttána-ásany, rovněž třikrát. Pak uskutečňte třikrát polohu pluhu, hala-ásanu.

Přetočte se do lehu na břicho, unmukha-ásany, a proveďte si třikrát šalabha-ásanu, zve-

dání obou nohou. Pak následuje bhudžanga-ásana a třikrát či čtyřikrát dhanur-ásana s dhanu-krijí. Obráťte se zpět na záda do šava-ásany a zhluboka rytmicky dýchejte ve stylu savitrí-pránájámy.

Zvedněte obě nohy a pokračujte do stoje na ramenou, sarvánga-ásany a varianty viparítakarana. Pokuste se o varianty džánu-širša-ásany, polohy, kdy koleno klesá k hlavě (nejméně třikrát). Zkoušejte i nástup do stoje na hlavě přes makara-ásanu. Až nebudete mít problémy s rovnováhou a vzpřímeným trupem, pokuste se o neúplný stoj na hlavě, ardhá-širša-ásanu.

Po té, co jste zvládli stoj na hlavě, pokuste se o kapála-ásanu, stoj na tečce. Nespěchejte do kapála-ásany, pokuste se nejprve zvládnout širša-ásanu.

Po návratu z kapála-ásany nebo širša-ásany zacvičte dhármika-ásanu nebo púrna-šášanga-ásanu. Nechte zklidnit krevní oběh po provedení obrácené polohy.

Pokuste se o polohy ve stoji, ardha-vrkša ásanu a ostatní varianty vrkša-ásany, polohy stromu.

Ujistěte se, že pracujete s oběma polovinami těla stejně.

Pokuste se i o těžší praktiky, jako jsou vatsajaju-ásana a baddha-hasta-páda-ásana.

Natáhněte se na záda do šava-ásany a provádějte prána-džhána-kriji z této lekce, až se budete cítit zcela uvolnění v pránickém toku.

Otázky

1. Definujte skutečnou relaxaci.
2. Vysvětlete rozdíl mezi spánkem a jógovou relaxací.
3. Popište ardha-vrkša-ásanu a vrkša-ásanu.
4. Vysvětlete podrobně význam brahmačarja-mudry.
5. Popište význam praktikování baddha-hasta-páda-ásany.

Lekce dvacet devět

Jógová relaxace

Při dosažení vnitřních fází jógy se hluboká relaxace a jóga stávají synonymy. Stav relaxace není jen stavem uvolnění těla, ale stavem, kdy se tělo, emoce a mysl dostávají do vysokého stavu vědomé relaxace. Prosím, všimněte si slov „vysokého“ a „vědomé“. Obecná představa o relaxaci totiž většinou počítá s nízkým stavem a s nevědomím. To je skutečnost, v níž se jóga odlišuje od jakéhokoli jiného systému, a zvláště pak od léčení chemickými přípravky a hypnózou, kde je předem vyloučena vnější kontrola. V józe je proces relaxace plně pod kontrolou vyšší mysli. Dochází k tzv. „pozdvížení“ vědomí. Po relaxaci se člověk cítí tak, jakoby právě vystoupil na další příčku svého evolučního žebříku.

Fyzické aktivity, jako jsou ásany, krije a mudry, představují výborný způsob uvolnění fyzického napětí. Pravidelným praktikováním hathajógy jsou uvolňovány zkrácené svaly, napjaté šlachy a tuhé klouby. V našem těle existuje mnoho napětí, protože málo cvičíme. Manuální práci se spaluje cukr v buňkách těla. Při práci svalů vzniká kyselina mléčná, která unavuje svalové skupiny. V napjatých částech těla a v přepracovaných orgánech se hromadí kyselina močová. To vše vede k fyzické únavě. Přesto člověk nepotřebuje v takové chvíli spánek nebo odpočinek, ale typ aktivity, jaký nabízí jóga. Jiným příkladem tohož je dítě, které přijde unavené ze školy a nechce si jít lehnout do postele, ale chce jít ven a hrát si. A jakmile to udělá, napětí je pryč. Jógová praxe nabízí jeden z nejlepších způsobů uvolnění napětí těla.

Cítíte-li se přes den unavení, zkuste chvíli hluboce dýchat, nebo si udělejte jedno či dvě cvičení pránájámy, které jste se naučili. Všimněte si, jak rychle únava zmizí. Ve skutečnosti to nebyla skutečná únava, ale únava způsobená otravou kyslíčnickem uhlíčitým. Jste-li typ člověka, který se již ráno probouzí

unaven, zkuste si provést nějakou pránájámu ještě v posteli. Jestliže jste spali v napětí a v noci nedostatečně dýchali, můžete být ráno skutečně unaveni víc než večer. Zkuste tedy trochu pránájámy na probuzení.

Mnoho stresu a tenzí, se kterými se setkáváme v moderním životě, vlastně nejsou skutečnými tenzemi. Především na nás nečeká hladový tygr. Stali jsme se oběťmi moderní úzkosti. Většina z těchto tenzí jsou tzv. „implikované“ tenze. Necháváme svoji mysl na pospas věcem, vnášíme do všeho své emoce. Tento typ tenze můžeme zrušit jen jedním způsobem. Můžeme utratit jmění u psychologa, který může nebo nemusí pomoci. Můžeme také k věci přistoupit z jógového hlediska, které říká, že se musíme zabývat i zdrojem těchto problémů. A zdrojem jsme my sami. Problémy jsou druhotné. Jóga zahrnuje jednotný způsob, jak se vypořádat se stresem a tenzemi, které jsou uloženy v bazálním mozku, v paměti, nervovém systému a buňkách těla. Abychom mohli plně použít jógových technik, musíme rozumět způsobům, kterými se budete muset uvolňovat.

Jógový systém se dívá na putnost relaxace takto:

1. ZANECHÁNÍ

Znamená to zabývat se vlastními omezeními jen do určité míry a opustit své předsudky, předem dané ideje, představy o lidech, věcech a myšlenkách. Znamená to opustit všechny materialistické představy, které jsme převzali z našeho moderního života a především opustit „božstvo napětí“, které se v současné civilizaci stalo skutečně božstvem. Zbavit se všech pověrčivostí a falešných idejí sociálního a náboženského života není snadné. Právo je tak důležitá najít pravdu o vlastní podstatě a o nejvyšší podstatě světa. Opusťte všechny strachy, úzkosti a přejděte k pozitiv-

nímu přístupu k sobě samému i k jiným. Kultivujte touhu po správném činu, je-li nutný.

2. VZDÁNÍ SE

Člověk by se rád vzdal stresů a napětí, které ho trápí. To neznamená podrobit se jim, probrát s nimi bitvu, jak často chápeme význam slova „vzdát se“. Vzdání se je odhození veškerých slabostí, které mají tendenci vytvářet napětí, a stávají se tak často doutnajícím sopkou. Vzdání se je v tomto případě slastně pozitivní.

3. ODEVZDÁNÍ SE

Odevzdání se v jógovém konceptu znamená odevzdání se diktátu vyšší mysli, vyššího vědomí. Opět je to pozitivní proces a nikoliv odevzdání se ve smyslu porážky. Neexistuje zde žádná negace nebo odstoupení od pozitivních akcí či idejí. Člověk musí pečlivě zkoumat vnitřní život, aby skutečně porozuměl, co znamenají slova jako „odevzdat se vnitřnímu já“. Zpočátku je to intelektuální proces, velmi vzrušující a uspokojující, ale v určitém stadiu musí jít dál, za intelektuální, extatický stav k mnohem pozitivnějšímu a transcendentnějšímu stavu.

4. ODDAŇOST

Předání kontroly vyšší mysli vyššímu já je nejvyšším a posledním stadiem relaxace na těchto čtyřech úrovních. Zde bylo dosaženo nejvyšších citů relaxace a člověk vplývá do nádherných nadvědomých, vysokých stavů, kterých si je plně vědom, ale které nedovede slovy popsat. Toto oddání se, pak reprezentuje vrchol a naplnění relaxace. Všimněte si, na jaké nízké úrovni se nacházíme se svými špatnými zvyky, neřestmi a falešnými idejemi. I Židé dostali třicet stříbrňáků za to, že prodali Krista. A většina z nás je ochotna prodat své vědomí (Krista) při prvním náznaku výsměchu, pohrdání, útoku či ironie.

Garuda-ásana, poloha orla

Výbornou polohou pro uvolnění ztuhlých svalů před praktikováním jakékoliv relaxační



Obr. 159
Garuda-ásana

krije je garuda-ásana, poloha orla. V této poloze jsou paže i nohy ovinuty kolem sebe jako břechtan, takže je dosaženo plné flexe svalstva. Poloha má dvě varianty, první varianta je velmi uvolněná a dovoluje svalům pomalé protahování. Cílem je při tom udržet rovnováhu na jedné noze (obr. 159). Ve druhé variantě, kdy jsou paže nataženy nad hlavu, jsou všechny svaly silně protahovány. Také zde zůstává hlavním úkolem udržení rovnováhy. Poloha orla má některé rysy mudry, neboť nervový proud stimuluje žláзовou aktivitu. Samotné gesto rukou se nazývá garuda-mudra, protože nervové proudy jsou modifikovány polohou dlaně proti dlani a zkřížením rukou v zápěstích.

Poloha rukou má opět čtyři varianty. V první variantě jsou ruce jednoduše překříženy v zápěstích a prsty směřují dolů k pánvi. V druhé variantě je poloha rukou „protočena“ dovnitř a spojené dlaně s překříženými zápěstími jsou umístěny před hrudníkem. V třetí variantě jsou ruce zvednuty před obličej. Ve čtvrté variantě jsou paže nataženy a zvednuty vysoko nad hlavu.

Poloha paží se vztahuje k nervovým proudům od páteře k různým žlázám. Jsou-li ruce otočeny prsty směrem dolů k pánvi, stimulují se žlázy umístěné na vnitřní straně nohou a v pánvi. V poloze rukou před hrudníkem se ovlivňují žlázy břišní dutiny a hrudního koše. Při zvednutí rukou před obličej se stimulují

šlajové a obličejové žlázy. Při zvednutí paží vysoko nad hlavu se stimulují exokrinní žlázy pod pažemi a v prsou, a dvě hlavní endokrinní žlázy hypofýza a epifýza v mozku.

Z hlediska zdraví je tato poloha velice vhodná pro ženy, které jsou náchylné k žláзовým poruchám v oblasti slabin, prsou, hrdla a podpažních jamek. Mnohá rakovinová onemocnění vznikají jako následek překrvení a městnání v těchto oblastech, jež tvoří sekundární obranu línii těla proti infekcím. Kdo je náchylný k těmto poruchám, ten by měl přejít na dietu s nízkým obsahem slizotvorných potravin a měl by pít hodně čerstvé vody. Máte-li nadměrné množství slizu ve sřevech, doporučuje se pročištění pomocí odvaru z krup nebo pravidelně užívat vývary z jilmu. Zde v Indii namočíme trochu mungi dhalu (zelené luštěniny) v teplé vodě. A potom ji sníme (omašticnou) nejméně jednu polévkovou lžici, abychom očistili sřeva od nadbytečného slizu a hlenu.

Garuda-ásana také skýtá nejlepší protažení celého páteřního sloupce ve stoji. Má blahodárný vliv na problémy se spodní částí páteře a též při nápravě poškození způsobených vyklouznutými plotýnkami. Jestliže jste se „přetáhli“ v nějaké protahovací poloze, např. předklonu v sedě, pak se postavte a provedte garuda-ásanu. Setrvejte po patnácti sekundách v každé z variant poloh rukou, takže celou polohu (s výměnou nohou) zvládnete za dvě minuty. Po výměně nohou byste měli vyměnit i překřížené ruce, ale není to nutné. Chcete-li tuto polohu chápat jako koncentrační cvičení, pak upřete pohled před sebe do vzdálenosti asi jeden a půl až dva metry a udržte jej tam po celou dobu cvičení.

Nádí-džňána-krija

Cvičení nádí-džňána-krija je jedním z nejrychlejších a neefektivnějších způsobů rychlého odstranění napětí. Stejně jako jiné relaxační techniky, i tato se provádí z lehu na zádech v poloze šava-ásana. Většího efektu dosáhnete, když před relaxací praktikujete nejméně tři nebo čtyři cykly dhauti-pránájámy,

očistného dechu. Cítíte-li nějakou ztuhlost nebo svalovou tenzi v těle, zacvičte si před relaxací několik ásan.

Položte se na zem s hlavou obrácenou k severu a provádějte hluboké, rytmické dýchání, jako je savitri-pránájáma. Po pěti nebo šesti cyklech dýchání nechte dech plynout samovolně a představte si, že jste dlouhá, dutá trubka. Pak si zvolte jeden z materiálů, který z vás bude symbolicky odcházet: kamení, štěrk a písek, uhlí, prach, olej, špinavá voda, čínská tuš, splašky, černý kouř. Představte si, že tento „negativní materiál“ vámi prochází odshora až dolů. Prociťujte rachot tohoto materiálu na spodním konci trubky, kde máte nohy. Setrvejte v této představě tak dlouho, až ucítíte, že jste čistí a zcela uvolnění. Velmi často pocítíte, jak vaší trubkou protéká čistá voda nebo provívá čerstvý vánek. Po této kriji relaxujte ještě pět až deset minut a potom začněte dýchat hluboce a velmi aktivně, abyste se vrátili do aktivního stavu.

Tanec Šivy

Člověk s myslí zaměřenou na jógu shledá indickou mytologií velmi významnou ve vyjádření počátku, současného trvání a konečného zániku univerza. Bůh Šiva ve svém kosmickém tanci vytváří, udržuje a ničí veškerou tvorbu, a to neustálým rytmickým tanečním vzorcem jako Natarádža. Šiva je Jógéšvara, pán jóginů. Jeho božskou chotí je Šakti, někdy též známá pod jmény Satí, Párvatí, Uma, Mínáksi, Kámáksi nebo jednoduše Jógéšvarí.

V holých, ledem pokrytých Himálajích, sedí Bůh Šiva nahý, pokryt popelem a zcela setravává v kosmické dřimotě. Je Sadášiva, věčná jednota, pronikající projevené i neprojevené univerzum. Spí-li Šiva, jeho univerzum spí též a je pouhým snem jeho kosmické mysli. Dozraje-li čas pro nový cyklus vědomí, Šiva se probudí, protáhne se s kosmickým zívnutím a podnítl pránu. Probouzí se ze své kosmické dřimoty a pomalu, trpělivě činí kroky pro kosmické povzbuzení. Začíná tanec života. Šiva je zobrazován ve 108 polohách svého tvořivého tance. Jsou to tzv. kroky neboli Šiva-tándavy.

Jsou zde ásany a krije ve svých statických podobách. Především v jihoindickém klasickém tanci Bhárat-nátjam nalezneme celý Šivův tanec. Složitě karany jsou zde nádherně představeny tělem tanečnice. Zdá se, že tanečnice se naráz zastaví v některé z nádherných poloh, které vidíte na obrázcích 160 a 161. Je to strhující pohled vidět zkušeného tanečnicka předvádět tyto karany neboli Šiva-tándavy.

Je to umělecký přístup k tomu, jak ztvárnit počátek, vývoj, trvání a konečně zánik kosmického věku i jeho přechod do kosmické noci. Během kosmického věku Šakti doprovází svého choťe Šivu v tvůrčím tanci života a smrti. Existuje asi 120 vyobrazení společného tance Šivy a Šakti v ánatándava, tanci kosmické blaženosti. Mnohé z těchto pohybů se rovněž nacházejí v klasickém Bhárat-nátjam; některé z nich známé jako ásany nebo krije. Některé mudry jsou rovněž převzaty z Bhárat-nátjam, stejně tak krije pro uvědomění si energetického toku v čakrách, v nádi a těle. Klasický Bhárat-nátjam a krije jógy se staly zdrojem čínského umění pohybu tzv. Tai Či. Studenti jógy by se měli zaměřit na některé z těchto pohybů, aby se naučili prociťovat tok energie. Tai Či je velmi populární v jógových kruzích na západě, neboť někteří učitelé se nechali zlákat touto cestou a nerozeznali hodnotu náta-karana a njása. Mnozí indiští jóginí a jóginíky umějí výborně tančit. Indický tanec je klasický tanec a nemá nic společného s moderním, západním pojetím tance. Ve skutečnosti je indický tanec určitou formou jógy.

Mnohé polohy se skrývají pod všeobecným názvem natarádža-ásana. Poloha, kterou vidíte na obrázku 161, se často nazývá natarádža-ásana, stejně tak i poloha na obrázku 160. Ta by se správně měla jmenovat Šiva-mudra. Člověk potřebuje zkušeného učitele jógy, aby správně rozlišoval všechny tyto polohy. V příští lekci se budeme zabývat dalšími ásany, patřícími do skupiny Šiva-tándava, do skupiny ánatándava a vírabhadra, což jsou pohyby nebojácného Šivy. Staly se částí hat-hajógy, a nacházíme v nich velmi hodnotné krije a mudry. V závěru svého kosmického tance Šiva opět zpomalí a přejde do medita-

tivní polohy. Univerzum znovu zaniká, on opět vklouzne do kosmické dřimoty a nastává nový cyklus kosmické noci a posléze kosmického dne. I v tomto meditačním spánku Šivova mysl tančí v jóga-nidře, psychickém spánku jóginů, až nastane znovu čas probuzení pána kosmu a kosmické drama začíná znovu, bez konce, věčně, bez úsilí, nádherně...Tančí dál, Šivo, tančí!



Obr. 160
Šiva-mudra

Na obrázku 160 vidíte jednu z nádherných poloh Šiva-tándava. Všimněte si jemnosti, elegance a krásy pohybu, přestože poloha není jednoduchá a tanečnici se v ní mnohdy uprostřed tance zastaví. Poloha se může uskutečnit i obráceně, nohy a paže reprezentují tok energie zprava doleva a zleva doprava. Poloha připomíná svastiku, sanskrtský sluneční symbol, a polohy, v níž začíná tvůrčí tanec Šivy. Jedno chodidlo je umístěno proti lýtku druhé nohy, zatímco paže jsou umístěny jedna nad hlavou a druhá před tělem v dólá-hasta-mudře.

Rytmické pohyby a dynamická postavení

Je to nádherná, hluboká zkušenost, když procházíte hinduistickým chrámem a pozorujete muže a ženy, kteří stojí před sochou boha nebo bohyně v určitém postavení, jež se zdá

pozorujícímu velmi obtížné. Vypadá to, jako by byli též vytesáni ze dřeva či kamene nebo odliti z bronzy. Někdy se někdo z nich pokusí i o obtížnější polohu njása a pak tiše stojí v nádherném postavení a nechává energii plynout, neboť ona plynout musí. Někdy tanečník nebo tanečnice přecházejí jemně z takového dynamického postavení do rytmických pohybů. To je vždy pro všechny přihlížející nádherné.



Obr. 161
Tančící Šiva

Mnohé hinduistické chrámy jižní Indie jsou úzce spojeny s tancem Šivy a jeho choťi Párvatí nebo Šakti a zobrazují proto některou ze 729 poloh kosmického páru. Nádherný chrám tančícího Šivy je v Čidambaram v Tamilnádu zobrazuje veškeré taneční karany na ohromných vstupních branách, Gópuram, zatímco v jakési vstupní hale či nádvoří jsou zobrazeny všechny taneční polohy hudebníků, kteří hrají pro tanečnický. V tomto chrámu se konají premiéry nových tanečnic, jejich první představení se veřejnosti, arangatram.

Velký chrám Arunáčala Šivy v Tiruvanmalai také zobrazuje taneční pohyby a dynamická postavení na čtyřech hlavních branách do chrámového objektu. Studium těchto vyobrazení vneslo mnoho nového do jógy. Některá z těchto vyobrazení jsou tak sugestivní, že se člověk musí zastavit a vychutnávat pohyb v kamenech. Tento pohled občas člověka inspiruje k proudu stejné energie. Uvědomte si, že proud energie může být vyvolán i napodobením těchto dynamických

postavení či jednoduchých pohybů. Možná již máte osobní zkušenost s tím, že určité postavení na vás působí, popř. že působí určitým způsobem i na ty, kteří se na vás dívají. Proto jsem tak šokován mladou generací, která napodobuje postoje filmových hvězd, a jejich způsoby chování. Často to hraničí s absurditou a směšností. Máme opravdu možnost napodobovat určité polohy a postavení, která jsou energeticky velmi silná a čistá. Má-li někdo vysoký ideál, pak jeho postavení odpovídá kosmickým proporcím. Proto je tak důležité, aby se mladí lidé zabývali jógou.

Technika pozornosti

Možná byste si rádi udělali zajímavý pokus, který je technikou jógové pozornosti či vědomí, převzaté z džánajógy a rádžajógy. Pokuste se sledovat jeden den každou svoji myšlenku, slovo a čin. Pokuste se chytit při nějaké strojenosti a přetvářce, tedy při nesprávném způsobu, jakým mluvíte nebo jak se projevujete při konání. Sledujte své postoje, když sedíte a tiše relaxujete. Kde jste se naučili tento typ mluvení či konání? Odkud pochází? Veškeré myšlenky, slova a činy musí někde začínat. Často jsme je od někoho převzali, snad od rodičů, příbuzných nebo v dětství od nějakého idolu. Je tato myšlenka, slovo nebo čin dobrý? Nebo se pouze předvádíme? Dokážete-li analyzovat své přetvářky, pak můžete zjistit i to, jak je změnit. Pokuste se chvíli kontrolovat, jak jdete, jak se pohybujete, jak sedíte, jaká jsou vaše gesta. Jsou to jógová postavení? Nebo je vaše jóga omezena jen na hodiny, kdy se jí věnujete? Mnozí z mých studentů se chovají velmi pěkně v hodině jógy, ale v okamžiku, kdy hodina skončí, sklouznou znovu do svých starých zlovyků, ke svým neukázněným tělům a chovají se jako tupci. Toto popření jógy můžete korigovat vědomou pozorností, vědomím toho, co právě děláte a jak to děláte. Měli byste si být vědomi i těch nejjemnějších myšlenek, slov a činů. Každá emoce má i kladnou stránku a my se musíme naučit vidět tuto dobrotu a umět ji odrážet. Shledáte-li, že nedokážete svou mysl zvládnout, že svými city jen maskujete skutečné kvality, že mluvíte pokrytecky a konáte bez výsledků, pak zkuste tuto techniku pozornosti.

Denní jógová praxe: Dvacátý devátý týden

Přečtěte si všechny články o relaxaci z této i minulých lekcí. Zvláště se věnujte článku z této lekce, neboť porozumění čtyřem úrovním relaxace může zcela změnit váš budoucí život.

Posadte se do vadžra-ásany a praktikujte pranava-pránájámu s použitím plného AUM. Po provedení třetího AUM se skloňte do dhármika-ásany a proveďte si dvou- až třímínutovou vnitřní koncentraci. Pak se vztyčte a zakloňte do supta-vadžra-ásany. Zde setrvejte rovněž dvě až tři minuty.

Proveďte si třikrát dvi-páda-uttána-páda-ásanu, zvedání obou nohou, a po ní přejděte (také třikrát) do vzpřímeného sedu, uttána-ásany. Pak zacvičte třikrát polohu pluhu, hala-ásanu.

Přetočte se do lehu na břicho, unmukha-ásany, a proveďte si třikrát šalabha-ásanu, zvedání obou nohou. Pak následuje bhudžánga-ásana a třikrát či čtyřikrát dhanur-ásana s dhanu-kriji. Obráťte se zpět na záda do šava-ásany a provádějte hluboké rytmické dýchání ve stylu savitri-pránájámy.

Zvedněte obě nohy a pokračujte do stoje na ramenou, sarvánga-ásany a varianty vipa-

ríta-karana. Pokuste se o varianty džánu-šírša-ásany, polohy, kdy koleno klesá k hlavě, a to nejméně třikrát. Zkoušejte i nástup do stoje na hlavě přes makara-ásanu. Až nebudete mít problémy s rovnováhou a vzpřímeným trupem, pokuste se o neúplný stoj na hlavě, ardha-šírša-ásanu.

Po zvládnutí stoje na hlavě se pokuste o kapála-ásanu, stoj na lebce. Nespěchejte do kapála-ásany, pokuste se nejprve zvládnout šířka-ásanu. Po návratu z kapála-ásany nebo šířka-ásany proveďte dhármika-ásanu nebo púrna-šašánga-ásanu. Nechte zklidnit krevní oběh po provedení obrácené polohy.

Pokuste se o polohy ve stoji, ardha-vrkša-ásanu a ostatní varianty vrkša-ásany, polohy stromu. Ujistěte se, že pracujete s oběma polovinami těla stejně.

Praktikujte garuda-ásanu a její varianty. Na každé noze proveďte polohu třikrát.

Pokuste se o energetické polohy, jako je Šiva-mudra a natarádža-karana. Prociťujte tok energie. Natáhněte se na záda do šava-ásany a proveďte nádí-džhána-kriji, popsanou v této lekci.

Otázky

1. V čem je srovnatelná jóga s hlubokou relaxací?
2. Vysvětlíte jógový koncept čtyř úrovní relaxace.
3. Popište význam garuda-ásany.
4. Podrobně popište význam dynamických postavení.
5. Popište krátce nádí-džhána-kriji.

Lekce třicet

Nádí-šódhana a nádí-šuddhi

V minulé lekci jsme se naučili džhána-kriji, která uvolňovala napětí nervového systému. Předpokládalo se, že v okamžiku představy trubky a vnímání odchodu veškerého negativního materiálu praktikujete rytmické dýchání. Tím se dosahuje uvolnění mentálních tenzí, což má podobný vliv na nervový systém jako dýchání nádí-šódhana a nádí-šuddhi. Přestože tyto dva procesy mají něco společného, je pránájáma velmi aktivní, vědomá forma očistění na rozdíl od džhána-krije, která je poměrně pasivní.

V lidském těle existuje 72 tisíc nervových skupin a každá z těchto skupin je opořena a ničena stresem či napětím každodenního života. V některých případech je tenze tak úzce spojena s nervy, že se jejich očistění stává nezbytným pro zmírnění hypertenze a hypersenzitivity s nimi spojených orgánů a žláz. Podle jógové představy umějí nervy uchovávat určité paměťové impulzy, stejně jako dokážou orgány uchovávat určité odpadní materiály do doby, než dojde k jejich pročištění. V lidském těle existují tisíce externích nervů, které slouží k tomuto účelu. Tenze se může zvětšovat a působit tak na akumulaci paměťových impulzů v určité části mozku, v hlavních částech nervové soustavy a v buňkách těla. Jógová verze psychosomatiky, tzv. adhi-vjádhí, je založena na tomto poznatku. Naši ršijové si uvědomili vztah mezi tenzí a konečným zničením příslušných orgánů.

V pránájámě se používají dvě metody k čištění. Jedna z nich je hrubá až tvrdá metoda, která má za následek „generální očistění“ hlavních nervů. Druhá metoda představuje ztišující očistu. Hrubá metoda se nazývá nádí-šódhana a ztišující metoda nádí-šuddhi. Obě tyto techniky se uskutečňují střídavým dýcháním nosními dírkami. V pránájámě existuje velmi

mnoho těchto dechových technik. Jóga nás učí, že vitální proud prány vstupuje s nádechem do súrja-nádí, nervu končícího v pravé nosní dírece. Negativní pránický tok opouští tělo nervovým zakončením čandra-nádí, umístěným v levé nosní dírece. Vyvážení těchto pozitivních a negativních pránických sil je cílem střídavého dýchání nosními dírkami.

Ke kontrole toho, jak dech prochází nosními dírkami využíváme skupinu gest ruky, hastamudry. Začátečník může dech jednoduše řídit prsty, musí jen dávat pozor na to, aby tlak jeho prstu nebyl příliš velký a nepoškodil jemnou chrupavku nosu. V tradiční pránájámě se používá Višnu-mudra při střídavém dýchání k regulaci vstupu a výstupu vzduchu do nosních dírek a z nosních dírek. Prostředníček pravé ruky je umístěn proti kořenu nosu a dotýká se hlavy. Ukazováček slouží k uzavírání pravé nosní díry a prsteníček k uzavírání levé nosní díry. Palec a malíček jsou doširoka roztaženy a tvoří tvar písmene „V“ jako Višnu. Toto písmeno V by se mělo udržet po celou dobu praktikování, neboť napomáhá změnám nervových proudů.

Nádí-šódhana

Začněte nádechem pravou nosní dírku a v mysli vyslovujte zvuk AUM. Po krátkém zastavení dechu po nádechu, vydechněte pouze levou nosní dírku. Pak zastavte na chvíli dech. Opakujte celý cyklus znovu a znovu, až dech vchází velmi rychle pravou nosní dírku a vychází ven velmi rychle levou nosní dírku. Nemějte toto pořadí. Se zrychlováním dechu můžete vynechat kumbhaku neboli zastavení dechu. Abyste si ustanovili dobré časové poměry, začněte s formou savitri-pránájámy v rytmu 8:4. 8 reprezentuje nádech a výdech, zatímco 4 reprezentují zastavení dechu po nádechu a výdechu. Po několika dechových cyklech zrychlete rytmus na 6:3, pak přejděte na rytmus 4:2, a konečně na 2:1, tedy náde-

chujete velmi rychle pravou nosní dírkou a vydechujete velmi rychle levou nosní dírkou, a to asi po 32 dechových cyklech.

Existují dvě metody, jak zakončit toto čištění nervů, nádi-šódhanu. První metodou je praktikovat nádech typu plný jógový dech, mahat-jóga-pránájámu, a to se zastavením dechu po nádechu a potom vydechnout stylem mukha-bhastríky. Pak sklesnout a relaxovat v nišpanda-ásaně, tedy v jakékoliv poloze bez vědomého napětí. Zpočátku stačí jeden cyklus této pránájámy, později je možno přidat druhý a třetí cyklus.

Druhou a pravděpodobně optimální metodou pro získání kontroly nad nádi-šódhanou je obrátit celý postup a začít zpomalovat svůj dech tím, že se od rytmu 2:1 přechází k rytmu 4:2, pak 6:3 a potom 8:4 jako na počátku. Pokračuje-li se dál ve zpomalování dechového rytmu na 10:5 a později 12:6, 14:7 až 16:8 dech se stává očistným dechem nervů, nádi šuddhá.

Nádi-šuddhi

Máte-li v sobě příliš napětí a snažíte-li se praktikovat techniky vnitřní jógy, pak je nádi-šuddhi nezbytné pro zklidnění a ztišení nervového systému, pro redukci divokých myšlenek, které vznikají v mysli a vystupují z paměťové banky v okamžicích, kdy se vyžaduje ztišení. Je třeba zaměřit svoji plnou pozornost na dech, nadechovat vždy pravou nosní dírkou a po příslušném zastavení po nádechu, vydechovat vždy levou nosní dírkou. Dechový vzorec je rytmický dechový vzorec jako u savitri-pránájámy. Začněte s jednoduchým rytmem 6:3 (šest reprezentuje délku nádechu a výdechu a tři reprezentují délku zastavení dechu po nádechu a po výdechu). Po pěti nebo šesti cyklech zpomalte dechový vzorec na 8:4 po dobu tří až šesti cyklů. Pak znovu zpomalte dechový vzorec na 10:5, pak 12:6, 14:7 až 16:8. Jakmile zvládnete zpomalení dechu na tento dechový rytmus, můžete pokračovat se zpomalováním. Ale není to nutné, již zde dochází k výrazným očistným a tlumivým účinkům. Po několika měsících dalšího praktikování dokážete dýchat

jako naši staří ršijové, kteří dýchali rytmem 64:32. Dýcháte-li tímto způsobem, pak se nadechnete a vydechnete jen jednou za tři minuty.

Páteční zkruty

Existuje mnoho zkrutových poloh. Většinou jsou označovány jmény vakra nebo vakrina, tedy křivý, zkroutený. Správně by měly být označovány jako vakrinánga-ásana. Některé formy těchto zkrutů jsou prováděny podle Matsjéndry nebo Górákhanátha. Každá z těchto poloh má svůj účinek a zasluhuje si pozornost. V předchozích lekcích jsme se v ásanách stále zabývali jen předklonem a záklonem páteře. V pátečních zkrutech však dochází k laterálnímu zkrutu v různých částech páteře, a to od nejspodnější bederní části až po hrudní část páteře (v závislosti na poloze). Tyto páteční flexe jsou výborné pro uvolnění napětí podél páteře. Zvláště velké úlevy se dosáhne při napětí ve spodní části páteře, spojeným s měsíčním cyklem žen, při ztuhlé šíji a základních bolestech hlavy včetně obvyklých migrén.



Obr. 162
Vakra-ásana

Vakra-ásana

Posaďte se do uttána-ásany, vzpřímeného sedu. Pokrčte jednu nohu a položte ji chodidlem vně kolena druhé, natažené nohy.

Protočte trup tak, že koleno pokrčené nohy zapadne do protilehlé podpažní jamky. Chyťte se rukou nártu nebo kotníku. Pak otočte hlavu k zadnímu rameni. Paže příslušející tomuto rameni je pokrčená v lokti a položena vzadu do pasu (obr. 162). Setrvejte v poloze po dobu asi patnácti sekund. Pak proveďte polohu i na opačnou stranu.



Obr. 163
Ardha-Matsjéndra-ásana

Ardha-Matsjéndra-ásana

Pokrčí-li se noha, která ležela natažená na zemi ve vakra-ásaně, tak, že se dotýká patou protilehlé hýždě, pak se tato poloha nazývá ardha-Matsjéndra-ásana, neúplná či poloviční Matsjéndrova poloha (obr. 163). Plná Matsjéndrova poloha je velmi obtížná a provádí se z polohy, kdy je noha umístěna v padma-ásaně (obr. 166). Ujistěte se, že jste polohu provedli na obě strany při jednom sezení.

Brahmadanda-ásana

Páteř se v sanskrtu nazývá brahmadanda a tato poloha se provádí podle pokynů ršije Górákhanátha. Jedná se opět o páteční zkrut. Koleno pokrčené nohy je však umístěno do stejné, tedy nikoliv protilehlé podpažní jamky. Obě dvě paže jsou pokrčeny v loktech a spojeny za tělem, takže objímají koleno jedné nohy (obr. 164). Po několika sekundách polohu zkuste provést i na druhou stranu.



Obr. 164
Brahmadanda-ásana

Šakti-džňána-krija

Po praktikování pomalé rytmické pránájámy (nebo nádi-šódhany či nádi-šuddhi) se položte na záda a uvolněte se. Pokračujte v pomalém rytmickém dechu. Přeneste všechnu svoji mentální koncentraci na palce u nohou a vnímejte, jak se palce se vzrůstající pozorností zvětšují. Budete cítit jakési chvění v částech těla, na které se soustředujete. To je životní síla těla neboli šakti, kterou procítujete. Vědomí této síly je předpokladem pro vyšší vědomí antaranga neboli vnitřních fází jógy.

Poté, co jste si uvědomili toto chvění, bzučení či šumění v palcích na nohou, nechte tento pocit prostoupit i do ostatních prstů na nohou, celých chodidel a nártů. Když procítíte šakti v těchto částech těla, pozorujte, jak se tento pocit šíří dál do kotníků, lýtek, kolen, stehů a hýždí. Soustředte se především na konec páteře, kde vnímáte rovněž toto chvění. Nyní dovoďte tomuto chvění šířit se vzhůru po páteři, takže je můžete cítit v pánevní oblasti, břišní oblasti, ve spodní části hrudníku a konečně v celém hrudním koši. Převeďte pak pozornost na paže. Uvědomte si konečky prstů a vnímejte i zde přítomnost této životadárné síly. Odtud se chvění rozšíří do celých rukou, paží až po ramena, kde se připojí k chvění celého těla. Nyní vnímejte chvění v oblasti šíje, hrdla, brady, úst, nosu, tváří, očí, uší, v celé hlavě.

Vnímejte příjemné chvění, jež naplňuje celou lebku a zastavte se v bodě uprostřed mezi obočím, v tzv. bodě hřrúmadhá. Soustředte se na chvění v tomto mozkovém centru, až pocítíte příjemné uvolnění v celém těle.

Vezměte své zdraví do svých rukou

Existují tisíce osob pod dvacet let, kteří studují jógu v našem Ananda ášramu. Tito mladí lidé touží poznat co nejvíce z jógy a vlastní kultury a my se snažíme jim předat maximum ze staré kultury jógy společně s místními tamilskými tradicemi. Dodáváme tak těmto mladým určitou hrdost na původ, kulturu i cíl do budoucna. Mnozí, kteří přišli do této části světa, oloupili předky těchto studentů o jejich kulturu, která byla velmi morální a etická s velkým duchovním obsahem, a nahradili ji nemorálností a materialismem. Cítím, že téměř každý student jógy potřebuje stabilitu staré indické kultury a jógy, aby setrval vyvážen. Poznámky, které se vám chystám předat, jsou určeny jen těm, kteří už jsou na ně připraveni, a nikoliv slabochům nebo těm, kteří jsou ochotni dát se svést a odmítnout pochopení skutečné podstaty zdraví, blaha a štěstí.

Zdraví a štěstí jsou nezadatelná práva. Přesto biliony lidí hledají tyto stavy, aniž si uvědomují, že se svým způsobem života o ně doslova sami okrádají. Jste-li dostatečně smělí a prohlásíte-li, že zdraví a štěstí jsou práva, s nimiž se člověk už narodil, pak jste připraveni začít dělat jen pozitivní věci a mít jen zdravé životní návyky. Abyste byli šťastní, budete myslet „šťastně“ a začnete dělat jen šťastné věci. Nemůžete získat zdraví a štěstí, zaséváte-li semena nemoci a emocionální destrukce. Co zasejete, to také sklídíte. Nemůžete mít záhon růží, jestliže jste zaseli jen plevel. Zasejte-li vítr, očekávejte bouři.

Cílem lidské existence je seberealizace a poznání konečné reality, jež je jádrem univerza, ve kterém žije a existuje. Vnesete pomoci jógy zdraví a štěstí do svého života a vykročíte po dlouhé cestě duchovního vývoje ke kos-

mickému vědomí. Buďte si otevřeně vědomi pastí a léček podél této cesty i všech svodů světa. Nechci, aby má slova vyzněla jako slova kazatele, ale „důbel nikdy nespí“ a zlo, lenost i ignorace má za následek nemoc a smrt, neštěstí či chaos. Zvolte si vysoký cíl ve svém životě a držte se ho, ať vás to stojí cokoli. Je to jedna z prvních věcí, které musíte v józe udělat. Nenechte se svést různými náboženskými sliby, které obvykle slibují „modré z nebe“, ani vědeckými argumenty, které hraničí s absurdností. Trvalé zdraví v životě plném zhýralosti a špatných životních návyků není možné. Uvědomte si, že život je postupný proces. Neexistují zde žádné zkratky.

Co se týče zdraví a skutečného štěstí, v dnešním světě existuje úplně spiknutí, které se snaží udržet lidstvo v nevědomosti. Propaganda vzdělání a vědy (zvláště lékařské vědy), odsunula lidstvo do závislosti na pilulkách a elixírech v míře, kterou neznáme ani z historie. Ve jménu vědy vznikají nové choroby, místo aby se léčily. Šokuje vás, že více než padesát dva procent obyvatel moderních států potřebuje nějakou mentální léčbu a že je tedy velmi vzácné potkat zcela zdravého člověka? I jazyk se tak změnil, že „šťastní lidé“ jsou dnes lidé, kteří užívají drogy nebo duševně nemocní v ústavech. Probudte se včas z propagandy proti nezadatelnému právu na zdraví a štěstí. Jste připraveni převzít své duševní i fyzické zdraví do svých rukou studiem zákonů přírody, pravidel správné životosprávy a jiného? Jste-li ochotni to udělat, pak jste skutečně připraveni pro jógový život.

Samozřejmě, že existují příhody s poraněními a nemocemi, které jsou mimo naši kontrolu, okamžiky, kdy se musíme uchýlit k lékařské vědě. Ale snažte se udělat maximum pro to, abyste se vyhnuli těmto karmickým nehodám. Je to veliký okamžik uvědomit si své skutečné právo na zdraví a štěstí, dané okamžikem zrození. Jakmile učiníte tento první krok, otevírá se cesta k vývoji k vyšším stavům okamžik po okamžiku. Jak řekl starý čínský světec Kung Fu Či (Konfucius): „Prvním krokem začíná velmi dlouhá cesta.“ Pojdme tedy učinit tento první krok společně.

Páteční zkruty pro pokročilé

Existuje skupina pátečních zkrutových poloh, které jsou mnohem obtížnější než dosud uvedené polohy. Slíbil jsem vám obtížnější techniky a ásany v této části kurzu, a proto je uvádím. Nemusíte se stydět nebo cítit zahabeni, nebudete-li schopni tyto polohy praktikovat. Tyto polohy se mohou stát cílem vaší budoucí praxe hathajógy.

Většina poloh, ve kterých dochází k jemnému zkrutu páteře, má za následek maximální prokrvení příslušné páteřní oblasti. Páteř průměrného člověka je vzhledem ke špatnému postavení a sedavé poloze na židli nedostatečně prokrvena. Páteř potřebuje velkou část krevního oběhu, který se uskutečňuje v oblasti trupu, k výrobě červených a bílých krvinek v kostní dřeni a pro dostatečnou krevní výživu páteřních nervů i míchy. Špatná krevní cirkulace v této oblasti má za následek potíže s páteří. Jemné zkruty a pohyby jsou proto velmi dobré, ale je třeba se vyhnout trhavým pohybům kyčlí i ramen. Tímto způsobem totiž může často dojít k nenapravitelným poškozením páteře. Ve své profesi jsem se setkal s mnoha sportovci, kteří doplátili na kariéru, neboť nebrali ohled na svoji páteř. Setkal jsem se rovněž s mnoha tanečnicemi, kteří měli ve vyšším věku velké problémy s páteří. Ani se neodvažují pomyslet na všechny ty zničené páteře, které se v budoucnu projeví jako výsledek tanců na dnešních moderních diskotékách. Kdybych si měl dnes znovu vybírat své povolání a chtěl zbohatnout, stal bych se jistě chiropraktikem nebo osteopatem a záhy bych byl milionářem, protože bych vydělával na spoustě nemyslicích hlupáků. Člověk, který uvažuje jógovým způsobem, brzo pozná vztah mezi pomalou torzí páteře v různých variantách vakra-ásany, Matsjéndra-ásany a brahmadanda-ásany a pokročilejších zkrutových poloh a dobrým stavem své páteře.

Později vám předám ještě další skupinu poloh, tzv. gómukha-ásanu a gópučcha-ásanu, polohu hlavy krávy a ocasu krávy. Jsou to výborné polohy pro torzi horní části páteře

a šíje. Také techniky zaměřené přímo na šíji, jako je šóka-krija, si probereme v některé z příštích lekcí.

Ve vzpřímeném sedu si ponechte jednu nohu volně nataženou a druhou co nejvíce roznožte. Skloňte se k noze před tělem, protočte trup a chyťte se za kotník nebo chodidlo této nohy. Tato poloha se jmenuje éka-páda-vakra-ásana. Ještě obtížnější varianta vychází z Hanuman-ásany, kdy nohy jsou natolik roznoženy, že tvoří přímku (tzv. provaž) a zkrut se provádí v této poloze. Tuto variantu vidíte na obrázku 165.



Obr. 165
Éka-páda-vakra-ásana

Ze sedu dejte jednu nohu do lotosové polohy, ardha-padma-ásany. Pokrčte druhou nohu a umístěte ji chodidlem co nejbližší kolenu první nohy. Pak se mírně předkloňte a položte chodidlo druhé nohy z vnější strany kolena na zemi. Pažemi obejměte koleno, které je nahore, a spojte ruce za tělem. Trup je otočený a hlava se otáčí k zadnímu rameni (obr. 166). Tato poloha se jmenuje púrna-Matsjéndra-ásana.



Obr. 166
Púrna-Matsjéndra-ásana

Jiná poloha se nazývá paripūrṇa-Matsjendra-āsana. Chodidlo nohy není na zemi, ale na kolenu nohy, umístěné v arḍha-

padma-āsane. Začátečnick si zpočátku může udržovat rukama na zemi rovnováhu, aby zabránil pádu.

Denní jógová praxe: Třicátý týden

Udělejte rozhodnutí převzít své zdraví do svých rukou a žít „jógovým životem“.

Posadte se do vadžra-āsany a praktikujte pranava-pránájámu s použitím plného AUM. Po provedení třetího AUM se skloňte do dhárṁika-āsany a uskutečňte dvou- až třímínutovou vnitřní koncentraci. Pak se vztyčte a zakloňte do supta-vadžra-āsany. Zde setrvejte rovněž dvě až tři minuty.

Praktikujte nádí-śodhanu a nádí-śuddhi jako další pránájámu. Proveďte si velmi rychlou nádí-śodhanu nejméně třikrát, pak zpomalte a provádějte nádí-śuddhi. Pokuste se během týdne dosáhnout rytmu 16:8. Proveďte třikrát dvi-páda-uttána-páda-āsana, zvedání obou nohou, a po ní přejděte též třikrát do vzpřímeného sedu, uttána-āsany. Pak uskutečňte třikrát polohu pluhu, hala-āsana.

Přetočte se do lehu na břicho, unmukha-āsany, a zacvičte třikrát śalabha-āsana, zvedání obou nohou. Pak následuje bhudžānga-āsana a třikrát či čtyřikrát dhanur-āsana s dhanu-kriji. Obratě se zpět na záda do śava-āsany

a provádějte hluboké rytmické dýchání ve stylu savitri-pránájámy.

Zvedněte obě nohy a pokračujte do stoje na ramenou, sarvānga-āsany, a varianty viparīta-karana. Pokuste se nejméně třikrát o varianty džānu-śīrṣa-āsany, polohy, kdy koleno klesá k hlavě. Zkuste i nástup do stoje na hlavě přes makara-āsana. Až nebudete mít problémy s rovnováhou a vzpřímeným trupem, pokuste se o neúplný stoj na hlavě, arḍha-śīrṣa-āsana. Praktikujte úplný stoj na hlavě, śīrṣa-āsana; zpočátku v něm setrvejte jen třicet sekund a teprve po třech měsících prodlužujte až na tři minuty.

Pokuste se o zkrutové polohy. Nejprve zaujměte vakra-āsana na obě strany, potom arḍha-Matsjendra-āsana a brahmaṁda-āsana. Zkuste věnovat část své pozornosti i pokročilejším zkrutovým polohám, jste-li na ně připraveni.

Praktikujte jakékoliv další známé ásany, abyste využili čas, který jste si vyhradili pro denní cvičení.

Natáhněte se na záda do śava-āsany a proveďte śakti-džāna-kriji, abyste zakončili denní praxi jógy.

Otázky

1. Popište podrobně nádí-śodhanu a nádí-śuddhi včetně jejich účinků a rozdílů.
2. Promluvte o možnosti převzít své zdraví do svých rukou.
3. Popište vakra-āsana.
4. Popište podrobně arḍha-Matsjendra-āsana.
5. Popište krátce śakti-džāna-kriji a její účinky.

Lekce třicet jedna

Nejobyklejší nemoc na světě

Zeptáte-li se lajka, která nemoc na světě je nejrozšířenější, jistě vyjmenuje mnoho nemocí, ale pochybuji, že by se jenom slovem dotkl nemoci, která je opravdu nejobyklejší nemocí na světě, a to je zubní kaz. Zkažené zuby jsou určitou formou kostního onemocnění, které napadá 95 % obyvatelstva Západu a asi 60 % obyvatelstva Indie. Proč je takový rozdíl mezi Indií a ostatním světem? Kvůli stravě a také kvůli nedostatku potravy, ač se to zdá neuvěřitelné. Ještě donedávna byl tento rozdíl mezi Indií a ostatním světem mnohem větší. V Indii bylo jen 40 % osob se zkaženými zuby. Ale čas plynul a sladkosti udělaly své. Současný trend je velmi vzestupný a obávám se, že Indie brzy dožene svět v této smutné charakteristice.

Zuby

Zuby jsou částí skeletální struktury těla. Jsou zakořeněny v horní a spodní čelisti a pevně drží na svém místě pomocí vláknité sliznice, ke které jsou připevněny. Každý zub má své dřevěné jádro, jež obsahuje vitální nervy a cévy. Jádro je pokryto tvrdou zubovinou bohatou na vápník. Korunka zubu je chráněna jednou z nejtvrdějších substancí, které člověk zná, zubní sklovinou. Sklovina je tvořena z vápníku s příměsí jednoho či dvou procent jiných organických materiálů. Tato sklovina vydrží velký tlak, který je na ni kladen při kousání a žvýkání, jakmile je však jednou porušena, tělo ji neumí samo opravit. V kostech těla dochází k neustálému koloběhu minerálů nutných pro obnovu buněk. To ale neplatí pro zuby. Výměna vápníku ve sklovině zubu je nepatrná v mládí a prakticky žádná ve stáří.

Poškozený zub se může nechat jedině zaplombovat nebo vytáhnout. Ale než k tomu

dojde, můžeme udělat mnoho pro to, abychom si ochránili zuby co nejdéle. Nemáte-li už vlastní chrup, pak můžete pomocí následujících rad ochránit alespoň zuby svých dětí.

Strava

Dětské zuby se vytvářejí již u zárodku v matčině děloze. Proto musí být mateřina strava bohatá na vápník a železo. Ieť tak mohou být položeny dobré základy pro zuby dítěte. Novorozенец dostává potřebné množství vápníku i železa přímo z mateřského mléka. Lze proto normálně očekávat, že první dětské zuby budou dobré.

Nyní už je na rodičích, aby se starali o to, aby strava dítěte byla bohatá na prvky potřebné ke stavbě kostí, produkci krve a posílení nervů. Dítě potřebuje hodně syrové stravy a musí ji umět dobře žvýkat. Proto je třeba každé dítě naučit co nejdříve dobře kousat a žvýkat. I malé dítě může žvýkat ovoce a později zeleninu. Snažte se uchránit děti před sladkostí. Právě sladkostí ničí zuby. Čím koncentrovanější je obsah cukru, tím je škodlivější. Ukázalo se, že rafinovaný cukr z cukrové řepy a cukrové třtiny ucpává jemné cévky, které přivádějí krev do zubů, a to stejně jako jemné cévky v jiných částech těla. Přirodní cukr v medu a ovoci to nedělá. Sušené plody obsahují mnoho cukru a jsou bohatým zdrojem vitamínů i minerálů, jsou však nebezpečné pro zuby. Je tedy nutné vyčistit si zuby bezprostředně po rozžvýkání datlí, fíků, švestek a jiných sušených plodů.

Koncentrované sladkosti, slazené nápoje, zmrzlina, sladký čaj a káva, to jsou hlavní příčiny kažení zubů. Má-li dítě žízeň, dejte mu ovocnou nebo zeleninovou šťávu, kokosové mléko, vodu nebo sklenku mléka.

Nejsem přesvědčen o nutnosti požívat živočišné mléko v dospělosti. Podle mne se požívání mléka velmi přečesňuje. Mléko je výborným zdrojem bílkovin pro děti do dvou let

a obsahuje i vápník, tak potřebný pro naše zuby. Živočišné mléko však také obsahuje enzymy a hormony, které působí rychlý růst telete, takže tele dosahuje dospělosti již ve věku mezi dvěma a půl až třemi lety. Člověk však nedosahuje stejného stadia vývoje tak rychle; trvá mu to nějakých čtrnáct až patnáct let. Není tedy divu, že se dnešní mládež potlouká kolem jako mladé krávy a oslovuje se „vole, vole“.

Mléko se může nahradit jinými nápoji, vyráběnými z ovesa, pšenice, luštěnin a sóji. Tyto nápoje se navíc mnohem rychleji asimilují v lidském těle. Minerální prvky, které potřebujeme pro zdravé zuby, můžeme získat z potravy obsahující syrovou zeleninu ve formě salátů. Celer představuje v rostlinném království nejlepší zdroj vápníku. Surové zelí a syrové brambory jsou rovněž výborné pro zdravý chrup. V oblasti ořechů jsou nejbohatším zdrojem vápníku a železa mandle.

Ústní hygiena

Termín ústní hygiena slouží pro veškerou činnost, udržující ústa a zuby v čistotě. Můžete si vybrat některou ze starých, ale velmi účinných metod, popř. si můžete zvolit některou z novějších metod. Ať už si vyberete kteroukoliv metodu, čistíte si zuby a vyplachujete ústa pravidelně. Je to dobrý zvyk zahajovat a končit den touto hygienou. Je rovněž moudré čistit si zuby a vyplachovat ústa po každém jídle. Může se k tomu použít čistá nebo slaná voda a jakýkoliv nástroj - od prstu až po nejmodernější zubní kartáček. Vyhněte se kovovým nástrojům. Ty patří jen do ruky zkušeného dentisty. Můžete použít i větvičky jako zubní kartáček. Můžete též masírovat dásně okolo zubů, jazyk a měkké patro nahofe v ústech konečky prstů. Někteří dávají přednost použití prášku nebo zubní pasty. V každém ájurvédském obchůdku dostanete několik takových prostředků. Můžete si také takový prášek vyrobit sami. Upečte baklažán až do úplného zuhelnatění. Rozdrťte jej a odstraňte dlouhá vlákna, ponechte si jen prášek. Přidejte trochu soli, chcete-li získat kvalitní zubní prá-

šek. Nahradit to můžete směsí stejných dílů kuchyňské soli a jedlé sody rozmělněných co nejvíce v nějaké misce. Chcete-li navíc, aby prášek pěnil, přidejte trochu prášku z plodu mýdlovníku.

Tento článek nemá propagovat určité výrobky na čištění zubů, chce jen připomenout, že některé z těchto výrobků lze doporučit. Ujistěte se, zda čistidlo, které si vyberete, není uloženo v kovové nádobě nebo kontejneru. Chemická reakce zubní pasty s kovem, kterou často nalzáme na povrchu pasty, může mít za následek jedovaté látky a ty mohou natropit spoustu škody. Mnohé společnosti nyní vyrábějí zubní pasty a prášky doplněné fluoridem, který udržuje sklovinu tvrdou a zdravou. Některé výrobky obsahují chemikálie, které zpomalují vývoj onemocnění ozubice, jako je paradentóza (chronické onemocnění kostí zuhního lůžka, ozubice a dásně) nebo gingivitida (zánět dásní). Tyto nemoci jsou však jen pro ty, kdo se nestarají dostatečně o svůj chrup a nedbají na preventivní metody. Potrava, skládající se z čerstvého ovoce a zeleniny, s nízkým obsahem cukru a soli, je nejlepší ochranou proti zubnímu kazu. Také výplachy úst normální nebo osolenou vodou jsou velmi dobré, neboť zbaví ústa všech choroboplodných zárodků.

Kóna-ásany, polohy úhlů

Existuje celá skupina poloh, které tvoří pomocí těla určitý úhel, a to z polohy vstojie. Kóna nebo asra je sanskrtský termín pro úhel, proto trikóna je trojúhelník, zatímco předklon dopředu je agrimásra. Správný termín pro označení celé skupiny těchto poloh je kónavišišta neboli polohy úhlů. Tyto polohy výborně protahují téměř všechny svaly těla, zvyšují krevní oběh v páteřní oblasti a napomáhají vysílání reflexních nervových proudů křížováním nervů páteře a mozku. Tímto způsobem pozitivně ovlivňují lebeční nervy spojené se smysly v hlavě. Zvláště oči jsou ovlivněny. (Nikdy neprovádějte ásany v brýlích. Ničíte tak to dobré, co jóga může poskytnout.)

Máte-li nějaké oční poruchy, pak vám mohou pomoci polohy kóna-ásana a trikóna-ásana. Tyto ásany totiž zlepšují krevní oběh v hlavě. Šírša-ásana, stoj na hlavě, by také mohl pomoci, ale neměl by se cvičit při vysokém krevním tlaku nebo sklonu k zákalu. Přiložení dlaní na zavřené oči zmenšuje napětí v očích.



Obr. 167

Agrimásra-ásana

Agrimásra-ásana, poloha předklonu ve stoji

Postavte se vzpříma do tada-ásany (jako hora). Paže máte volně podél těla. Nadechněte se. Pak se s výdechem pomalu předklánějte, až se prsty rukou dotknou prstů nohou. Nepředklánějte se příliš. Držte hlavu zvednutou. Oči mějte otevřené. Mějte záda plochá jako by to byl stůl (obr. 167, někdy se tato poloha též jmenuje kóna-ásana). Setrvejte v zastaveném dechu po výdechu šest až deset sekund. Pak se pomalu s nádechem zvedejte a naplňujte všechny tři části plic vzduchem. Opakujte ještě dvakrát, tedy celkem třikrát při každém cvičení.

Zachytíte-li se rukama za prsty nohou ještě při hlubším předklonu (záda jsou stále plochá), pak je to varianta, tzv. pádanguštha-ásana. Umístíte-li dlaně na podlahu vedle chodidel, pak je to sthiti-uttána-ásana. Máte-li nohy doširoka roznoženy, pak je to prasárita-kóna-ásana, někdy též známá pod jménem prasárita-pádóttána-ásana.

Ákáša-džňána-krija

Máte potíže s koncentrací? Tyto potíže způsobuje napětí určitého druhu. Koncentrace je přirozenou záležitostí pro všechny živočišné druhy, a to v různých formách. Kdykoliv mi někdo vykládá, jak se nemůže soustředit, zeptám se ho na jeho problémy ... a on se na ně soustředí. Umí se soustředit, ale jen na starosti, nikoliv na pozitivní věci.

Jak zbavit mysl takového napětí? Jednoduchou formou relaxační koncentrace je to tzv. ákáša-krija. Slova ákáša je zde použito ve významu mentálního stavu šúnjasthána, který je prostý jakékoliv kvality. Ne že by mysl byla vyprázdněna. To nemůže nikdy být. Neexistuje prázdnota v přírodě. Vše je naplněnou ákášou, odtud tedy název ákáša-krija. Ve skutečnosti mysl myslí, ale nemyslí „žádnou myšlenkou“. Hluboká relaxace přichází velmi rychle a tato krija poskytuje úlevu i očím.

Máte-li unavené a bolavé oči, nebo trpíte-li napětím očí, pak byste měli před touto krijí přiložit na oči studený obklad. Nemněte si oči. Nenoste brýle při provádění jakékoliv formy jógy, zvláště ne při relaxaci. Oblast nosu, na kterou dosedají brýle, i oči jsou v případě očních čoček stlačovány, a jsou tak aktivovány určité nervy. To je při relaxaci nežádoucí. Klidná mysl má vnitřní obrazovku „sametové černoty“.

Technika: Posadte se do polohy se vzpřímenou páteří. Jemně zavřete oči a pomalu rytmicky dýchejte. Soustředte mysl na sametovou černotu před očima. Přemýšlejte o barvě teplé temnoty. Nedělejte pět minut nic jiného. Je-li pro vás těžké představit si sametovou temnotu, pak si představte, že sedíte před černým sametovým závěsem a díváte se na něj. Nechte však oči zavřené a uvolněné. Uvolněte se!

Pádóttána-ásana a krija

Existuje výborná technika předklonu pádóttána-krija (obr. 169 až 174). V jedné z těchto poloh (obr. 172) se provádí stejná poloha jako v agrimásra-ásaně, zde však se širokým roz-

nožním. Tato skupina předklonových poloh ze stoje se jmenuje agra-krija.



Obr. 168

Ardha-čakra-ásana

Postavte se do maximálního širokého roznožení. Začněte s tím, že si položíte dlaně na spodní část zad nebo na horní část hýždí a provedete poloviční záklon (obr. 168 - ardhha-čakra-ásana). Mějte oči otevřené, když vcházíte a setrváváte v této poloze. Při zavřených očích by došlo k hyperventilaci a nepříjemným pocitům. Pak se pomalu narovnávejte a s výdechem přecházejte do předklonu s rovnými zády. Dlaně klouzají po stehnech až do oblasti kolen (obr. 169). Proveďte si záklon a pak předklon, a to nejméně třikrát.



Obr. 169

Padóttana-krija 1.

V dalším cyklu se po záklonu s výdechem předkloňte vpřed tak hluboko, že se dlaně dostanou až na holenní kosti mezi kolena a kotníky (obr. 170). Záda jsou stále rovná a hlava v mírném záklonu, jako byste se chtěli dívat před sebe.



Obr. 170

Padóttana-krija 2.

Provedte to opět třikrát a pak přejděte ke třetímu cyklu, kdy po záklonu s výdechem přecházíte do hlubokého předklonu s rovnými zády a narovnanou hlavou, až se dlaně dotknou kotníků (obr. 171).



Obr. 171

Padóttana-krija 3.

Ve čtvrtém cyklu položte při předklonu dlaně na zem před chodidla (obr. 172).



Obr. 172

Padóttana-krija 4.

V pátém cyklu je už tělo ohnuto vpřed s rovnými zády tak, že celá předloktí a lokty dosáhnou před tělem na zem (obr. 173). Variantou této polohy je umístění dlaní pod bradu.



Obr. 173

Padóttana-krija 5.

V šestém cyklu jsou dlaně spojeny do namaskára-mudry a hlava umístěna na takto spojené dlaně, které společně s celými předloktími a lokty leží na zemi před tělem (obr. 174). Pak ještě existuje poloha, při které se k zemi položí hrudník a paže se protáhnou vpřed v aňďžalí-mudře. Tato poloha není zobrazena.



Obr. 174

Padóttana-krija 6.

Klasická padóttana-ásana je uvedena na obrázku 175. Hlava je v předklonu opřena temenem o zem a paže jsou zvednuty přímo od země (prsty směřují k nebi). Někdy se této poloze též říká brahmadanda-ásana. V této poloze se používá mnoha gest rukou, hasta-mudra, včetně mudry, při níž se dlaně sepnou za zády v hamsa-mudře. To je pak výborné cvičení, které protahuje svaly zad a posiluje svaly nohou.



Obr. 175

Padóttana-ásana

Denní jógová praxe: Třicátý prvý týden

Je-li vám méně než třicet, přemýšlejte o tom, jak můžete vhodnou ústní hygienou zlepšit stav svých zubů. Je-li vám už přes třicet let, uvědomte si, že povinností jógina je starat se o svá ústa, zuby i dásně a udržet je co nejdéle v optimálním stavu. Jiný problém vzniká u těch, kteří mají již třetí zuby. Ale i zde je ústní hygiena velmi důležitá, a to dokonce důležitější než čištění zubů.

Posadte se do vadžra-ásany a praktikujte pranava-pránájámu s použitím píneho AUM. Po provedení třetího AUM se skloňte do dhármika-ásany a proveďte dvou- až třímínutovou vnitřní koncentraci. Pak se vztyčte a zakloňte do suptavadžra-ásany. Zde setrvejte rovněž tři minuty. Proveďte třikrát dvi-páda-uttána páda-ásanu, zvedání obou nohou, a potom přejděte do vzpřímeného sedu, uttána-ásany, rovněž třikrát. Pak si proveďte třikrát polohu pluhu, hala-ásanu.

Přetočte se do lehu na břicho, unmukha-ásany, a zacvičte třikrát šalabha-ásanu, zvedání obou nohou. Pak následuje bhudžanga-ásana a třikrát či čtyřikrát dhanur-ásana s dhanu-krijí. Obráťte se zpět na záda do šava-ásany a provádějte hluboké rytmické dýchání ve stylu savitri-pránájámy. Zvedněte obě nohy a pokračujte do stoje na ramenou, sarvanga-ásany, a varianty viparita-karana.

Pokuste se alespoň třikrát o varianty džánu-šírša-ásany, polohy, kdy koleno klesá k hlavě. Zkoušejte i nástup do stoje na hlavě přes makara-ásanu. Až nebudete mít problémy s rovnováhou a vzpřímeným trupem, pokuste se o neúplný stoj na hlavě, ardha-šírša-ásanu. Praktikuje úplný stoj na hlavě, šírša-ásanu, ale nesetrvávejte v ní zpočátku déle než třicet sekund, teprve později během tří měsíců prodlužujte setrvání až do tří minut.

Pokuste se o zkrutové polohy. Nejprve zaujměte vakra-ásanu na obě strany, polom ardha-Matsjendra-ásanu a brahmađanda-ásanu. Zkuste se věnovat i pokročilejším zkrutovým polohám, jste-li na ně připraveni.

Praktikuje kóna-ásanu a předklon ve stoji, agrimásra-ásanu. Snažte se udržet rovná záda a pozvednutou hlavu. Sřídějte předklony se záklonem. Můžete provést i záklon s pažemi zvednutými vysoko nad hlavu v aňdžalímudře. Postavte se do širokého roznoženého postoje a provádějte všechny varianty a polohy, jež přísluší do padóttana-krijie. Nechte si na to čas a nespěchejte. Zdokonalte zvláště záklon v ardha-čakra-ásaně. Experimentujte s polohami paží.

Bud vleže na zádech nebo v pohodlném sedu proveďte ákáša-džňána-krijí.

Otázky

1. Která choroba je na světě nejobvyklejší?
2. Co je hlavní příčina této nemoci?
3. Popište jógový systém ústní hygieny.
4. Jaké jsou účinky kóna-ásany?
5. Popište ákáša-džňána-krijí.
6. Popište brahmađanda-ásanu.

Lekce třicet dva

Ústní hygiena

V této lekci se budu zabývat některými praktickými způsoby, kterými si můžete vyrobit kvalitní zubní prášek nebo zubní pastu. Pokud jste příliš líní na to, abyste si vyráběli sami zubní pastu, popř. pokud s tím nechcete strávit čas, pak použijte některou z doporučených standardních past či prášků. Totéž platí i pro ústní vody. Nemáte-li čas na to, abyste si vyráběli ústní vodu jako je ústní voda z máty peprné nebo pouhá slaná voda, používejte komerční a testované výrobky. Některé komerční výrobky jsou velmi kvalitní, musí se však opatrně a uvážlivě vybírat.

Čištění a masáž

Při volbě kartáčku na čištění zubů se doporučuje zvolit si střední typ kartáčku, ne příliš měkký ani ne příliš tvrdý. Jsou-li štětiny příliš tvrdé, často dochází k poranění citlivé tkáně dásní. Čištění zubů je samo o sobě také umění. Kartáček se má pohybovat nahoru a dolů po zubech, nikoliv napříč, jak je tomu zvykem u většiny lidí. Dejte si pozor na to, aby se štětiny kartáčku dostaly i do mezer mezi zuby a aby došlo k odstranění zbytků potravy z těchto prostorů. Jste-li zvyklí čistit si zuby po každém jídle a stane-li se vám, že nemáte věci na čištění zubů u sebe, stačí zakončit jídlo kusem tuhého ovoce nebo syrovou zeleninou. Zakousnutí se do čerstvého jablka je nejlepším způsobem čištění zubů po jídle a doporučuje se zvláště dětem. Naučte děti ústní hygieně co nejdříve, bude jim to přinášet plody po celý život. Džihva-karma je jógová praktika čištění jazyka. K tomuto účelu se užívá plochý a tupý nástroj. Často to bývá lžička nebo čepel tupého nože, původně to bývala část mořské mušle s rovným okrajem. Jazyk se stáhne tímto předmětem odzadu (od

kofene jazyka) dopředu (až po špičku). Tím se z jazyka odstraní hlen a odumřelé buňky, což se ihned projeví lepším chuťovým vnímáním i trávením. Také postranní části jazyka se mohou podobným způsobem očistit a spodní část jazyka se může masírovat konečky prstů.

Dóhaka-krijia, „dojení“ jazyka, jež připomíná dojení vemene krávy, je jiná jógová technika, která zlepšuje trávení a léčí mnohá chronická onemocnění. Jazyk se pomalu dojivými pohyby vytahuje, a tím se posiluje jazykohltanová nervová pleteň v hrdle. Jógiui ji značí pod jménem višuddhi-čakra.

Čalana-dóhana je malašódhana-karma neboli čištění lymfatických žláz a krevního řečiště od hlenu. Po určité době se lze této technice snadno naučit. Pro kohokoliv, kdo trpí nějakou chronickou nemocí, je to nutné, chce-li se zbavit jemných zbytků mrtvé tkáně. Artritida (zánět kloubního pouzdra) a astma (záducha) jsou dvě typická onemocnění, při nichž se musí provádět čalana-dóhana. Také v jiných případech, jako je rakovina nebo podezření na rakovinu, nelze přistoupit k léčení bez této očištné akce.

Začněte tím, že vypijete trochu čerstvé vody. Pak strčte koncečky prstů co nejdále do hrdla a „masírujte“ jimi svaly hrdla. Budete zvracet žaludeční šťávy. Nyní přejděte k masáži kofene jazyka co nejdál dosáhnete, a tak dojde k výtoku slizu a slin. Budete šokováni množstvím zpěněné kapaliny, která bude vytékat z úst. Celou techniku zakončete masáží měkkých částí úst i patra a výplachem úst slanou vodou.

Může to trvat několik dní, než se naučíte tuto karmu provádět tak, aby byla skutečně účinná. Nevzdávejte se jen proto, že je to nepříjemné. To brzy přejde. Jazyk by se měl masírovat dvě až tři minuty. Po určité praxi se naučíte naklonit hlavu tak, aby zpěněný hlen snadno vytékal z úst. Dóhana skutečně vytahuje veškerý hlen z tkání a krevního řečiště.

Profesionální péče

Máte-li nějaké problémy s dásněmi nebo zubním kazem, je třeba se obrátit na odborníka. Je moudré chodit k zubáři jednou až dvakrát do roka, třeba jen na kontrolu. Může vám doporučit výplach roztokem fluoru, což je velmi dobré opatření. Na sklovinu zubů se opravdu hodí fluor. Všelijaká opatření zahrnující i chemicky přidávaný fluor do pitné vody, jsou většinou velmi škodlivá pro lidské zdraví, třebaže u malých dětí mají své opodstatnění. Volte svého zubáře opatrně a ujistěte se, zda zná přírodní metody hygieny. Hovoří-li s vámi příliš vědecky a ani se vám nepodívá do úst, hledejte raději jiného zubáře. Někteří lékaři též doporučují odstranit všechny zuby, a to i v případech, kdy mohou být ušetřeny. Dejte si pozor na tento typ lékařů!

Nejlepší terapií pro zuby je žvýkání tuhé potravy. Jíte-li měkkou, nerezistentní stravu, zuby mají tendenci slábnout. Vyhýbejte se této stravě, užijete si jí dost, až nebudete mít zuby. Pokuste se zachovat si své zuby co nejdéle. A máte-li již třetí zuby, starejte se o ně stejně pečlivě jako by byly vaše. Pravidelně je čistěte a sterilizujte. Pamatujte na to, že zápach z úst člověka, který má umělé zuby, je jednou z prvních známek nedostatečné ústní hygieny.

Nové objevy

Nedávno jsem četl v novinách zprávu o vědeckém objevu metody, která by ušetřila 95 % všech zubních kazů. Ve zprávě se uvádělo, že probíhá dvouletý experiment na celosvětové úrovni, který navazuje na léta výzkumu v Evropě. Používá se při tom kostní moučka, která se vyrábí z měkkých kostí telat i krav. Užívá se jedna čajová lžička denně. Kostní moučka se může zamíchat do polévky, salátu či vařených zeleninových jídel, nebo se může s mlékem rozmixovat k přípravě mléčných nápojů. Věda tvrdí, že správné zásobování minerály je klíčem k léčbě všech kostních onemocnění, zvláště pak zubního kazu.

Pro vegetariána bude požívání kostní moučky určitý problém. Kostní moučku však můžeme nahradit tak, že umeleme čerstvé sko-

řápky vaječ až na velmi jemný prášek. Dostatečné množství pro dosažení zdravého chrupu pokryje asi desetacentovou minci (US). Tuto dávku užíváme třikrát týdně. Máte-li nějaké výhrady k slepičím skořápkám, můžete použít skořápky mořských živočichů. Čajová lžička jednou denně přimíchaná do stravy, stačí pro dítě, které roste. Pro dospělého stačí poloviční dávka. A jestliže se vám toto vše zdá být příliš složité, pak si vzpomeňte na to, že strava s dostatečným množstvím syrového ovoce a zeleniny je velmi bohatá na vápník a železo.

Slovo moudrým

Kdybychom jenom znali, když jsme byli dětmi, způsob, jakým budeme myslet a žít v dospělosti, pak by bylo v našem jídelníčku a stravování vše jiné! Jen málo jsme si uvědomovali, že sladkosti, které jíme, doslova ničí zuby, a že nedostatek vhodné stravy nedovoluje zdravý vývoj dospělých zubů a dásní. Omezovali jsme tak přívod krve k zubům a zhoršovali funkci trávicích enzymů vylučovaných okolo zubů. Protože jsme dostatečně nežvýkali, amyláza nezbytná k přeměně škrobů v cukry se nevytvářela z enzymových kanálků kolem zubů. Tato přirozená slinná amyláza, tzv. ptyalin, převádí škroby na dextrin a maltózu v alkalickém prostředí. Špinavé zuby vytvářejí vždy kyselé prostředí. A co je ještě horší, přicházíme-li o své zuby, kanálky vylučující enzymy srůstají a trávení se zhoršuje. Pokuste se udělat všechno proto, aby vám zuby vydržely co nejdéle!



Trikóna-ásana, poloha trojúhelníka

Trikóna znamená v sanskrtu trojúhelník. Tento název se užívá pro celou skupinu poloh, prováděných ze stoje nebo z lehu. Nejznámější trikóna-ásana se provádí ze stoje (obr. 176). Celá skupina těchto poloh představuje výborné protažení svalů hrudníku a svalů po stranách těla. Vykonávají-li se tyto polohy s hlubokým dechem, pak zvyšují schopnost zadržení dechu. Do polohy vcházíme s výdechem, v poloze setrváváme asi šest až patnáct sekund s dechem zastaveným po výdechu a pak se s nádechem se vracíme do vzpřímeného stoje.



Obr. 176
Trikóna-ásana

Technika: Postavte se do širokého roznožení. Rozpažte do úrovně ramen a dlaně nechte obráceny směrem dolů. S výdechem se ohněte na jednu stranu a dotkněte se kotníku. Nekrčte koleno. Volnou paži zvedněte kolmo vzhůru a otočte hlavu tak, abyste mohli zrakem tuto paži sledovat. Zvedněte se s nádechem. Opakujte celou polohu ještě dvakrát a pak přejděte k úklonu na druhou stranu.

Varianty: V poloze trojúhelníka nechte klesnout volnou paži dolů a protáhněte ji nad hlavou tak, aby byla rovnoběžná s podložkou (obr. 176). Je-li druhá paže umístěna dlaní na zem místo dotyku s kotníkem, vzniká napětí v těle. Tato poloha se nazývá uthita-trikóna-ásana.

Dlaň může být opřena o zem před chodidlem nebo za chodidlem. Povolíme-li nohu a pokrčíme-li koleno, pak jde o tzv. pářšvákóna-ásanu. V této poloze se pak můžeme pokusit o zkrut trupu, při němž se o zem opírá dlaň druhé ruky. V sedu známe polohy jménem upavišta-kóna-ásana a upavišta-trikóna-ásana. Obtížná je tzv. čatuškóna-ásana, poloha čtyřúhelníku, kterou provádíme ze sarvanga-ásany. Někdy se jí rovněž říká supta-kóna-ásana.

Bindu-džňána-krija

Vnitřní fixace pohledu na představovaný bod se nazývá bindu-džňána-krija a představuje základní formu koncentrace. Koncentrace má dvě formy, vnitřní a vnější. Vnější koncentrace neboli fixace pohledu na nějaký objekt se nazývá v józe trátaťk či dršti. Takový objekt však může stimulovat naše smysly a koncentrace potom slábne.

Ve vnitřní formě koncentrace se mysl stává klidnou a smysly jsou ponechány stranou. Touto technikou může dojít i k pratjáháťe, stažení smyslů. My však hledáme jen hlubokou relaxaci, nic víc. Všechny džňána-krije jsou vlastně metody ukazující, jak se jógovým způsobem uvolnit, zbavit napětí a ztišit aktivní mysl. Položte se nebo posadte do nějaké polohy pro relaxaci. Zavřete oči. Řekněte si, že chcete relaxovat, jinak usnete, budete-li chvíli ležet. Někteří lidé si představují, že vleže okamžitě usnou. Jiní zase musí celou dobu myslet na to, že leží a že se nic se neděje. Zvyk je strašlivý pán. Představte si sametovou černotu jako při ákáša-kriji. Pak si představte bílý bod v sametové černotě a soustředte se na něj. Je-li to pro vás obtížné, pak si představte, že sedíte před černou sametovou oponou. Připněte si na tuto oponu malý kousek bílého papíru. Soustředte se na tento kousek papíru. Pak vezměte tužku a nakreslete na tento papír kolečko. Na tři až pět minut se soustředte pouze na toto kolečko. Kdykoliv vás z relaxace něco vyruší, zopakujte znovu celý myšlenkový postup: opona, papír, kolečko až se mysl opět vrátí do uvolněného stavu.

Pokuste se o dhármika-ásanu při praktikování této krije. Bod, který se vám objeví, je bindu-nádí, používaný pro vyšší jógové praktiky.

Variety trikóna-ásany

Existuje mnoho variant trikóna-ásany, polohy trojúhelníku. Pro všechny z nich platí, že tělo zaujímá polohu, která připomíná úhelník. Většinou se mění jen poloha paží v těchto ásanách, i když se též může měnit i poloha nohou od širokého roznožení téměř až ke spojení. Vyzkoušejte si sami nejrůznější varianty.

Při jedné z variant trikóna-ásany se volná paže zvedne volně nad hlavu a hlava se otáčí tak, aby mohla sledovat dlaň této ruky. Je-li paže protažena paralelně s tělem (obr. 176), lze ponechat hlavu v poloze, kdy se hledí dopředu, popř. hlavu protočit tak, aby se mohla sledovat dlaň natažené paže. Tyto pohyby hlavy jsou prevencí proti strnutí šíje, ke kterému dochází při zkrácení kývačů. Použití této polohy odstraňuje tyto potíže. Obě strany těla bychom měli při této poloze protáhnout stejnoměrně. Často se stává, že na jednu stranu je pro nás poloha příjemnější, než na druhou. Jen málokdo má zcela symetrické tělo, většinou bývá jedna strana vyvinutější než druhá. Dbejte proto na vyváženost. Do polohy vždy vcházíme s výdechem a vracíme se z ní s nádechem.

Zdá-li se vám trikóna-ásana příliš obtížná, postupujte krok za krokem. Nejprve se pokuste dotknout se kotníku, pak položit prsty a teprve potom celou dlaň na zem.

Pádanguštha-ásana

Jednou z variant trikóna-ásany je i pádanguštha-ásana. Palec a ukazováček ruky jsou spojeny s palcem na noze a vytvářejí tak uzavřený okruh určitých akupresurních bodů. Hlava je otočena tak, že lze sledovat dlaň paže zvednuté směrem k nebi. Oči jsou zafixovány na dlaň. V poloze se setrvává dva až tři cykly hlubokého dýchání. Pohled je stále upřen na dlaň. Pádanguštha-ásana představuje výbornou oční terapii, ale má účinek i na páteř a šíji. Nenoste

laskavě brýle ani kontaktní čočky, prováděte-li jakoukoliv polohu, při níž dochází ke tlaku na hlavu nebo šíji. V takovém případě by se léčivý efekt polohy značně redukoval popř. úplně zrušil.

Kóna-krija

Existuje velmi dobré cvičení jednoduchých pohybů těla tzv. kóna-krija. Ve skutečnosti může být tato krija protažena ještě dále než při jednoduchém provádění pohybů: tělem se mohou naznačovat a vytvářet geometrické formy. Základní postoj má dvě varianty. Vždy je to stoj. Při první variantě jsou nohy snoženy (obr. 177) a v druhé variantě doširoka roznoženy. Dále tu existují dvě polohy v této sérii pohybů: první využívá jen jedné paže a druhá používá naráz obě paže.



Obr. 177

Eka-hasta-kóna-krija (začátek, konec)

Eka-hasta-kóna-krija

Stůjte vzpříma s nohama u sebe. Zvedněte jednu paži rovně nad hlavu, druhou nechte volně viset dolů, a to dlaní ke stehnu (obr. 177). Vydechněte a přejděte do maximálního úklonu na stranu uvolněné paže (obr. 177). S nádechem se vraťte do výchozí pozice. Opakujte celou sekvenci nejméně třikrát na jednu stranu a teprve potom přejděte ke cvičení na druhou stranu. Zvednutá paže se může spus-

tit dolů s výdechem. Tím se dosáhne výjimečného protažení. Eka-hasta-kóna-krija by se měla opakovat ve stejném dechovém rytmu v poloze s maximálně roznoženými nohama. Tato činnost je výborná k protažení svalů kolem páteře, a to stejně jako ke zlepšení krevního oběhu sklonem páteřního sloupce do strany.



Obr. 178

Dvi-hasta-kóna-krija (začátek, konec)

Dvi-hasta-kóna-krija

Začněte opět z vyrovnaného stoje s oběma nohama u sebe. S nádechem zvedněte obě dvě paže nad hlavu (obr. 178). Nyní vydechněte a ukloňte se maximálně k jedné straně (obr. 178).

S nádechem se vraťte do výchozí polohy. S výdechem můžete paže navrátit k bokům. Opakujte celé cvičení ještě dvakrát. Potom proveďte totéž i na druhou stranu. Každá strana těla by se měla třikrát protáhnout, než se přejde k tomuto cvičení ze základní polohy - roznožení.

Variety kóna-krije

Ve stoje s pažemi nad hlavou se zkuste mírně uklánět ze strany na stranu (v rytmu svého dechu). Pak zkuste několik záklonů a návratů s nádechem a výdechem. Nyní se pokuste o kruhovitý pohyb stále ještě zvednutých paží.

Jiná varianta tohoto kroužení začíná s velmi malým rozsahem pohybu, jako by prsty rukou kreslily malý kroužek. Rozsah pohybu se postupně zvětšuje, až budou obě paže kreslit co největší kruhy. Pak pohyb zastavíme, změním směr otáčení a od největších kruhů se zase vrátíme zpět k malým kroužkům nad hlavou. Můžeme též kreslit nad hlavou osmičku, je to velmi blahodárné pro páteř. Můžeme zkoušet i jiné geometrické tvary, vždy jde o uvolnění páteře a zlepšení pohyblivosti těla.

Všechny zmíněné varianty pak můžeme provést i z druhé základní polohy - širokého roznožení. Po celou dobu cvičení máme oči otevřené, aby nedocházelo k hyperventilaci a zatmívání před očima. Hyperventilace není nebezpečná, ale člověk by se mohl poranit pádem, který při tom většinou nastane. Proto se tomu raději vyhněme.

Denní jógová praxe: Třicátý druhý týden

Zopakujte si tuto i minulou lekci a projděte si články o ústní hygieně. Pokuste se použít všechny uvedené techniky ke zlepšení ústní hygieny. Trocha pozornosti za to stojí. Tyto techniky se vám odvděčí zdravím ústní dutiny i zubů a novým pocitem dobré ústní hygieny.

Není to jen otázka ústní dutiny a jejího zdraví, ale i otázka dobrého trávení.

Posadte se do vadžra-ásany a praktikujte pranava-pránájámu s použitím plného AUM. Po provedení třetího AUM se skloňte do dhármika-ásany a proveďte dvou- až třiminutovou vnitřní

koncentraci. Pak se vztyčte a zakloňte do supta-vadžra-ásany. Zde setrvejte rovněž tři minuty. Zcvičte si třikrát dví-páda-utána-páda-ásanu, zvedání obou nohou, a po ní přejděte rovněž třikrát do vzpřímeného sedu, utána-ásany. Pak proveďte třikrát polohu ptačí, hata-ásanu.

Přetočte se do lehu na břicho, unmukha-ásany, a proveďte třikrát šalabha-ásanu, zvedání obou nohou. Pak udělejte bhudžanga-ásanu a třikrát či čtyřikrát dhanur-ásanu s dhanu-krijí.

Obraťte se zpět na záda do šava-ásany. Zvedněte obě nohy a pokračujte až do stoje na ramenou, sarvánga-ásany, a varianty viparítakarana. Pokuste se o varianty džánu-šírša-ásany, poóhy, kdy koleno klesá k hlavě, a to nejméně třikrát.

Zkoušejte i nástup do stoje na hlavě přes makara-ásanu. Až nebudete mít potíže s rovnováhou a vzpřímeným trupem, pokuste se o neúplný stoj na hlavě, ardha-šírša-ásanu. Udělejte úplný stoj na hlavě, šírša-ásanu, ale nesetrvávejte v ní zpočátku déle než třicet sekund. Teprve během tří měsíců prodlužujte setrvání až do tří minut.

Pokuste se o zkrutové polohy. Nejprve zaujměte vakra-ásanu na obě strany, potom ardha-Matsjendra-ásanu a brahmađanda-ásanu. Praktikuje kóna-ásanu, předkon ve stoji, agrimásra-ásanu. Snažte se udržet rovná záda a porvednutou hlavu. Střídějte předklony se záklony. Můžete se zaklánět s pažemi zvednutými vysoko nad hlavu v aňďžalí-mudře.

Postavte se do širokého roznoženého postoje a provádějte všechny varianty a polohy paříel do padóttana-krije. Nechte si na to čas a nespěchejte. Zdokonalte zvláště záklon v ardha-čakra-ásaně. Experimentujte s polohami paří. Pokuste se o trikóna-ásanu, různé varianty kóna-krije. Uvolníte si tím páteř a zlepšíte i prohloubíte hrudní dýchání. Posadte se do vzpřímeného sedu nebo se pohodlně položte a proveďte techniku bindu-džhána-krije. Po určité době cvičení pocítíte dosud nepoznaný pocit velmi hluboké relaxace.

Otázky

1. Popište džihva-karmu.
2. Co je to čalana-dóhana?
3. Popište účinky trikóna-ásany.
4. Popište některé z technik kóna-krije.
5. Popište krátce bindu-džhána-krijí.

Lekce třicet tři

Umění, jak se stát šťastným

Každý chce být šťastný. Každý hledá štěstí svým určitým způsobem. Existuje však jen málo těch, kteří štěstí opravdu našli. Můžeme dokonce říci, že svět je nešťastný, protože jsou lidé nešťastní. Měl-li kdy svět nějaké štěstí, pak jej ztratil a žádná věda o štěstí mu jej nevrátí zpět. Nazývám to záměrně vědou o štěstí, protože moderní věda by chtěla, aby se stal člověk šťastným pomocí pilulek, různých vynálezů, slibů a sloganů. Ale i ti největší materialisté většinou ve svém životě objeví, že štěstí nezávisí na tom, jaký mají majetek, kde stojí na společenském žebříčku ani na potěšení z čehokoliv a nejméně pak na smyslovém potěšení.

„Jíst, pít a veselit se ...být šťastný, mít svou lásku a urvat potěšení tam, kde to jde ... Žít radostně i s nemocí ..., radovat se z toho, co máme ...a získat z toho maximum“, to jsou prázdné lži. Všechny počítají se smysly, s nejosobnější částí lidské podstaty, a ať už je skutečně štěstí cokoli, vždycky musí být nadosobní, tedy stát za potěšením smyslů jedince. Můžeme začít pátrání po tajemství štěstí uvědoměním si, že skutečný cíl štěstí je díky jeho podstatě přesným opakem potěšení smyslů. Může to znít velmi negativně, ale nezapomeňte na to, že je to pouhý začátek cesty.

Znamená to, že se nemáme těšit kdykoliv a kdekoliv je to možné? Samozřejmě bychom měli hledat a vnímat každý kousek štěstí, pokud to není na úkor jiných. Ale musíme si uvědomit, že štěstí jakéhokoliv druhu na světě je potěšením smyslů a že je tedy pomíjivé, že jednou zmizí. Má svůj protiklad, který musí zaujmout místo na scéně životního dramatu. Je to tzv. karma. Díváme-li se na věc v horizontální, osobní rovině, pak jsme subjektem veškerých pravidel a zákonů. Pouze v nadosobní rovině se skutečně dostáváme nad kolísání svých citů, a tedy i nad zákon karmy. Pouze

zde má místo evoluce myslí, pouze zde - nad hrou zvanou májá.

Proč je tak nesnadné stát se šťastným? Neosvobozuje poznání? Poznání samo je sterilní ... a vyžaduje činnost k dosažení vyšších stavů. Touto činností je sebekázeň jógy. Stoikové starého Řecka si uvědomovali, že skutečné štěstí není dočasné, ale zapomenli na onen vozík, který nás k němu může dovést, na sebekázeň přesahující filozofickou úroveň. Mnohá náboženství nabízejí různé způsoby a cesty, které dovedou člověka ke štěstí, a když ne zde a nyní, tak tedy po smrti, v nebi. Uvědomují si, že nebe není místo, ale nadosobní stav bytí, zapomněli však vypracovat způsob, jak toho dosáhnout, a proto to nemohou realizovat.

Veškeré formy uctívání a víry, ať už jakkoliv povznášejí mysl, veškeré užívání drog povznášejících mysl končí v osobních koncích, některé z nich mohou být extatické, ale vždy budou pouze osobní. Jenom v nejhlubších stavech vnitřní relaxace a úplného se oddání skrze sebekázeň začíná skutečný prožitek transcendentní, nadosobní zkušenosti. Pak už víme, co je to štěstí. Můžeme je dávat jiným. Život s láskou a štěstím je to, co jsme schopni dávat, nikoliv přijímat. Sobectví a zářlivost způsobují většinu utrpení v dnešním světě. Skutečný jógový život je život plný služby ostatním skrze vyšší já, ne pouze svět-ské služby vlastnímu malému já.

Mistrovské dílo

Páteř a stavba kostí v lidském těle skutečně představuje mistrovské dílo návrhu struktury a stavby. Skládá se z více než dvou set kostí a v závislosti na pohlaví, věku i rase dává vzniknout základnímu tvaru či velikosti těla a na nich závisící síle, pružnosti a výkonnosti. Kostí eřrání orgány, působí jako ohromné skladiště minerálních materiálů, které jsou stále nutné pro životní funkce těla. Větší

kosti obsahují ve svých dutinách třeň, v níž se vyrábějí krevní buňky. Jako děti jsme měli více kostí než nyní jako dospělí. Oddělené kůstky, které jsme měli jako děti, stasly dohromady a vytvořily na spodku páteře křížovou kost. Některé ženy mají navíc zvláštní kost v oblasti šije (tzv. „bellebone“). Černoští muži mají často jednu kůstku navíc v oblasti paty a asi 6 % veškeré populace všech ras, muži i ženy, mají navíc ještě jeden pár žeber.

Každá kůstka v těle je navržena a vypracovaná tak, aby plnila svůj úkol. V dětství jsou naše kosti měkké a pružné. Jak rosteme, silí i naše kosti a nebo naopak. Jak rostou kosti, rosteme i my. Jsme jako „krácející budova“, jejímž rámem je páteřní a kostní struktura. Také kosti jsou jako železobetonová konstrukce. Základní konstrukce každé kosti je z měkkého, spirálovitého materiálu pevných bílkovinných buněk, které jsou vyplněny zpevňujícími minerály (především vápníkem a fosforem). To jsou živé kosti a podléhají všem zákonům zdraví a stravování. Jsou ovlivňovány chemickými změnami v těle jako všechny orgány. Jestliže se během růstu člověka správně necvičí a nepodává se správná strava, kosti trpí, slábnou, stávají se méně pružnými a ukládají se v nich nebezpečné kyseliny, jež pak působí deformace, otoky, záněty, tumory a maligní novotvary.

Máme-li potíže s kostmi, jsou to většinou vážné problémy, neboť se vždy obtížně řeší a vždy se jedná o dlouhodobé, vleklé potíže. Z tohoto důvodu se používá ve spojení s některými chronickými onemocněními termínu „nehojící se“ a znamená to nesnadno léčitelný, nepřístupný kontrole, obtížný pro léčení, vzdorující všem snahám. Osteoporóza (metabolické onemocnění kostní tkáně), všechny formy artritidy (zánět kloubního pouzdra), bursitida (zánět hlenového váčku), ztuhnutí šije, dna, osteomyelitida (hnisavé onemocnění kostní dřevě), zánět obratlů a rakovina kostí patří k těmto nemocím a to zdaleka není vyčerpávající výčet. A přitom by tyto choroby nemusely existovat a mohly by být léčeny pomocí jógové terapie (tzv. jóga-čikitsy). Toto léčení je však dlouhodobé, neboť trvalo roky, než se tyto nemoci vytvořily. Všechny jsou kombinací špatného fungování jater i jiných žlá-

zových orgánů, např. příštítné žlázy, a špatného myšlení. Ano! Existuje totiž i psychosomatická stránka všech těchto kostních onemocnění.

Vědomé a podvědomé tenze mají za následek artriidu u pacienta typu paittika (jeden z typů člověka podle ájurvédské medicíny). Pitta znamená žluč v sanskrtu. Určité typy žluči mají za následek toxické reakce organismu, které narušují játra, žlázové funkce a též svaly i kosti těla. Ukládání tenzí, zloby, viny, to vše je adhi-vjádhi, psychosomatická stránka artritidy. Tridóša jógy a ájurvédy zahrnuje: choroby hlenové (kapha), choroby plynové (vatta) a choroby žlučové (pitta). Všechna onemocnění pak vznikají kombinací těchto základních typů a jsou ovlivňovány psychikou přes tři kvality (guny): tamas (lenost), radžas (hyperaktivita) a sattva (čisté emoce).

Trpíte-li bolestmi svalů nebo kostí, nabídnu vám několik cenných rad pro nápravu tohoto stavu. Prosím, chápejte to tak, že vám nedoporučuji provádět tato opatření bez jógových ásan a pránájámy, neboť ty jsou nezbytnou součástí léčebných technik. Také se musíte zcela vzdát alkoholu, tabáku, drog a masa. Omezte spotřebu soli a začněte s jednou z těchto lédech: 1. Kupte si dva nebo tři balíčky značky Certo, Opecta, Surgel, Jamsetta nebo něčeho co je u vás k dostání k zrosolování zavařenin. Obsahuje to totiž pektin a citrin, velmi cenné vitamíny typu bioflavinu. Vezměte si každé ráno půl kávové lžičky v šálku teplé vody a čiňte to tak dlouho, až bolesti či ztuhlost zmizí. 2. Kupte si láhev soli „Kruschen salts“ aberte ji podle návodu na láhvi.



Obr. 179

Pársa-kóna-ásana

Tato úklonová poloha ze skupiny poloh úhlů je doporučována k uvolnění svalů zad a k uvolnění uložených materiálů v oblasti spodní části páteře, a tím tedy působí jako prevence proti artritidě a jiným degenerativním onemocněním kostí. Nečekejte, až budete mít tyto nemoci a zajistěte si, aby k tomu vůbec nedošlo!

Všechny polohy ze skupiny kóna-ásan (poloh úhlů), prováděné ze stoje, lehu či sedu udržují svalstvo kolem páteře a kostí mladé a pružné. 90 % problémů spojených s kostními onemocněními je způsobeno nedostatečným cvičením příslušné části těla. Existuje mnoho poloh patřících do skupiny kóna-ásan a člověk se musí několika z nich naučit, aby mohl obměňovat jejich praktikování. Tyto varianty se nazývají paravrtti neboli modifikace.

Pársa znamená postranní a kóna znamená úhel, tedy pársvakóna je poloha, která vytváří úklonem do strany úhel. Technika: postavte se do širokého roznoženého stoje. I zde můžete měnit polohu nohou prakticky až do stoje spatného. Pokrčte jedno koleno a skloňte se k této straně. Také polohu paží můžete měnit. Jednou rukou se nejprve můžete dotýkat jen kotníku, později chodidla a nakonec ji můžete opřít dlaní o zem. Druhá ruka je zvednuta kolmo nad hlavu směrem k nebi. Hlava je otočena tak, abyste mohli sledovat dlaní ruky, která je nad hlavou (obr. 179). Do polohy vstupujete s výdechem, zde setrváváte se zastavením dechu po výdechu šest až devět sekund a s nádechem se z polohy zvedáte. Chcete-li v poloze setrvat déle než devět sekund, pak zde můžete uskutečnit několik nádechů a výdechů. Objeví-li se při setrvávání v poloze nějaká bolest, je to způsobeno jedy, které se při této poloze vylučují. Můžete je odstranit několika cykly dechu bhastrika.

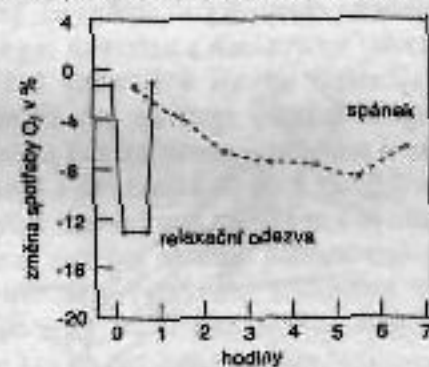
Marmanasthána-krija

Dvacet dva citlivých bodů či oblastí lidského těla je známo pod souhrnným sanskrtským názvem marmanasthána. Koncentrace na tyto části v určitém pořadí, popř. povely k uvolnění těchto částí těla tvoří velice intenzivní a efektivní

relaxační techniku. Lékařskými testy bylo zjištěno, že při této relaxaci dochází k velmi hlubokému uvolnění až na úroveň snění. Je to výborná krija, zvláště používá-li se na závěr praktikování ásan a pránájámy. Relaxaci by mělo předcházet nejméně devět cyklů rytmického dechu savitri-pránájámy, aby se vytvořila vhodná atmosféra pro tuto kriju.

Tato technika (krija) se může provádět dvěma způsoby: jeden vede k relaxaci, druhý k hluboké koncentraci. Relaxační technika se uskutečňuje od nohou k hlavě, zatímco koncentrační technika od hlavy k nohám. Při koncentraci na těchto dvacet dva částí těla se dá v myslí každé části povel „uvolni se“ nebo se sem vyše myšlenka míru a pokoje.

Krija č. 1: Soustřeďte se na (1) prsty nohou a nechte je uvolnit, soustřeďte se na (2) chodidla, (3) lýtka až ke kolénům, (4) stehna až ke kyčlím, (5) hýždě, (6) spodní část páteře, (7) pánev, (8) břicho, (9) hrudník a (10) ramena. Nyní převedte svou pozornost dohů na (11) prsty rukou a nechte je uvolnit. Uvolněte (12) ruce, (13) předloktí až k loktům, (14) nadloktí až k ramenům, kde se pozornost spojí s uvědoměním uvolněného těla (15), uvědomte si (16) hrdlo, šiji, (17) oblast kolem úst a bradu, nos a tváře, (18) oči, (19) uši, (20) zadní část hlavy, (21) temeno hlavy a (22) bod uprostřed čela mezi obočím. Uvědomujte si všechny části a dávejte jim povel „uvolni se“. Krija č. 2: Obráťte celé pořadí a začněte nejdříve temenem hlavy, pak pokračujte až k prstům na nohách a potom se na závěr soustřeďte na bod uprostřed čela mezi obočím.



Obr. 180
Spotřeba kyslíku

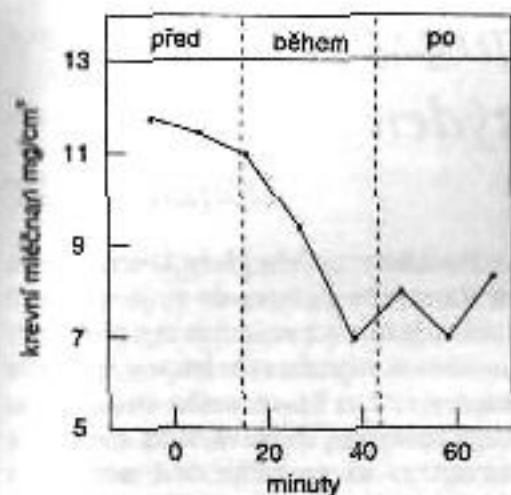
Příčina ztuhlosti

Mnozí lidé trpí ztuhými svaly nebo celkovou ztuhlostí těla. Přestože se to nepovažuje za nemoc, je to velmi nepříjemné, neboť to souvisí s celkovou schopností člověka provádět určité pohyby a akce. Ztuhlost sama není nemocí, ale často se vyskytuje ve spojení s určitým onemocněním. Proto snad je většina lidí schopna žít se ztuhlostí, a nikoho kromě postiženého se to vlastně moc netýká. Zdá se, že se ztuhlost těla stala něčím naprosto normálním. Obvykle bývá navíc považována za znak jakési fyzické lenosti; tato lenost však bývá spíše jednou z příčin ztuhlosti. Málokdy někdo vůbec vidí souvislost mezi stravou a ztuhlostí a ještě méně často mezi špatným dýcháním a ztuhými či bolavými svaly nebo klouby. Student jógy však snadno chápe blahodárný účinek kombinace pránájámy, která zvyšuje prokrvení, a tedy i zásobování svalů kyslíkem, s očistnou pránájámou, která vede k očišťování organismu od metabolického odpadu. Spojí-li člověk pránájámu s vhodnými hathajógovými ásanami a krijemi, může se většiny ztuhlosti zbavit. Často však musí změnit i svoje stravovací zvyklosti, aby došlo k výraznému zlepšení. Někteří lidé prožívají určité cykly, v nichž se na chvíli zbaví ztuhlosti, ale ta se znovu a znovu vrací. Takové cykly je třeba přerušit. Každý se pochopitelně někdy cítí ztuhlý třeba z přepracování, ale to lze vždy odstranit správným dýcháním, cvičením a dietou.

Ztuhlost však není jen otázkou nedostatečného nebo nadměrného cvičení, může být též způsobena chemickými změnami, ke kterým dochází ve svalech a určitých orgánech těla. Nejčastěji bývají ovlivněny ledviny. Nepracují-li ledviny správně, obsah močovin v krvi může stoupnout až nad normální hodnotu 0,02 až 0,04 % a dojít tak k toxicitě. Močovina je konečným produktem metabolismu bílkovin těla. Pokud ledviny fungují správně, normálně množství bílkoviny ve stravě člověka přímo neovlivní. To je důvod, proč mladí lidé mohou zanechat na čas vegetariánské diety (jejich ledviny pracují na 85 až 100 %). Ale po třicítce ledviny rychle

slábnou, takže v padesáti letech už většinou pracují jen na 10 až 20 %. Proto již v tomto věku doporučuji vegetariánskou dietu pro jóginy a osoby s myslí zaměřenou na zdraví. Musíme si ještě uvědomit existenci krevního laktátu neboli mléčnanu, který může být příčinou ztuhlých svalů při námaze. Při námaze totiž ve svalech vzniká a zůstává buněčná kyselina mléčná. Problém je komplikován tím, že čím více tenzí a napětí je v dané osobě, tím více se může zvětšit obsah mléčnanu. Krevní mléčnan je vedlejším produktem metabolismu a jeho zvýšení se projevuje především u osob, které mají sklon k úzkostným neurózám a negativním reakcím na každodenní situace či problémy. Kyselina mléčná se rozpouští na krevní mléčnan pomalými pohyby jógových ásan, doprovázenými hlubokým dýcháním s následnou relaxací a uvolněním veškerých tenzí. Ukázalo se, že i pránájáma může snížit úroveň této soli kyseliny mléčné. Třetí věc, kterou je třeba vzít v úvahu, je vedlejší metabolický produkt buněk při vylučování odpadního materiálu ve formě kysličníku uhličitého, který je pak z těla odstraňován plicemi. Hluboké dýchání, a to zvláště řízené dýchání pránájámy, tento problém řeší. Toxické odpadní látky způsobující ztuhlost se okysličují kyslíkem vstupujícím do těla s nádechem a vylučují se z těla při výdechu. Toto hluboké dýchání rovněž působí na orgány těla, které zodpovídají za vylučování, a mohou tedy snížit hladinu krevního mléčnanu i krevní močoviny.

Každý orgán těla i každá buňka v těle vyžaduje kyslík. Tento kyslík se k buňkám může dostat jedině hlubokým, řízeným dýcháním, sladěným s pohyby těla, popř. snížením pracovní zátěže těla, která normálně také spotřebovává kyslík. Obrázek 180 ukazuje změnu spotřeby kyslíku během spánku a relaxace. Odpočinek po praktikování jógových ásan má stejnou odezvu jako relaxace. Obrázek 181 zobrazuje pokles krevního mléčnanu na úrovni, kde se úzkost redukuje jógovou relaxací. Vzestup krevního mléčnanu indikuje stres.



Obr. 181
Krevní mléčnan



Obr. 182
Šakti-trikóna-ásana

Čatuš-kóna-ásana

Čtyřúhelníková poloha se může provádět ve třech variantách. 1. Posadte se do vzpřímeného sedu a doširoka si roznožte. Předkloňte se a chytněte se za kotníky nebo prsty nohou. Pokud se můžete předklonit tak, aby se hrudník dotkl země, nazývá se tato poloha supta-čatuš-kóna-ásana. 2. Pokud máte nohy v poloze do stran od těla (tedy téměř v jedné linii) a rukama se držíte za prsty u nohou (tedy bez nutnosti předklonu), poloha se jmenuje upavišta-kóna-ásana (obr. 183). Někdy se uvádí i pod jménem čatuš-kóna-ásana. 3. Máte-li nohy v této poloze mírně zvednuty a celá pozice je vyvážena na hýždích, nazývá se to úrdhva-kóna-ásana. Úrdhva znamená zvednutí směrem nahoru. Kóna znamená úhel; čatuš-kóna tedy znamená čtyřúhelník.



Obr. 183
Čatuš-kóna-ásana

Ásany typu šakti

Některé ásany se mohou provádět tak, že dodávají tělu energii, a proto se jim říká ásany typu šakti. Podobné pohyby, které vedou k nabíjení těla energií, se nazývají krije typu šakti. Např. při cvičení trikóna-ásany, můžete přidat dynamický postoj, který dodá této poloze další rozměr. Zatněte ruku v pěst (tj. mušthi-mudra) a umístěte ji na podlahu co nejbližší vnitřní části chodidla nohy (viz obr. 179). Všimněte si, že v této variantě je koleno pokrčeno, jedná se tedy o páršva-kóna-ásanu.

Druhou možností je umístit ruku zatout v pěst k vnějšímu okraji chodidla. Třetí možností je přidat zkrut těla a umístit ruku zatout v pěst k vnitřní straně chodidla opačné nohy. Čtvrtou a poslední možností je jít s paží až za koleno a s přektoučeným trupem umístit ruku zatout v pěst k vnější straně chodidla opačné nohy (obr. 182). Pokud se tato poloha (ve všech čtyřech variantách) provádí s oběma koleny napnutými, jmenuje se šakti-trikóna-ásana. Pokud je koleno pokrčeno, nazývá se šakti-páršva-kóna-ásana. Slovo šakti se v těchto názvech vyskytuje proto, že poloha dodává tělu energii.

Denní jógová praxe: Třicátý třetí týden

Prostudujte si materiál na začátku této kapitoly o tom, jak těžké je stát se šťastným. Proč, když žijeme v univerzu hojnosti a radosti, neustále postrádáme nějaké materiální věci a uniká nám smysl štěstí i jeho naplnění? Prostudujte si též článek o mistrovském dílu, o lidském těle, i jiné materiály, které vám mohou pomoci dozvědět se více o této otázce.

Posadte se do vadžra-ásany a praktikujte pranava-pránájámu s použitím plného AUM. Po provedení třetího AUM se skloňte do dhár-mika-ásany a proveďte dvou- až třeminutovou vnitřní koncentraci. Pak se vztyčte a zakloňte do supta-vadžra-ásany. Zde setrvejte rovněž tři minuty. Proveďte třikrát dvi-páda-uttána-páda-ásanu, zvedání obou nohou, a po ní přejděte do vzpřímeného sedu, uttána-ásany, rovněž třikrát. Pak si zaevíčte třikrát polohu pluhu, hala-ásanu.

Přeluxte se do lehu na břicho, unmukha-ásany a proveďte i třikrát šalabha-ásanu, zvedání obou nohou. Pak následuje bhudžánga-ásana a třikrát či čtyřikrát dhanur-ásana s dhanu-krijí.

Obratě se zpět na záda do šava-ásany, zvedněte obě nohy a pokračujte do stoje na rame-nou, sarvánga-ásany a varianty viparita-karana. Pokuste se minimálně třikrát o varianty

džánu-šírša-ásany, polohy, kdy koleno klesá k hlavě. Zkoušejte i nástup do stoje na hlavě přes makara-ásanu. Až nebudete mít problémy s rovnováhou a vzpřímeným trupem, pokuste se o neúplný stoj na hlavě, ardha-šírša-ásanu. Praktikujte úplný stoj na hlavě, šírša-ásanu, ale nesetrvávejte v ní zpočátku déle než třicet sekund, teprve později během tří měsíců prodlužujte setrvání až do tří minut.

Pokuste se o zkrutové polohy. Nejprve zaujměte vakra-ásanu na obě strany, potom ardha-Matsjendra-ásanu a brahmadanda-ásanu.

Zaevíčte kóna-ásanu a předklon ve stoji, agrimásra-ásanu. Snažte se udržet rovná záda a pozvednutou hlavu. Sdívejte předklony se záklony. Můžete provést i záklon s pažemi zvednutými vysoko nad hlavu v aňdžalimudře.

Praktikujte trikóna-ásanu a kóna-krijí i její varianty. Pokuste se pomalu zvládnout kóna-krijí bez bolestivých pocitů a přetažení. Experimentujte s pářšva-kóna-ásanou a různými variantami z této lekce. Pokuste se i o čatuš-kóna-ásanu.

Uvolněte se pomocí marmanasthána-krije, relaxace těla podle dvaadvaceti částí. Během tohoto týdne se pokuste o krijí č. 1 a krijí č. 2.

Otázky

1. Proč je tak těžké dosáhnout štěstí?
2. Jaké postoje napomáhají dosažení štěstí?
3. Co je psychosomatickou příčinou artritidy?
4. Popište pářšva-kóna-ásanu a její varianty.
5. Popište detailně čatuš-kóna-ásanu.
6. Popište dvaadvacetibodovou relaxaci těla.

Lekce třicet čtyři

Tělo a napětí

Je-li tělo aktivní a využívá-li se konstruktivně, svalový tonus a napětí jsou přirozené. Přirozený tonus je nutný pro udržování buněk a tkání těla v dobrém zdravotním stavu. Právě nepřirozený stres a napětí vznikající ze starostí a úzkostí svazují svaly těla a zatěžují vazy i šlachy až k vážnému chronickému onemocnění. Taková situace pak musí být řešena nejen na úrovni těla, ale i na úrovni mysli. Protože se nám práce s tělem zdá být snazší, začneme odtud. V jógovém systému pro uvolňování stresu a napětí se užívají různé přístupy, které zahrnují využití poloh těla, jež protahují, zkrucují a ulevují od těchto fyzických napětí, a to stejně jako pránájáma, která zaměřuje tok krve přímo do určitých oblastí potřebujících kyslík a spolu s ním je naplňuje i životním proudem. Samozřejmě sem patří i relaxační techniky.

V některých jógových praktikách stačí napětí, vytvořené polohami, jako protiklad stresu nebo napětí svalů, vznikajícího z podvědomé úzkosti a příslušné polohy potom postupně tyto svaly uvolňují. Jindy se musí vyvinout velké napětí, aby se rozpustily staré napětové vzorce těla. Nové napětí se musí aplikovat velmi opatrně, má-li skutečně splnit svůj úkol a nikoliv jen zvýšit napětí těla. Mysl musí vědět, že nové napětí je uvolňující, že je uměle vytvořené a že má za úkol uvolnit předchozí napětí, které se objevilo na základě podvědomých, negativních reakcí na jiné podmínky. Krátce řečeno, musíte si být vědomi toho, že vnášíte do těla napětí, abyste se uvolnili. Mnozí ani nevědí o tom, že žijí v napětí a budou tedy muset použít tyto nové techniky k tomu, aby objevili pocitový rozdíl mezi starým stavem v napětí a novým stavem bez napětí. Technika, která využívá různých částí těla, marmanasthána-krije (viz minulou lekci), má i svoji mnohem aktivnější variantu. V této formě procházíme pozorností jednotlivé části těla a vnášíme do nich napětí od nohou až po

hlavu. Potom toto napětí vědomě uvolňujeme, a to část po části - postupně od hlavy až po nohy. Až se naučíte pomalejší relaxační variantu z minulé lekce, pokuste se i o rychlejší variantu pro uvolnění veškerého svalového napětí.

Pokuste se provést si tuto krijí i ve stoji, pak se o to pokuste vleže na zádech a naposledy vleže na břiše. Stejnou techniku můžeme užít i na boku.

1. část: Když stojíte, přeneste váhu těla na jednu nohu, abyste jednu polovinu těla mohli uvolnit. (1) Začněte dýchat hlubokým dechem a vnesete napětí do uvolněné nohy tím, že stáhnete všechny prsty proti bříšku chodidla. (2) Prohněte chodidlo jako byste chtěli přiblížit bříško chodidla k patě a vnesete tak do něho napětí. (3) Pak pokrčte nohu a přitáhněte ji kotníkem ke stehnu. (4) Vnesete napětí do kotníku a do lýtky. (5) Vnesete napětí do kolena a podkolení. (6) Vnesete napětí do všech stehenních svalů. (7) Napněte hýžděový sval a chvíli setrvejte s dechem zastaveným po nádechu, abyste mohli procítit napětí celé končetiny. Nyní uvolněte s výdechem napětí celé nohy - od hýždě, stehna, kolena, lýtky až po kotník, patu, chodidlo i prsty na noze. Pomalu se projděte okolo a sledujte rozdílné pocity v noze, která již cvičila tuto krijí, a v noze, která ji necvičila. Nyní přeneste hmotnost na uvolněnou nohu a opakujte bod po bodu celou krijí pro tuto končetinu.

2. část: (8) Postavte se pevně na obě chodidla a s pomalým nádechem vnásejte napětí do obou hýžděových svalů. (9) Vnesete napětí do oblasti stydké kosti a páneve. (10) Vnesete napětí do spodních břišních svalů. (11) Zároveň vnesete napětí do svalů spodní části zad. (12) Nyní napněte svaly hrudníku, (14) svaly střední části zad, (15) horní části hrudníku a (16) horní části zad, až napětí dosáhne k ramenům. Teď vydechnete a v opačném pořadí uvolňujte napětí od ramen až po hýždě.

3. část: Vnesť napětí do jedné paže podobně jako u nohy. Začněte (17) ohnutím prstů, (18) stažením ruky v pěst, (19) otočením pěstí proti zápěstí, (20) vnesť napětí do předloktí, (21) ohněte loket směrem dovnitř, (22) napněte biceps a (23) vnesť napětí do ramene. Vydechněte a uvolňujte napětí z jednotlivých částí v opačném pořadí, tedy od ramene k prstům ruky. Nyní stejným způsobem napněte a uvolněte i druhou ruku. Potom napněte a uvolněte obě ruce naráz.

4. část: Postavte se vzpřímeně a začněte zhluboka dýchat. Pak (24) vnesť napětí do šíjových svalů, (25) napněte bradu, (26) rty a ústa, (27) nos, (28) tváře, (29) oči, (30) uši, (31) pokožku pod vlasy, (32) temeno hlavy, (33) obličejovou část a (34) oblast mezi obočím. Vydechněte a uvolňujte všechny zmíněné části v opačném pořadí od vrcholu hlavy až po šíji.

5. část: Pokuste se provést tuto kriji jen na jedné polovině těla, s nádechem vnesť napětí a s výdechem je rozpustit. Potom stejně pokračujte na druhé polovině těla.

6. část: Pokuste se s hlubokým nádechem vnesti napětí do celého těla a s výdechem je uvolněte. Proveďte si celou kriji třikrát. Pravidelné používání této techniky poskytne výborný svalový tonus a pružnost těla. Navíc se naučíte velmi dobrou metodu relaxace. Tutou techniku můžete samozřejmě provádět i vleže.

Širša-džánu-ásana

Existuje mnoho variant širša-džánu-ásany, polohy, kdy hlava je u kolena. Uplatňují se tu tři různé polohy nohou, a to stejně jako hasta-mudry, gesta ruky.

1. Posadte se s jednou nohou nataženou před sebe a druhou pokrčenou v kolenu a opačnou chodidlem o vnitřní stranu stehna nohy natažené, takže pata je v rozkroku. Spojte dlaně v namaskára-mudře. S hlubokým nádechem zvedněte spojené dlaně nad hlavu do aňdžalí-mudry. Vydechněte a předkloňte se dolů k natažené noze. To je širša-džánu-namaskára, který protahuje střední a horní část páteře (poloha nohou je stejná jako na

obrázku 184). Opakujte polohu třikrát a pak vyměňte postavení nohou.



Obr. 184
Širša-džánu-ásana I

2. Posadte se s jednou nohou nataženou před sebe a druhou pokrčenou v kolenu a položenou tak, že se patou dotýká hýždě na své straně (poloha nohou je znázorněna na obr. 185). Proveďte stejné pohyby paží jako v první variantě.



Obr. 185
Širša-džánu-ásana II

3. Jedna noha je natažená před tělem a druhá umístěna do poloviční polohy lotosu, arđha-padma-ásany. Provádějte stejné pohyby paží jako v předchozích variantách.

4. Opakujte všechny tři varianty postavení nohou tak, že se při předklonu vpřed zachytíte rukama za kotníky a setrváte (obr. 184 a 185). Všimněte si rozdílných pocitů v zádech při různých polohách nohou. Hlava se v této variantě sklání co nejvíce k holeni. Ujistěte se, že se předkláníte skutečně s výdechem.

Nejprve se pokuste sklonit čelo k holeni, teprve později se tam snažte dostat bradu.

Manas-čitra-krija

Jednoduchá forma relaxace může nastat vždy při poslechu příjemné hudby nebo pohledu na poklidný obraz krajiny. To je tzv. pasivní relaxace. Existuje i dynamická varianta této relaxace, tzv. manas-čitra-krija, malování mentálního obrazu. Pravděpodobně lze stejně jako malovat vnitřní mentální obraz skládat v mysli symfonii nebo používat hlavu či tělo jako hudební nástroj, popř. ještě lépe jako taktočku dirigenta, který řídí celý orchestr.

1. Představte si nádherný obraz podle vlastní volby a pohybujte hlavou tak, jako byste před tímto obrazem stáli a podrobně si jej prohlíželi. Pamatujte na to, že máte oči zavřené a pohybujete jen hlavou. Jedná se přece o vnitřní, mentální obraz. Až si takto prohlédnete celý obraz, nechte hlavu v poloze, jako byste studovali rám a jeho detaily. Postupujte shora dolů a každý detail si ukládejte do paměti.

2. Představte si, že máte před sebou čisté plátno. Se zavřenými očima namalujte nádhernou scénu nebo obraz podle vlastního výběru. Použijte svůj nos jako štětec. Snažte se nakreslit každý detail obrazu a uvědomte si, že tyto drobné pohyby hlavou vedou k uvolnění šíje. Máte-li obraz hotov, podepište jej nosem celým svým jménem.

3. Kdykoliv cítíte napětí, zavřete oči a představte si, že máte místo pera nos a napiště jím své jméno velkými písmeny. Vytácejte písmena poctivě a vnímejte pohyby hlavy i šíje, nutné k tomuto účelu. Zkustejte to nejprve velmi pomalu a potom i rychle.

Přirozené uvolnění napětí

Příroda nás vybavila určitými mechanismy, které nás nutí uvolňovat své napětí a nuda ...ano, nuda je snad nejhorší typ napětí, který si umím představit, neboť nic tělo pomocí entropie. Entropie je definována jako stav, kdy energie je tak rozptýlená a chaotická, že toto množství energie není schopné tělesné práce nebo udržení svalového tonu těla.

V angličtině existuje přísloví „Co nepoužíváš, to ztrácíš“. To se velmi dobře hodí na tělo i jeho strukturu. Ztrácíme kontrolu nad strukturou i funkcemi těla. Atrofie svalů, tkání i kostí je výsledkem nedostatečného používání. Správný tonus těla musí být udržován, má-li existovat harmonie různých funkcí těla. Příroda nás opatřila protahovacími reflexy, spojenými především s probouzením. Máme tendenci se protahovat při vstávání ze sedu a protahujeme se a zíváme, jsme-li unaveni nebo nudíme-li se. Můžeme tak využít přednosti určitých přirozených reflexů nebo můžeme odpozorovat u ostatních dětí přírody, co dělají, aby si udržely dobré zdraví a správné funkce těla. Mnohé jógové polohy zahrnují protažení, např. kočičí protažení, mardžarija-krija, sarva-krija a krija při probouzení, džagrata-krija. Vleže na zádech s nádechem napnete celé tělo, snažte se napnout ruce a nohy co nejvíce od těla. Pak se přetočte na bok a proveďte totéž s nádechem na boku. Pak ještě na druhém boku. Toto protažení na břiše se jmenuje sarva-krija a známe je z dřívějších lekcí. Protažení na zádech je známé pod stejným názvem, ale správně by se mělo nazývat utthá-krija. Takovéto přirozené protažení představuje vlastně způsob, jak vehnat čerstvou okysličenou krev do všech svalů a tkání.

Relaxační krija, popsána dále, by se mohla jmenovat kraunča-krija, krija kolihy. Kolihy je indická volavka, která se projevuje hlasitým křikem. Není tedy divu, že staří ršijové pozorovali tohoto ptáka a sestavili cvičení, při kterém protahujeme tělo podobně jako tento pták. Na jaře můžeme často vidět kolihu, jak odstraňuje střevní

nánosy z dlouhého období zimy. Koliha přiletí k hladině nebo břehu řeky či jezera, nabere vodu do zobáku, strčí si zobák do konečnicku a vstříkne vodu dovnitř. Vytváří tak jakýsi přírodní klystýr. Potom se pták protahuje pohyby, které probouzejí k činnosti veškeré líné orgány, napínají svaly a nastavují celé tělo do správného tonu.

Kdybychom pozorovali stejnou kolihu o tři týdny později, zjistili bychom, že má nádherné nové peří a že je plná života. Kombinace vnitřního očistění s protahováním také může být vzorem pro omlazovací techniky světa. Zkuste se posadit jako pták na bidýlku a mávejte rukama jako pták. Stydíte-li se za to, zkuste vydávat zvuky jako kráva, křičet jako papoušek nebo řvát jako koliha. (Předpokládáme, že všechna tato cvičení budete provádět v soukromí. Nemůžete to dělat na trávníku městského parku.) Velcí ptáci používají mávavých pohybů křídél vsedě k tomu, aby zlepšili krevní oběh v křídlech a urychlili tak růst nového peří.

Laghu-prakšášana, gravitační klystýr, je doporučován těm, kdo mají líná a nedostatečně aktivní stěva. Necítíte-li se ani po cvičení osvěženi, můžete to přikládat ochablým stěvům a jejich nedostatečné činnosti. Zkuste si dát příště před cvičením klystýr a budete překvapeni výsledkem.



Obr. 186
Sapurna-krauncha-āsana

Krauncha-āsana, poloha kolihy nebo volavky

Krauncha-āsana přispívá k aktivaci stěv a všech svalů spojených s vylučováním ze stěv. Tato technika též čistí ledviny a močový měchýř. Také ženské orgány mají velký prospěch z této polohy, dochází totiž k specifickému tlaku v dolní části břišní dutiny.

Sapurna-krauncha-āsana, neúplná poloha kolihy nebo volavky

Posadte se s jednou nohou volně nataženou před sebe. S nádechem ohněte druhou nohu v kolenu, uchopte ji za kotník nebo patu, propněte a přitáhněte k nosu nebo čelu (obr. 186). Opakujte polohu třikrát a potom přejděte ke cvičení s druhou nohou.

Krauncha-āsana, varianta 1

Posadte se tak, že jedna noha je ohnutá v kolenu a položena tak, že se patou dotýká opačné hýždě. Druhá noha je volně natažená. S nádechem zvedněte volnou nohu, koleno může být pokrčeno, pak ji propněte a přitáhněte k oblíčeji (obr. 187). S výdechem nechte nohu klesnout.

Opakujte celé cvičení třikrát, než přejdete k druhé noze. Obrázek 187 ukazuje postavení páteře a nohy (jsou rovnoběžné). Záda musí zůstat vzpřímená po celou dobu cvičení. S trochou praxe budete schopni provést i variantu, kdy jsou obě nohy natažené.



Obr. 187
Krauncha-āsana I

Krauncha-āsana, varianta 2

Pokrčte jednu nohu v kolenu tak, že se patou dotýká stejné poloviny hýždě (levá levé poloviny apod). Opakujte āsanu v této poloze třikrát na každou stranu (obr. 188).



Obr. 188
Krauncha-āsana II

Existuje ještě poloha, kdy je jedna noha umístěna v poloviční poloze lotosu, ardha-padma-āsane, ale tato varianta krauncha-āsany je velmi obtížná. Nazývá se purna-krauncha-āsana, úplná poloha kolihy nebo volavky. Nespěchejte na tyto polohy, jsou to polohy pro pokročilé.

Zkoušejte nejprve zvedat nohu a nechat ji v kolenu pokrčenou, teprve později ji propněte. Musí nejprve dojít ke změnám v jamkách kyčelních kloubů a v pánvi, abyste byli schopni provádět tyto polohy. Páteř má velký užitek z této polohy a jejích variant. brzy budete schopni rozloučit se se všemi nepříjemnými tenzemi spodní části páteře.

Denní jógová praxe: Třicátý čtvrtý týden

I následující kapitoly se budou zabývat praktikami, které pomáhají vyrovnat se s napětím nejrůznějšího typu. Prostudujte si tedy všechny dostupné materiály k tomuto tématu a zkoušejte vše, co vám předkládáme. Doporučuje se pokusit se i o techniku krauncha-krije, která spočívá v provedení všech āsan tohoto typu.

Posadte se do vadžra-āsany a provádějte pranava-pránájámu s plným AUM. Po provedení třetího AUM se skloňte do dhármika-āsany a proveďte dvou- až třímínutovou krátkou vnitřní koncentrací. Pak se vztyčte a zakloňte do supta-vadžra-āsany. Zde setrvejte rovněž tři minuty.

Proveďte třikrát dvi-páda-uttána-páda-āsana, zvedání obou nohou, a po ní přejděte do vzpřímeného sedu, uttána-āsany, rovněž tři-

krát. Pak zacvičte třikrát polohu pluhu, hala-āsana.

Přetočte se do lehu na břicho, unmukha-āsany, a proveďte třikrát šalabha-āsana, zvedání obou nohou. Pak zkuste bhudžanga āsanu a třikrát či čtyřikrát dhanur-āsana s dhanur-krijí.

Obraťte se zpět na záda do šava-āsany a zvedněte obě nohy a pokračujte do stoje na ramenou, sarvanga-āsany, a varianty viparita-karana. Pokuste se nejméně třikrát o varianty džánu-šírša-āsany, polohy, kdy koleno klesá k hlavě.

Zkoušejte i nástup do stoje na hlavě přes makara-āsana. Až nebudete mít problémy s rovnováhou a vzpřímeným trupem, pokuste se o neúplný stoj na hlavě, ardha-šírša-āsana.

Praktikujte úplný stoj na hlavě, šírša-ásanu, ale nesetrvávejte v ní zpočátku déle než třicet sekund. Teprve během tří měsíců prodlužujte setrvání až do doby tří minut.

Praktikujte kóna-ásanu, předkon ve stoji, agrimásra-ásanu. Snažte se udržet rovná záda a pozvednutou hlavu. Střídejte předklony se zákłony. Můžete udělat i zákłon s pažemi zvednutými vysoko nad hlavu v aňďžalf-mudře.

Praktikujte trikóna-ásanu, kóna-kriji a její varianty. Pokuste se pomalu zvládnout kóna-

kriji bez hořestivých pocitů a přetažení. Zkuste varianty šírša-džánu-ásany. Po třech provedeních vždy vyměňte polohu nohou a proveďte totéž na druhou stranu.

Pokuste se i obtížnou sérii poloh, tzv. krauča-ásany. Nepospíchejte, jen to zkoušejte, bude trvat dlouho, než tyto polohy zvládnete, jsou to totiž polohy pro pokročilé.

Po cvičení se položte na záda do šava-ásany. Uvolněte se pomocí manas-čitra-krije. Chcete-li provádět něco aktivnějšího, proveďte krauča-kriji.

Otázky

1. Co je to přirozený tonus?
2. Vysvětlete, jak může vědomé napětí přispět k relaxaci.
3. Popište podrobně techniku uvolňování těla, která využívá napětí.
4. Vysvětlete šírša-džánu-ásanu.
5. Jak se může člověk uvolnit malhou mentálního obrazu?

Lekce třicet pět

Mnohé názvy bolestí zad

Zdá se, že lidská páteř je nejbolavější a nejvíce trpící částí lidského těla. Snad je to tím, že je zde tolik částí, které mohou bolet. Od spodního okraje lebky až po spodní pánevní oblast se páteř skládá ze třiceti čtyř menších nebo větších kůstek, které tvoří páteřní sloupec.

Existuje sedm krčních obratlů, dvanáct hrudních obratlů v horní a střední oblasti zad, pět bederních obratlů, pět srostlých kůstek křížových a pět kostrčních kůstek, které jsou také spojeny a vytvářejí jakousi ocasní kost. Dvacet čtyři nebo dvacet pět obratlů musí v dospělosti fungovat jako samostatné články, aby nebyla omezena pohyblivost páteře. Mezi dvěma obratli jsou umístěny speciální destičky. Jejich úkolem je tlumit všechny nárazy a šoky, kterým je páteř vystavována.

Existuje mnoho podmínek, které omezují normální páteřní členění. Některé jsou způsobeny traumatem (úrazem), někdy se však tyto nehody zdají velmi triviální, např. bolest bederní páteře způsobená kýchnutím, zakašláním nebo jiným malým pohybem. Často může i svalová křeč způsobit velmi prudkou bolest, která pak ukazuje na vyklouznou ploténku. Uvádíme některé z nejobvyklejších onemocnění páteře: Spondylitida je zánět obratlů. Ankylozní spondylitida je charakterizována osifikací (chrupavky se mění v kost) páteřních vazů. Další nemocí je ankylóza (ztuhlost kloubů) vyskytující se hlavně u mladých mužů. Deformační spondylóza je degenerace celé meziobratlové ploténky se vznikem nové kostní formace na okraji ploténky. Též se tomu říká osteoartritida (zánět kostí a kloubů).

Meziobratlové ploténky jsou nejčastěji postiženy nejrůznějšími typy spinálních chorob. Jádro ploténky je naplněno kapalinou a nazývá se nucleus pulposus. A právě toto měkké jádro ploténky někdy vyfíká do páteřního sloupce a způsobuje ischias (zánět

sedacího nervu). Ztuhnutí může způsobit zánět ploténky, a ta se může buď zlomit, nebo protrhnout. Výsledkem je mučivá bolest. V takovém případě je nutný chirurgický zásah.

Ostitida je zánět kosti. Deformační ostitida je deformace dlouhých a plochých kostí. U Pagetovy nemoci (ostitis fibrosia) se uvnitř kosti vytvářejí dutiny. Mohou vznikat cysty v důsledku nadměrné sekrece příštítých tělísek a dochází k absorpci vápníku z kosti (jako prevence slouží hala-ásana). Osteoporóza je metabolické onemocnění kostí s nedostatkem kostní tkáně, např. kvůli nadměrné absorpci vápníku a fosforu z kostí; často to souvisí s tumorem na štítné žláze (prevencí je sarvanga-ásana). Roztroušená skleróza (sclerosis multiplex) má za následek jizvu v nervovém obalu mozku, míchy nebo optických nervech. To vede k chorobě očí (diplopii neboli dvojitému vidění) a ke slabosti i nestabilitě končetin.

Osteoartritida nebo degenerativní artritida, může působit na jakékoliv kosti těla. Může být primární, popř. sekundární vznikající po zranění nebo onemocnění dnou. Onemocnění se týká kloubových povrchů synoviálních kloubů. Kloubní chrupavka se opořebovává a na okraji kloubů se formují osteofyty (výrůstky na kosti nenádorové povahy). Výsledkem je zhoršená pohyblivost.

Osteochondritida je druh ohraničené poúrazové nekrózy, při níž dochází k zánětu kosti a chrupavky. Avaskulární nekróza (odúmrť) je způsobena nedostatečným prokrvením a týká se hlavně povrchu kloubů. Disekující osteochondritida je formou tohoto onemocnění, při němž se povrch kloubu může oddělit a vytvořit uvolněné tělo. Osteoma (mezenchymový nádor z kostní tkáně) a osteochondroma (nádor z kostní a chrupavčité tkáně) zahrnují benigní tělo kloubu a tumory chrupavek. Osteogenní sarkom je maligní kostní tumor.

Nejčastějšími onemocněními páteře jsou však kyfóza, lordóza a skolióza. Kyfóza je

nadměrné zakřivení hrudní páteře směrem dozadu. Výsledkem jsou kulatá až hrbatá záda. Tento symptom nacházíme i u Pottovy nemoci (páteřního kostižeru). Lordóza je naopak nadměrné prohnutí páteře směrem dopředu. Skolióza je nadměrné vychýlení páteře do stran. Kromě vazového a svalového napětí, napětí v oblasti křížovobederní představují bederní a křížovokyčelní ústřední nejčastější problémy střední a spodní části páteře.

Neuritida neboli zánět nervu může napadnout celou páteř. Zánět vazivové tkáně neboli svalový revmatismus působí bolestí v oblasti bederních svalů a ty člověka naprosto zneschopní. Zánět krčních obratlů napadá šíji, a to stejně jako strnutí šíje či tortikolis (krutihlavost). „Bellebone“ je šíjové onemocnění, při němž se vyskytuje ještě osmý krční obratel (objevuje se obvykle jen u žen).

Také akutní onemocnění (tzv. epidemická onemocnění), mohou napadnout páteř. Nejznámější je páteřní meningitida čili páteřní horečka, zánět plen ústředního nervstva. Často je toto onemocnění smrtelné. Poliomyelitida - dětská obrna neboli zánět šedé buňky míšni je způsobena nakažlivým virem, který napadá motorické neurony. Někdy bývá smrtelná, jindy dochází jen k ochrnutí svalstva. Fyzioterapie včetně jógových praktik mohou přispět k návratu k normální aktivitě.

Tento seznam by mohl pokračovat ještě dál, neboť bolesti zad mají mnohá jména. Musíme se však zabývat nejobvyklejšími příčinami, které vedou k těmto stavům. Nesprávné držení těla v mládí je jednou z nich. Také špatné sezení, postoje i způsob odpočinku v lehu k tomu přispívají. Moderní sedavý život ve spojení s dopravními prostředky, jako jsou motorka, auto, vlak, to vše neblaze působí na zdraví páteře. Špatně padnoucí boty, vysoké podpatky a příliš utažený pás - i to přispívá k poškození páteře. Příliš měkké postele, nesprávné nošení břemen, špatná strava, nadměrný sex (např. i masturbace) jsou dalšími důvody. Některé jógové cviky mohou vést k odstranění mnohých těchto příčin, jiné příčiny je třeba omezovat jiným způsobem.

Varianty šířka-džánu-ásany z minulé lekce a paščimóttána-ásany z této lekce jsou výborné pro začátek práce s poškozenou páteří. Další lekce přinesou nové poznatky o jógovém přístupu k bolesti a jejímu léčení.



Obr. 189
Paščimóttána-ásana I

Paščimóttána-ásana, předklon vsedě

Osteopati, chiropraktikové a terapeuti, kteří pracují s páteří člověka, se shodují v tom, že 90 % pacientů má deformovanou nebo poškozenou páteř. Odhaduje se, že 75 % veškeré populace trpí během života nějakou bolestí zad. 17 % problémů se objevuje naráz. Jiné vznikají postupně, začínají třeba již v raném věku a projevují se teprve později. Specialisté souhlasí s tím, že nedostatek páteřního pohybu je hlavní příčinou bolesti spojené s ploténkami. Musí se proto zlepšit pohyblivost páteře. Svaly, vazy a chrupavky mají užitek z pohybu, jaký představuje např. paščimóttána-ásana. Paščima znamená spodní část zad až hýždě. Uttána znamená pohyb páteřního sloupce. Odtud tedy pochází název této polohy.

Posaďte se s nohama volně nataženými před sebe. Hluboce se nadechněte. Pak vydechněte a předklánějte se dopředu, až se zachytíte kotníky. Kolena ponechte nepokřčená (obr. 189). Setrvejte tak deset až patnáct sekund. Tuto dobu dýchejte jemným, povrchním dechem. Ruce můžete sepnout pod chodidla (obr. 190),

popř. můžete prsty držet palce nohou a lokty dát na zem podél těla.



Obr. 190
Paščimóttána-ásana II

Čittamaja-džňána-krija

Mysl neustále pracuje. Jen obtížně se ztišuje, ale je dobré se tomu od začátku učit. Mysl žije svým obsahem. Život plný starostí naplňuje mysl starostmi. Šťastné myšlenky naplňují mysl štěstím. „Člověk se stává tím, co je v jeho srdci“, říká staré přísloví. Konstruktivní myšlenky mají za následek konstruktivní život a destruktivní myšlenky vedou k destruktivnímu typu života.

V kriji čittamaja byste si měli zvolit šťastnou myšlenku nebo vzpomínku na nějaký prožitek či místo, které máte rádi. Pak se pohodlně posaďte se vzpřímenou páteří nebo se položte na záda a v uvolněném stavu si vybavujte před očima tento obraz, jako byste se dívali na skutečný obraz nebo film. Těšte se z vyvolání tohoto obrazu z paměti, dokud nepocítíte hlubokou relaxaci a ztišení mysli.

Jiným vhodným způsobem této krije je vybavovat si svůj oblíbený pokoj. V myslí procházejte všechny detaily této místnosti: okna, dveře, nábytek, obrazy, zásuvky, vypínače...uvědomte si vše do detailu. Pak na chvíli nechte představu odejít a zkuste to za tři

minuty znovu. Teď si již lépe vzpomenete na chybějící detaily. Dělejte to jednou denně po celý týden a uvidíte, jak se bude zlepšovat intenzita a hloubka vaší relaxace a paměti.

Polohy posilující paže

Staří jóginí uměli dobře pozorovat matku přírodu. V předchozí lekci jsme viděli, jak z pozorování indické volavky, kolihy, odvodili kraunča-ásanu a kraunča-kriji. Joginí se též učili od páva (majúra), jeřába (baka) a vrány (káka). Nejlepším způsobem, jak se přiblížit těmto ptákům, je pokusit se vyvážit celé tělo na pažích. Účinek takových poloh je pro paže velmi blahodárný. Ruce, hlavně zápěstí i celé paže jsou takto posilovány. V majúra-ásaně dochází k velkému tlaku na břišní orgány, neboť váha celého těla spočívá právě na této části. Tato poloha stimuluje slinivku břišní, játra, slezinu a trávicí orgány.



Obr. 191
Púrna-baka-ásana

Púrna-baka-ásana, úplná poloha jeřába

Púrna-baka-ásana, úplná poloha jeřába (obr. 191), je velmi obtížná rovnovážná poloha. Posaďte se na bobek s nohama doširoka od sebe. Umístěte ruce mezi nohy, a to co nejvíce dlaněmi na zem za tělo. Posuňte se dopředu a zvedněte ohnuté nohy k ramenům. Je to

velmi pokročilá a obtížná poloha; doporučujeme ji až po zvládnutí polohy vrány, káka-ásany, a polohy jeřába, baka-ásany.



Obr. 192
Káka-ásana

Káka-ásana, poloha vrány

Ve dřepu umístěte ruce dlaněmi na zem, dolů mezi nohy. Pak pomalu přenášejte hmotnost na paže a zvedejte nohy od země. Umístěte kolena na lokty (obr. 192). Hlavu držte zvednutou. Umístěte jednu nohu na chodidlo nohy druhé, abyste naznačili zobák vrány. Udržujte rovnováhu. Zkuste setrvat v této poloze zpočátku třicet sekund a později až vám zesílí paže a zápěstí, i déle.



Obr. 193
Baka-ásana

Baka-ásana, poloha jeřába

Ve dřepu umístěte ruce dlaněmi na zem, dolů mezi nohy. Pak pomalu přenášejte váhu na paže a zvedejte nohy od země. Umístěte kolena na horní část nadloktí až pod podpažní jamky (obr. 193). Hlavu držte zvednutou. Tato poloha se jmenuje poloha jeřába, protože zde jsou nohy ptáka delší (kolena jsou výš) než u předchozí polohy. Zpočátku stačí setrvat v této poloze deset sekund. Podle síly vašich paží a zápěstí můžete tuto dobu prodlužovat.



Obr. 194
Majúra-ásana

Majúra-ásana, poloha páva

Tato poloha si skutečně zaslouží svůj název, neboť tělo v ní připomíná nádherného páva s dlouhým ocasem. Tělo je vyváženo na obou rukách, lokty jsou ohnuty a na nich leží břicho. Tlak na trávicí orgány břicha je poměrně velký, neboť se hmotnost celého těla soustřeďuje do této oblasti.

Do polohy se můžeme dostat z čaturanga-danda-ásany (obr. 122) otočením rukou tak, aby prsty směřovaly směrem dozadu. Potom ohneme paže v loktech a skláníme se dopředu, až budeme moci položit břicho na lokty. Zatlačte prsty nohou proti zemi, zvedněte je a pokuste se udržet rovnováhu (obr. 194).

Při jiném způsobu zaujímání této polohy využíváme káka-ásany a z ní pak nohy natáhneme dozadu a břicho položíme na lokty. Tento způsob je však mnohem obtížnější.



Obr. 195
Majúri-ásana

Majúri-ásana, poloha samičky páva

Samec páva je jako většina ptačích samečků mnohem lépe vybarven než samička. Jeho dlouhý ocas se otevře a hýří fantastickými barvami. Paví samičky jsou naopak velmi nenápadné a nemají dlouhý ocas. Proto se v poloze majúri-ásana skládají nohy (tj. ocas) do padma-ásany, lotosové polohy.

Posadte se do lotosové polohy, pokud můžete. Umístěte dlaně dopředu na zem, prsty k sobě. Ohněte lehce lokty a předkloněte se dopředu, až nalehnete břichem na lokty. Přesuňte těžiště dopředu a pokuste se zvednout nohy v poloze lotosu do vzduchu (obr. 195). Setrvejte tak nejdříve deset sekund. Postupně můžete tuto dobu prodlužovat až na třicet sekund a více.

Denní jógová praxe: Třicátý pátý týden

Studujte vliv špatného držení těla na zdravotní stav páteře. Až půjdete příště kolem zrcadla, podívejte se na sebe i své držení těla. Tlačíte ramena dozadu a máte páteř jógově vzpřímenou? Je čas, abyste napravili svoje držení těla a přijali nové vzorce. Tato kapitola je tomu věnována. Nepotřebujete-li to a držíte-li tělo správně, můžete do svého programu zahrnout další ásany a techniky pránájámy.

Posadte se do vadžra-ásany a provádějte pranava-pránájámu s plným AUM. Po třetím AUM se skloňte do dhármika-ásany a proveďte dvou- až třímínutovou vnitřní koncentraci. Pak se vztýčte a zakloňte do supta-vadžra-ásany. Zde setrvejte rovněž tři minuty.

Proveďte třikrát dvi-páda-uttána-páda-ásanu, zvedání obou nohou, a po ní rovněž třikrát přejděte do vzpřímeného sedu, uttána-ásany. Pak začněte třikrát hala-ásanu, polohu pluhu.

Proveďte sérii jógových vzpřímených sedů, uttána-ásanu, a pokračujte polohou pluhu, hala-ásanou, a předklonem vsedě, paščimótána-ásanou. Pomůže vám, budete-li při předklánění a dosahování kotníků dýchat tak, jako byste vyfukovali výdech. Dech typu bhastrika zmírní ztuhlost těla, která brání dobré realizaci této polohy. Pomůže také, když vám někdo lehce zatlačí na horní část zad. Nepospíchejte, mějte trpělivost. Brzy se pro vás tato poloha stane příjemnou.

Položte se zpět na záda a zvedněte obě nohy. Odtud přejděte do sarvanga-ásany, stoje na ramenou. Setrvejte jen kratší dobu a dvakrát až třikrát se vraťte dolů a znovu nahoru. Pak zkuste setrvat v této poloze tři minuty.

Zdokonalujte i nástup do stoje na hlavě a samotný stoj. Opět třikrát zkoušejte nástup a krátké setrvání. Teprve potom zkuste stoj na hlavě a setrvat v této poloze dvě až tři minuty.

Nyní praktikujte matsja-ásanu, polohu ryby. Setrvejte v ní půl až celou minutu. Matsja-ásana se výborně hodí po sarvánga-ásaně nebo šířša-ásaně.

Pokuste se i o obtížnou sérii poloh, kraunča-ásanu. Doplňte ji sérií poloh káka-ásana a baka-ásana. Nepospíchejte, bude chvíli trvat než vám zesílí paže a zápěstí, abyste mohli dobře cvičit tyto polohy. Pokuste se o každou polohu třikrát.

Až na to budete připraveni, pokuste se i o polohu páva, majúra-ásanu, a jeho variantu majúri-ásanu. Zpočátku budete potřebovat pomoc druhé osoby, abyste byli schopni se do této polohy dostat.

Po této praxi se položte na záda, do šava-ásany, a uvolněte se pomocí jakékoliv džňá-najógové krije. Zvláště si vyzkoušejte čittamaja-džňána-kriji. Experimentujte se svými vlastními nápady.

Otázky

1. Z kolika kostí se skládá lidská páteř?
2. Co je to osteoartritida?
3. Popište paščimóttána-ásanu.
4. Vysvětlete podrobně majúra-ásanu.
5. Co je to čittamaja-džňána-krija?

Lekce třicet šest

Bolest a jóga

Byli už jste někdy zaskočeni bolestí, která se stěhovala po celém vašem těle? Jednu chvíli sevřela srdce, hned potom se projevila krkáním a řiháním z úst a konečně se přes pohyb plynu v konečníku usadila jako rýpavá bolest v hlavě, bedrech nebo hýždích. Jestliže jste to někdy prožili, následující vysvětlení je určeno vám. Většina bolesti je způsobena chemickými změnami v orgánech těla za současného vzniku plynů. Ty se pohybují tělem a způsobují to, co vypadá jako nejrůznější typy bolestí. Pacient není nemocný, pacient je toxický. Existuje tu jediná léčba: dostat tyto plyny z těla. Jóga na to dává odpověď ve své pavana-mukta-ásaně a jejích variantách i krijích. Pavana označuje v sanskrtu všechny plyny nacházející se v těle a mukta znamená jejich osvobození, uvolnění.

Bolest může vznikat z mnoha zdrojů v těle, z emocí či špatného myšlení. Také zranění může působit skutečnou bolest. Napětí může působit stálou, všemu odolávající bolest. Úzkost a jiné neurotické myšlenky mohou mít za následek psychosomatickou bolest. Bolest můžete cítit i v určitých hysterických stavech. Bolest může vznikat z toho, že nemáte co jíst, ale také z přejedení i z jakýchkoliv podmínek, které souvisejí s chemickými změnami v procesu metabolismu.

Bolest je tedy nepříjemný vjem nebo pocit, vyplývající z nějakého poranění, ublížení či napětí, poruchy fyzických sil, jako je pohyb kloubu či svalové skupiny, nebo překážky pro normální činnost některého orgánu. Úzkostné a konfliktní emoce se často mohou stát příčinou fyzické bolesti nebo ji alespoň doprovázet. Bolest je velmi všeobecný termín. Máme proto mnoho dalších popisnějších výrazů, jako úporná bolest, prudká bolest, bodavá bolest, píchavá bolest, hlodavá bolest, křečovitá bolest a pulzující bolest. Úporná bolest je obvykle

dlouhotrvající bolest, nepřerušovaná i nepřilíš ostrá a většinou omezená na určitou oblast těla, např. žaludek, hlavu nebo zuby. Prudkou bolest charakterizují bolestivé stahy, které jsou velmi prudké, otfásají celým tělem a většinou jsou spojeny s extrémní bolestí, smrtelnými zraněními nebo reakcemi na jed. Bodavá bolest je bolest objevující se nenadále, pronikavá. Něco podobného, ale mírnějšího, je píchavá bolest. Hlodavá bolest je často následovaná křečí. Bolest může pomíjet a zase se vrátet, to je tzv. bolest pulzující. Všechny formy bolesti se většinou projevují v obličeji, a to zvláště v očích a ústech. Bolest může být popsána jako mírná, střední, velmi intenzivní ... Reakce na bolest je otázkou individuálního prahu bolesti a tolerance. Práh bolesti se většinou utváří velmi brzy v dětství, podle reakcí dospělých na poranění dítěte. Úzkost rodičů a strach o dítě se většinou odrazí ve tvorbě velmi nízkého prahu bolesti a tolerance vůči bolesti. Abnormální strach z bolesti je dnes velmi rozšířen.

Prostředky na tlášení bolesti jsou v moderním životě na denním pořádku. Zdá se, že každý má nějakou bolest, a tak ji utiňuje pitím, kouřením a polykáním analgetik. Některé z utižujících prostředků okrádají člověka o vědomí, nutné pro správnou činnost organismu, popř. ničí organismus stejně jako alkohol. Mnohá analgetika zmírňují nebo zcela odstraňují bolest, aniž by se zabývala její skutečnou příčinou. Dávají jen dočasnou úlevu v bolestivé krizi. Jóga nenabízí prostředky k utišení bolesti, ale metodu, jak se uvolnit a zbavit podmínek, které bolest vytvářejí.

Pavana-mukta-ásany

V sanskrtu máme mnoho výrazů pro plynné produkty lidského organismu. Váju znamená v nejširším rozsahu atmosférický vzduch. Váta je technický termín používaný v ájurvédě (ájur je zdraví a věda vědění),

který popisuje plynné produkty, vycházející z různých tělních otvorů, a jedovaté plyny, které se pohybují po celém těle a způsobují bolesti podobné bolestem žaludku, hlavy, srdce, svalů a páteře při artritidě i jiných onemocněních. Pavana je plyn. Tento výraz se používá v józe k označení rektálních plynů, které vznikají v organismu. V širším smyslu slova zahrnuje tento termín i ájurvédský význam slova váta a i my jej tak používáme.

Dechový cyklus

Každá z variant pavana-mukta-ásany se užívá se stejným dechovým cyklem. Dva celé dechové cykly slouží pro každou činnost. S nádechem zvedneme a uchopíme oběma rukama koleno, popř. kolena. Hlavu zdvihne (nebo skloníme dolů v sedu) po výdechu s hlasitým vyfouknutím. Znovu se plně a co nehlouběji nadechneme a přitlačíme koleno, abychom uvolnili plyny. S výdechem nohu vracíme do původní polohy. I zde to může být hlasité vyfouknutí vzduchu. Noha by se měla prudce uvolnit a teprve pak položit na zem. Tento rychlý pohyb uvolní většinou ostrou bolest, která by se neuvolnila pomalým pohybem. Dechový cyklus může být podobný jako při dechu typu savitri-pránájáma, kde nádech trvá 8 dob, zastavení po nádechu 4 doby, výdech 8 dob a zastavení po výdechu opět 4 doby.



Obr. 196

Éka-páda-pavana-mukta-ásana I

Jednoduchý způsob uvolňování rektálních plynů

Technika: Položte se na záda na zem a co nejvíce se uvolněte. S nádechem pokrčte jedno koleno a chyťte jej oběma rukama (obr. 196). Vydechněte s hlasitým vyfouknutím vzduchu a zvedněte hlavu a přitáhněte ji ke kolenu. Nyní se v této poloze (obr. 197) co nehlouběji nadechněte. S výdechem nechte klesnout paže na zem a také nohu položte na zem (obr. 198). Opakujte celý cyklus s druhou nohou. Je to tzv. éka-páda-pavana-mukta-ásana, poloha pro uvolňování rektálního plynu pomocí jedné nohy.



Obr. 197

Éka-páda-pavana-mukta-ásana II



Obr. 198

Éka-páda-pavana-mukta-ásana III

Variety pavana-mukta-ásany

Technika: Položte se na zem nebo na tvrdou podložku do šava-ásany. Nejprve se maximálně uvolněte otáčením nohou, rukou a hlavy ze strany na stranu. S nádechem pokrčte jedno koleno a uchopte je oběma rukama (obr. 196). Vydechněte, zvedněte hlavu a přitáhněte ji ke kolenu. Na koleno tlaďte oběma rukama stejnou silou (obr. 197). Pak se nadechněte plným jógovým dechem, mahat-jóga-pránájámou, a sledujte tlak nadechnutého vzduchu proti přitáženému kolenu. Setrvejte v nadechnutém stavu co nejdéle, jak to bolest dovolí. Pak rychle vydechněte vyfouknutím vzduchu a vykopněte nohu prudce od těla.

Jiná technika: Posadte se s nohama nataženými před sebe. S nádechem pokrčte jednu nohu v kolenu a uchopte koleno oběma rukama. Vydechněte a skloňte hlavu ke kolenu. Hluboce nadechněte a táhněte koleno k čelu. Nepřepadněte dozadu. S výdechem uvolněte koleno a nechte nohu klesnout na zem. Opakujte tento cyklus třikrát pro každou nohu.

Antara-džnána-krija, vnitřní výlet

Naši staří jóginí měli tzv. siddhi, psychické schopnosti, které jim dovolovaly dívat se skrz objekty jako při použití rentgenových paprsků. Dokázali se též dívat na vnitřní činnost orga-

nismu. Je to tzv. antara-džnána-krija, činnost, při níž máme vnitřní pohled na svůj organismus. Díky těmto schopnostem toho staří jóginí věděli o těle a činnosti organismu velmi mnoho, a to mnohem dříve, než byly vyvinuty metody, které něco podobného dovolují dnešním vědcům.

Jóginí věděli o existenci devíti bran, otvorů těla. Znali i mystické brány k tělu, kterými je možno vstoupit do těla a zase je opustit. V této kriji se pokusíme použít tři z těchto skrytých bran: srdce, solar plexus a základnu páteře.

Abyste mohli podniknout vnitřní výlet do krevního řečiště, položte se na zem, uvolněte se a hluboce dýchejte. Pak si představte, že vstupujete do hrudníku, do srdce. Vejděte ... a procházejte svým krevním řečištěm. Budete mít nádherný výlet, jak budete procházet svým vědomím jednotlivými tepnami a zpět žilami. Později můžete provést něco podobného, vstoupíte však do svého těla pupkem (do solar plexu) a odtud budete cestovat po nervových spojeních těla. Podobný výlet můžete podniknout, vstoupíte-li do těla v oblasti základny páteře a budete-li se pohybovat po kostech těla. Bude to jako výlet do Himálaje. Navíc se dosáhne velmi dobré relaxace. Při dlouhodobém používání těchto krijí se objevilo zmírnění až vymizení některých chronických potíží.

Polohy pro uvolňování plynů

Problém s plynatostí může mít nejrůznější příčiny. Nejčastější příčinou bývají poruchy trávení. Jen málokdo z nás si uvědomuje, že v latinském označení žaludečních poruch (tj. gastrických) je obsaženo slovo „gas“, tzn. plyn. Problémy se zažíváním jsou často spojeny s plynatostí. Plyn je při nich zatlačen do určité oblasti, a zde se stává zdrojem nepříjemných až bolestivých pocitů. Rozptýlí-li nebo uvolní-li se plyn, mnohdy problémy zmizí. Plyn se může do těla dostat se stravou, která není dobře rozžvýkána a zpracována

v ústech. Moderní zvyk co nejrychleji zhltnout jídlo natropil v této oblasti více škod, než si lze představit.

Existuje hormon, tzv. gastrin, který vzniká při trávení stravy a tvoří součást žaludeční slizy. Přítomnost tohoto hormonu v žaludku způsobuje další tok žaludečních šťáv a v některých případech dokonce podněcuje nadměrný výskyt těchto šťáv. Výsledkem je nepříznivá situace pro žaludek. Dochází též ke vzniku přílišné plynatosti. Za těchto podmínek potom vznikají další poruchy, jako vředy, narušení stěny žaludku nebo dvanácterníku. Většina lékařů považuje toto onemocnění výhradně za psychosomatické, ale není tomu tak. Je třeba zredukovat hyperfunkci gastrinu úpravou stravy a pomalým i důkladným zpracováním jídla v ústech. Při jídle by se mělo začínat kyselými a kyselinotvornými jídly, jako prosřední chod jíst jídla neutrální a pokrmy končit potravinami zásaditými nebo zásadotvornými. Např. začít jídlo nějakým ovocným nebo rajčatovým džusem, pak pokračovat obilninami, luštěninami nebo potravinami obsahujícími bílkoviny, mléčnými výrobky či vařenou zeleninou. Na konec jídla lze zařadit salát ze zelených listů a čerstvé syrové zeleniny. Jídlo může končit i jiným druhem džusu, a to vyrobeného nejlépe ze syrového ovoce. Chcete-li si dát sladký moučník, měli byste jím začít. Zapomeňte na to, že když jste byli malí a chtěli jste před obědem sníst sladký moučník, maminka vám vždy řekla, že to nejde, že až po obědě ... Maminka v tomto případě neměla pravdu, a to v tom smyslu, že sladká jídla jsou kyselinotvorná, a že by se proto měla konzumovat jako první, ačkoliv potlačují další chuť k jídlu. Indové, Číňani a Japonci zařazují ve svém jídelníčku sladký moučník vždy na začátek jídla. Je to moudré z hlediska trávení a vhodné asimilace.

Existují i jiné důvody pro napětí žaludku, jež způsobují gastritidu, zánět žaludku, žaludeční sliznice a žaludeční koliku z nervových tenzí. Popřípadě je to kombinace špatného stravování a žaludku, která vytváří žaludeční reflex zahrnující silné peristaltické vlny v tračníku: gastroenteritidu (zápětlivé postižení sliznice zažívacího ústrojí). Někdy to bývá výsledkem dietetické chyby, většinou to však bývá

způsobeno bakteriální infekcí. Vynechání jednoho nebo dvou jídel či krátký půst většinou tyto poruchy vyléčí.

Reaguje-li žaludek gastrodynií (bolestí žaludku) nebo bolestivým břichem, doporučuje se čáká-vadžra-ásana (obr. 6 dříve). Vraťte se k materiálu ve druhé lekci a kombinujte ji s pavana-mukta-ásanou.



Obr. 199

Dvi-džánu-pavana-mukta-ásana I

Poloha, kdy jsou obě kolena přitažena k čelu, se jmenuje dvi-džánu-pavana-mukta-ásana. Uplatňuje se tu tedy slovo džánu (koleno) místo páda (noha). Naleznete tu i název dvi-páda-pavana-mukta-ásana. I ten je správný. Někdy se pro polohu, kdy se cvičí jen s jednou nohou, používá též výrazu arhá (poloviční) či sapúrna (neúplná), zatímco pro polohu, při níž se cvičí s oběma nohama, se používá výrazu púrna (úplná). Zvedne-li se pravé koleno, působí se na vzestupnou část tračníku. Zvedne-li se levé koleno, masíruje se sestupná část tračníku. Zvednou-li se obě kolena, tlačí se na příčnou část tračníku. Uvolní-li se prudce nohy, plyny se pohybují dolů k esovitě části střeva a většinou se s úlevou z těla uvolňují. Někdy se plyny jen posunou ve střevu, takže je jistější každou polohu provádět třikrát. Experimentujte s použitím obou nohou i s polohou vycházející ze sedu. Doporučuji začít s polohou na zádech. Očekávejte pohyb plynů ve střevě a nebuďte zahanbeni jejich hlasitým uvolněním. Vyhledejte proto pro toto cvičení samotu, a pokud je budete praktikovat v hořině jógy, očekávejte hodně smíchu!



Obr. 200

Dvi-džánu-pavana-mukta-ásana II

Technika: Položte se na záda na podložku nebo tvrdou postel a maximálně se uvolněte. S nádechem pokrčte obě kolena a uchopte je rukama (obr. 199). Vydechněte s hlasitým vyfouknutím vzduchu a zvedněte hlavu ke kolenům, až se nos dostane mezi kolena (obr. 200). V této poloze se hluboce nadýchněte, tím zatlačíte bránici dolů proti střevům a zvýšíte gastrointestinální tlak. S výdechem nechte obě ruce klesnout vedle těla a vraťte nohy na podložku (obr. 201). Pokud jste při tom pociťovali intenzivní bolest, uvolněte rychle a prudce nohy. Opakujte celý cyklus minimálně třikrát. Při potížích s plynatostí provádějte toto cvičení vícekrát.



Obr. 201.

Dvi-džánu-pavana-mukta-ásana III

Existuje i varianta vsedě. Posadte se s nohama volně nataženými před sebe. S nádechem pokrčte obě kolena a uchopte je rukama. Vydechněte a přitáhněte hlavu ke kolenům. Hluboce se nadechněte a tlačte na kolena rukama. S výdechem ruce i nohy prudce uvolněte. Jestliže jste při tom cítili intenzivní bolest v poloze, prudce vydechněte s hlasitým vyfouknutím a nohy přímo vykopněte od těla. Opět celý postup zopakujte minimálně třikrát.

Denní jógová praxe: Třicátý šestý týden

Pokuste se porozumět příčinám a funkci bolesti, zvláště bolesti, která se stěhuje po celém těle, a která se v sanskrtu označuje jako pavana. Využijte k tomu informaci v úvodu této lekce. Můžete tak získat zcela nový pohled na to, co se vám nebo vašim bližním děje. Pokud budete mít dost času, přidejte si k doporučeným technikám této lekce ještě další ásany a krije.

Posadte se do vadžra-ásany a provádějte pranava-pránájámu s plným AUM. Proveďte dhármika-ásanu a po ní se zakloňte do supta-vadžra-ásany. V každé poloze setrvejte tři minuty.

Proveďte třikrát dvi-páda-uttána-páda-ásanu, zvedání obou nohou. Po ní přejděte rovněž třikrát do vzpřímeného sedu, uttána-ásany. Pak proveďte třikrát polohu pluhu, hala-ásanu.

Zacvičte sérii jógových vzpřímených sedů, uttána-ásany, pokračujte polohou pluhu, hala-ásanou a předklonem v sedě, paščimóttána-ásanou. Doporučujeme při předklánění a dosahování kotníků dýchat způsobem jako při vyfukování výdechu. Dech typu bhasirika pomůže zmírnit ztuhlost těla, která brání dobremu provedení této polohy.

Položte se zpět na záda a zvedněte obě nohy. Z této polohy přejděte do sarvánga-ásany, stoje na ramenou. Setrvejte jen kratší dobu a dvakrát až třikrát se vraťte dolů a nahoru. Pak zkuste setrvat v této poloze tři minuty.

Zdokonalujte stoj na hlavě, šírša-ásanu. Opět zkoušejte třikrát nástup a krátké setrvání. Teprve potom si proveďte dvou- až třiminutový stoj na hlavě.

Nyní praktikujte matsja-ásanu, polohu ryby. Setrvejte v ní půl až celou minutu. Matsja-ásana se výborně hodí po sarvánga-ásaně nebo šírša-ásaně.

Věnujte většinu času pavana-mukta-ásaně a všem jejím variantám. Začněte v lehu na zádech zvedáním jedné pokrčené nohy. Proveďte třikrát celou kriji s každým kolenem. Pak se posadte do vzpřímeného sedu, uttána-ásany, a zopakujte pavana-mukta-ásanu s jedním kolenem z této polohy. Proveďte tuto polohu třikrát a pak se vraťte do lehu na záda k odpočinku.

Nyní zkuste pavana-mukta-ásanu s použitím obou nohou. Proveďte ji opět třikrát. Potom se posadte a zacvičte totéž ze sedu.

Můžete přidat ještě pavana-mukta-kriji. Podržte si pokrčená kolena a ve stavu zastaveného dechu po nádechu se začněte kolébat zepředu dozadu, jako byste byli houpačí křeslo. Teprve po chvíli hlasitě vyloukněte s výdechem a uvolněte nohy i pavana.

Antara-džňána-krija z tohoto týdne se velmi dobře hodí k provádění pavana-mukta-ásany a jejích variant. Pokoušejte se o tento vnitřní výlet, abyste poznali své tělo. Každý den obměňujete kriji podle návodu.

Otázky

1. Co znamená slovo pavana?
2. Jakým způsobem souvisí plyny s bolestí?
3. Popište čtyři stupně pavana-mukta-ásany.
4. Co je to pavana-mukta-krija?
5. Popište alespoň jednu variantu vnitřního výletu.

Lekce třicet sedm

Súrja-namaskára, pozdrav slunce

Súrja-namaskára, pozdrav slunce, jedna z nejpobulárnějších krijí, používaných v hathajóze, je poměrně mladá. Série poloh se obvykle provádí brzo ráno tváří k vycházejícímu slunci za současné absorpce vitálních paprsků, hlubokého dýchání a vystavování jednotlivých částí těla sluneční záři. Tradiční súrja-namaskára-krija se cvičí bez jakéhokoliv oblečení, aby slunce mohlo ozařovat důležité orgány těla. Nemůžete-li cvičit v soukromí, můžete se přiodit lehkým šatem.

Ačkoliv je súrja-namaskára-krija poměrně mladá, vychází z védského uctívání slunce jako božstva. Kdybyste mohli sledovat bráhmána při ranních obřadech, snadno byste rozpoznali mnohé pohyby podobající se pohybům série súrja-namaskára. Pozvednutí paží v aňdžalí-mudře vysoko nad hlavu vyjadřující uctění či podřízení se vyšší síle, se stalo součástí téměř všech druhů súrja-namaskáry i ranních bráhmanských obřadů. Následující protažení, při němž se obě dlaně dotýkají země, vyjadřuje hlubokou úctu. Toto gesto nalezneme jak v púdžách, tak v těchto krijích. Tato gesta symbolizují závislost člověka na slunci jako zdroji energie a na zemi, která přeměňuje tuto energii v projevený tvar.

Cvičíte-li pozdrav slunce bez konkrétního slunce, musíte jej nahradit určitým koncentračním bodem. Nejrůznější diagramy zde slouží jako koncentrační bod, např. velký obraz bindu, symbol OM nebo představa zářivého slunce.

Ve spojení se súrja-namaskárou se používají i některé mantry. Tyto mantry zahrnují jednotlivé bídža-mantry, stejně jako klasické mantry, jež odpovídají dvanácti jménům slunce.

Před prováděním súrja-namaskára-krije bychom neměli nic jíst, pouze vypít sklenici teplé vody, ovocného džusu nebo slabého čaje. *Může to být i čaj v indickém stylu, s kmínem a medem, popř. čaj z některého kofení: např. muškátového oříšku, skořice, kardamonu nebo zázvoru.* Ti, kdo chtějí zhubnout, by neměli nic jíst ani bezprostředně po súrja-namaskára-kriji, aby využili postmetabolické aktivity pozdravu slunce.

Zpočátku je třeba provádět celou kriji velice pomalu a naučit se správně cvičit jednotlivé polohy. V prvních dnech provádějte pouze dva cykly celé krije, později můžete postupně přejít až na deset cyklů denně. Deset cyklů denně se doporučuje ženám a dětem, zatímco mužům pokročilejším v jógové praxi dvacet a více cyklů súrja-namaskára-krije. Praktikování súrja-namaskára-krije jako pouhé gymnastiky se nedoporučuje.

Súrja-namaskára-krija

Popsaná forma súrja-namaskára-krije může obsahovat 11, 12, 13 nebo 14 poloh v závislosti na provedení. Mohou se přidat i polohy se zvednutými pažemi, hasta-uttána-ásany, po poloze č. 12, páda-hasta-



Obr. 202
Stava-ásana (1. poloha)

ásaně. Některé moderní školy vynechávají polohu č. 1, stava-ásanu, jiné ji zase zařazují navíc po poloze č. 13, pranáma-ásaně. Také poloha č. 7, kókila-ásana, je mnohdy zanedbávána, je to však cenná poloha a v této kriji má své místo.

Technika:

1. Postavte se vzpříma do polohy č. 1 (obr. 202) tváří k slunci. Ruce visí volně podél těla. Je to poloha modlitby, stava-ásana.
2. S nádechem spojte dlaně před hrudníkem do namaskára-mudry, polohy pozdravu - č. 2 (obr. 203). Vydechněte a soustředte se na vycházející slunce.



Obr. 203
Pranáma-ásana (2. poloha)

3. Pomalu nadechněte a zvedněte ruce v namaskára-mudře vysoko nad hlavu do aňďžalí-mudry, gesta pozdravu a podřízení se vyšší autoritě. Zakloňte se dozadu do polohy č. 3 (obr. 204) a setrvejte v zastavení dechu po nádechu. Tato poloha se jmenuje hasta-uttána-ásana, poloha se zdviženými pažemi.



Obr. 204
Hasta-uttána-ásana (3. poloha)

4. Vydechněte a předklánějte se dopředu do polohy č. 4 (obr. 205). Dlaně položte na zem a nezvedejte paty ani nekrčte kolena. Hlavu tlačte proti kolenům, vytvořte hrudový uzávěr. Je to tzv. páda-hasta-ásana, poloha předklonu ve stoji.



Obr. 205
Páda-hasta-ásana (4. poloha)

Polohy č. 1 až 4 (obr. 202-205) se mohou uplatnit jako samostatná súrja-krija. Jejich praktikování se doporučuje před cvičením složitějších a delších krijí. Existuje sedmáct forem súrja-namaskára-krije, některé z nich zahrnují jen o něco málo víc než 4 pohyby, jiné se skládají až z 33 pohybů.

Súrja-namaskára-krija, II. část

5. S nádechem zanožte levou nohu a ohněte pravé koleno. Vyrovnajte páteř a podívejte se vzhůru. V poloze č. 5 (obr. 206) mírně zakloňte hlavu. Tato poloha se jmenuje ašva-saňčalana-ásana, poloha krasojezdce.



Obr. 206
Ašva-saňčalana-ásana (5. poloha)

6. Vydechněte a připojte pravou nohu k levé. Protáhněte se tak, aby hýždě směřovaly vzhůru. Zaujímáte polohu hory č. 6 (obr. 207), méru-ásanu. Setrvejte v této poloze v zastavení dechu po výdechu.



Obr. 207
Méru-ásana (6. poloha)

7. Nadechněte se, vyrovnajte záda do polohy č. 7 (obr. 208). Tak vznikne kókila-ásana, poloha kukačky.



Obr. 208
Kókila-ásana (7. poloha)

8. S výdechem klesněte dolů do polohy č. 8 (obr. 209), při níž se země dotýká osmi body: bradou, hrudníkem, oběma dlaněmi, koleny a nohama. V poloze setrvejte s dechem zastaveným po výdechu. Této poloze se říká aštánga-namaskára, pokles na osm částí těla.



Obr. 209
Aštánga-namaskára (8. poloha)

9. Nadechněte se a zvedněte horní část těla jako kobra. Poloha č. 9 (obr. 210) je bhudžánga-ásana, poloha kobry.
10. Vydechněte a znovu se protáhněte jako kočka v méru-ásaně, poloze hory (č. 10, obr. 211).
11. Nadechněte a vykročte levou nohou vpřed. Vyrovnajte páteř a zakloňte hlavu do polohy č. 11 (obr. 212), ašva-saňčalana-ásany, polohy krasojezdce.



Obr. 210
Bhujangasana (9. poloha)

12. Vydechněte, připojte i pravou nohu k levé a přejděte do předklonu ve stoji. Hlavu táhněte ke kolenům, chodidla nechte na zemi a kolena nepokrčená. Je to poloha č. 12 (obr. 213), páda-hastasana.



Obr. 213
Páda-hasta-ásana (12. poloha)



Obr. 211
Meru-ásana (10. poloha)

13. S nádechem se narovnejte (poloha č. 13, obr. 214) a proveďte namaskára-mudru pro slunce. Tato poloha se nazývá pranamasana, poloha pozdravu.



Obr. 212
Ašva-saňčulana-ásana (11. poloha)



Obr. 214
Pranáma-ásana (13. poloha)

14. S výdechem nechte klesnout paže podél těla a připravte se na další cvičení (poloha č. 1, obr. 202). V každém cyklu súrja-namaskára-krije vyměňujte nohy tak, aby jednou bylo vpředu pravé koleno a příště zase levé v polohách č. 5 a 11. Zvednete-li po poloze č. 12 paže nad hlavu, pak se musíte nadechnout a vydechnout s nástupem do polohy číslo 13. Nový cyklus začíná namaskára-mudrou.

7. Stimuluje aktivitu pleti, čistí páry pleti a zvláčňuje i omlazuje pokožku.

8. Pravidelným praktikováním se povzbuzuje růst vlasů a nehtů.

9. Je třeba si všimnout i mentální činnosti, která je vyjadřována touto aktivitou s velmi mladistvým duchem.

Zdravotní účinky súrja-namaskára-krije

Súrja-namaskára je krija neboli jógová aktivita, která pomáhá udržet mládí a ohebnost těla. Vede k výbornému dýchání a zpomaluje stárnutí obou pohlaví. Doporučuje se zvláště ženám, a to i těhotným (do třetího měsíce těhotenství). Prospívá i mužům, neboť uchovává zdravé a silné srdce. Právě význam súrja-namaskára-krije jako prevence vysloužil této aktivitě označení „zvyk pro pevné zdraví“.

Historie súrja-namaskáry

Nejstarší formou uctívání na této planetě bylo zcela určitě uctívání zdroje přirozené existence - slunce, hvězdy, která je středem naší části vesmíru.

Ať už se člověk dívá za ohromný zářící kotouč slunce k dalekým, jemnějším zdrojům bytí, nebo ať už uctívá jiné formy života, které vznikly díky existenci tohoto slunečního kotouče, vždy je moudrým, uctívá-li zdroj své existence. A nezáleží na tom, zda jde o člověka dávného nebo dnešního.

Dávný člověk byl v uctívání slunce velice úzce spjat s přírodou. Moderní člověk ztratil do určité míry schopnost rozumět přírodě. Současné hledání nevyčerpatelného zdroje energie, která by pokryla nekonečnou spotřebu, však znovu obrací pozornost lidí ke slunci jako zdroj budoucí síly a energie. Vzdělaný člověk si nyní opět začíná uvědomovat, že slunce bylo a je zdrojem veškeré energie, kterou vnitřně i vně spotřebovává.

Jóginí minulosti se po ranních meditacích vždy obraceli k vycházejícímu slunci, rozstříkali vodu do jeho paprsků a praktikovali hlubokou pranájámu, recitovali příslušné mantry, gestikulovali a klekali před sluncem, považovaným za božstvo. Mantry zahrnovaly mocnou gájatri-mantru, která je věnována slunečnímu božstvu Savitarovi. V manře se slunce označuje jako Savitar, zdroj osvobození a vykoupení.

Další účinky súrja-namaskára-krije

1. Utváří silnou, zdravou a ohebnou páteř.
2. Zlepšuje zásobování páteřní oblasti krví, a tím posiluje srdce, plíce, játra, žaludek, ledviny a střeva.
3. Aktivuje líně pracující žlázy.
4. Napomáhá trávení a eliminuje zácpu pročištěním tračnicku.
5. Vede k ohebnosti všech kloubů těla a odstraňuje ztuhlost kloubů v důsledku nedostatečného pohybu. Slouží jako prevence proti revmatismu, dně a artritidě.
6. Působí proti obezitě, rozšiřuje hrudník, zmenšuje objem pasu, prodlužuje život a vytváří energii.

Mantra se opakovala znovu a znovu se zrakem upřeným na vycházející slunce. Praktikoval-li ctitel nebo stoupenec boha Mahádévy, velkého boha Šivy, pozdravné cvičení (súrja-namaskáru), potom je vždy doprovázel příslušnými mantrami pro dvanáct slunečních jmen nebohů bídža-mantrami, které jsou spojeny s dvanácti čakrami lidského těla. Uctívači boha Nárájany pak používali šestnáct jmen boha Višnu. V moderních dobách vznikl z těchto starých uctívacích rituálů vyvážený vzorec pohybů, který dnes nacházíme v háthajóze. Jsou to různé súrja-namaskára-krije. Jednu z nejpůvodnějších tvoří krija, popularizovaná králem z Aundhy.

V srpnu roku 1938 přinesl londýnský časopis *New Chronicle* sérii článků Louise Morgana o pozdravu slunci, doplněnou fotografiemi Šrí-manta Appasahiba, syna krále Pratinidhi, který momentálně studoval v Londýně práva. Článek se stal velmi populárním a byl přetištěn do mnoha britských i indických novin a časopisů.

Denní jógová praxe: Třicátý sedmý týden

Prostudujte všechny dostupné materiály o uctívání slunce, zvláště o historii a účincích súrja-namaskáry. Tomuto tématu jsou věnovány lekce třicet sedm až třicet devět. Posadte se do vadžra-ásany a provádějte pranava-pránájámu s plným AUM.

Provedte dhármika-ásanu a po ní se zakloňte do supta-vadžra-ásany. V každé poloze setrvejte tři minuty.

Provádějte nejméně třikrát jakoukoliv formu súrja-namaskáry. Experimentujte i s jinými formami, až dosáhnete dokonalého sladění dechu a jednotlivých pohybů.

Praktikujte třikrát dvi-páda-uttána-ásanu, zvedání obou nohou z lehu. Pak si třikrát zacvičte uttána-ásanu, jógový vzpřímený sed, a hala-ásanu, polohu pluhu.

Editor dostával mnoho dopisů od čtenářů, kteří uposlechli rad „novinového guru“ a praktikovali toto cvičení. Všichni potvrdovali jeho blahodárné účinky na zdraví. Ještě v roce 1938 se objevila kniha *Cesta ke zdraví v deseti bodech* (*The Ten-Point Way to Health*) od krále z Aundhy a od té doby ji lze získat v knihkupectvích celého světa.

Novinářská publicita ve spojení s touto knihou brzy vynesla súrja-namaskáru do centra pozornosti jógové veřejnosti. Tato popularita však ještě vzrostla, když byla tato krija přijata říšskými sádhaky do denní praxe, byl mírně modifikována. Toto provedení súrja-namaskáry se pak rozšířilo po světě. Je třeba poznamenat, že říšské provedení se v některých maličkostech liší od klasického provedení i od provedení, doporučeného králem z Aundhy. Např. obsahuje navíc polohu č. 3 s pažemi zvednutými nad hlavu, která není součástí ani jedné původní sestavy, a naopak vynechává dřepy i polohy s rukama za zády v kleku, jež jsou zase součástí starších forem súrja-namaskáry.

Provedte sérii jógových vzpřímených sedů, uttána-ásany, a pokračujte polohou pluhu, hala-ásanou, a předklonem v sedě, paščimóttána-ásanou. Při předklánění a dosahování kotníků dýchejte tak, jako byste vyfukovali výdech. Dech typu bhastrika pomůže uvolnit ztuhlé tělo a bude se vám lépe realizovat tato poloha.

Položte se zpět na záda a zvedněte obě nohy. Pak přejděte do sarvánga-ásany, stoje na ramenou. Setrvejte jen kratší dobu a dvakrát až třikrát se vraťte dolů a nahoru. Potom zkuste setrvat v této poloze tři minuty.

Zdokonalujte stoj na hlavě, šírša-ásanu. Opět zkoušejte třikrát nástup a krátké setrvání. Teprve potom uskutečňte dvou- až tříminutový stoj na hlavě.

Nyní praktikujte matsja-ásanu, polohu ryby. Setrvejte v ní půl až celou minutu. Matsja-ásana se výborně hodí ke cvičení po sarvánga-ásaně nebo šírša-ásaně.

Provedte ještě jednou súrja-namaskáru nebo súrja-pránájáma-mudru z třicáté osmé lekce. Obě techniky se mají provádět ráno před ozářenou oblohou. Tato cvičení lze provádět i před speciálně nastavenou elektrickou žárovkou, ale to je jen ubohá náhrada. Súrja-namaskáru můžete provádět v kteroukoliv denní dobu i bez slunce, ale přicházíte tak o její pozitivní účinky, které jsou závislé na sluneční záři.

Po súrja-pránájáma-mudře proveďte nádi-šódhanu a nádi-šuddhi z třicáté lekce. Je to výborné cvičení a může následovat po pozdravu slunci ve stoji. Nyní snadno očistíte nádi.

Pokračujte ve cvičení známých obtížných ásan. Pokuste se každý den zařadit některou z těchto poloh a zdokonalujte ji. Získáte tak svůj jógový repertoár.

Položte se na záda do šava-ásany, polohy mrtvolky, a proveďte si jakoukoliv relaxační techniku džňána-krije. Každý den si zvolte techniku, která se hodí právě pro tento den.

Otázky

1. Připomeňte historii súrja-namaskáry.
2. Popište první čtyři pohyby, které se mohou použít jako súrja-krija.
3. Popište jak je dech spojen s jednotlivými pohyby súrja-namaskáry.
4. Popište zdravotní účinky súrja-namaskáry.

Lekce třicet osm

Súrja-pránájáma-mudra

Slunce je středem naší části vesmíru. Živí nás svými nesčetnými paprsky a dodává nám energii, světlo a teplo pro růst naší potravy. Máme i další užitek ze slunce, který si hned neumíme představit. Paprsky prozařují naši atmosféru a mění se zde na vibrace nižších rychlostí. Např. ultrafialové záření nás opaluje a my musíme být opatrní ve vystavování svého těla účinkům tohoto záření. Opalování na slunci představuje jeden z nejstarších léčebných postupů, známých člověku, a je proto doporučován všem, kdo cvičí jógu. Ale i zde se musí postupovat s mírou.

Sedmnáct forem pozdravu slunce, súrja-namaskáry, které jsou praktikovány jóginy, je dokladem důležitosti slunce v lidském životě. Staří ršiové si byli velmi dobře vědomi toho, že vystavování určitých částí těla slunečním paprskům může ovlivnit činnost endokrinních i exokrinních žláz. Pokud je to možné, měli bychom vždy využívat světlo a teplo slunečních paprsků.

Existuje nádherná mudra, zahřívající rytmické dýchání a přispívající tak k rozvoji jógové pránájámy. Je to tzv. súrja-pránájáma-mudra. Základní dechový rytmus je stejný jako u savitř-pránájámy (čtrnáctá lekce). Savitř je mystické jméno pro jedno z dvanácti sluncí kosmického univerza, používá se však i pro označení čakry solárního plexu ze dvanácti čakr vyšších a nižších těl. Savitř má též význam rytmu nebo harmonie, a proto se pránájáma tohoto jména provádí rytmicky. Nádech i výdech musí být stejně dlouhé, a zastavení dechu po nádechu i zastavení dechu po výdechu musí mít poloviční délku. Je možné si vybrat rytmus 6-3-6-3 nebo rytmus 8-4-8-4. Při této pránájáma-mudře bude rytmus dechu vycházet z nízkého rytmu 6-3-6-3 a bude se plynule rozšiřovat až do velmi náročného rytmu 24-12-24-12. To je minimální cíl pro devítidenní praktikování slunečního cyklu. Znamená to, že nádech je velmi pomalý, na 24 dob, pak

se dech zadrží na 12 dob, pak se pomalu vydechuje na 24 dob a opět se zastaví na 12 dob. Savitř-pránájáma obsahuje všechny čtyři části dechového cyklu: púráku, kumbhaku, rčáku a šúnjaku.

Pro praktikování súrja-mudry si udělejte čas za svítání. Posadte se pohodlně do polohy se vzpřímenou páteří, nejlépe do vadžra-ásany, ale můžete použít i sukha-ásanu nebo padma-ásanu. Spojte před hrudníkem dlaně do gesta podobného modlitbě, tzv. namaskára-mudry. Začněte se nadechovat a pomalu natahujte paže směrem ke slunci. Pomalu oddalujte dlaně od sebe, aby se dotýkaly jen koncečky palců. Z vašeho pohledu se slunce musí dostat do velkého prostoru mezi vašimi dlaněmi. Při zastaveném dechu po nádechu nechte působit blahodárné paprsky slunce na nervová zakončení v rukách. Působí to na celé tělo. S výdechem opět spojte dlaně a stáhněte paže před hrudník do namaskára-mudry. Se zastaveným dechem po výdechu setrvejte v této poloze.

Začněte s rytmem 6-3-6-3, s druhým nádechem přejděte k rytmu 8-4-8-4, se třetím nádechem k rytmu 10-5-10-5, a pak přidávejte dobu, po kterou trvají jednotlivé dechové fáze, přes rytmy 14-7-14-7, 16-8-16-8, 18-9-18-9, až během prvních devíti dnů dosáhnete rytmu 24-12-24-12. Budete sami překvapeni tím, jak vám slunce pomůže stát se dobrým adeptem pránájámy. Student, který se již nějakou dobu zabývá pránájámou, potom snadno přejde postupně až k rytmu 32-16-32-16. Velké jógové i zdravotní účinky získáte i při realizaci této mudry v uzavřené místnosti bez slunce.

Doporučuje se mít nějaký koncentrační bod před očima, např. vhodný obraz, diagram nebo tmavší bod na světlé zdi. Malý mosazný kotouč, replika slunce, se také hodí k tomuto účelu. Při praktikování súrja-namaskáry se pokuste obrátit tvář k východu, neboť se toto cvičení tradičně provádí při východu slunce.

Zjednodušená súrja-namaskára

Nemáte-li čas praktikovat poměrně složitou súrja-namaskára-kriji z třicáté sedmé lekce, pak vám nabídnou zjednodušenou variantu súrja-namaskáry. Mimochodem je to asi nejstarší forma súrja-namaskáry, známá z jógové literatury, jedna z mých nejoblíbenějších kriji a také jedna z nejpoblíbenějších kriji zde v Ánanda ášramu.

1. Začněte ve stoji tváří k slunci (nebo koncentračnímu bodu) s rukama obrácenými dlaněmi ke stehnům. Hluboce se nadechněte a obraťte dlaně ke slunci (obr. 215). Vydechněte a obraťte dlaně zpět ke stehnům. Proveďte celkem třikrát.



Obr. 215

1. poloha zjednodušené súrja-namaskáry

2. S první částí nádechu otočte dlaně k slunci a s druhou částí je spojte před hrudí do namaskára-mudry (obr. 216). S výdechem se zase vraťte do polohy s dlaněmi obrácenými k slunci a pak je otočte ke stehnům. Celý cyklus proveďte třikrát.

3. V první třetině nádechu (spodní dech) vytočte dlaně k slunci (obr. 215), ve druhé třetině nádechu (střední dech) udělejte namaskára-mudru (obr. 216) a v poslední třetině nádechu (horní dech) vytáhněte spojené paže nad hlavu do aňďžali-mudry (obr.

217). Při vydechování obraťte pažní polohu a vraťte se až do polohy s dlaněmi otočenými ke stehnům. Celé si to zacyklete třikrát.



Obr. 216

2. poloha zjednodušené súrja-namaskáry



Obr. 217

3. poloha zjednodušené súrja-namaskáry

4. Opakujte nádechový cyklus obrázků 215, 216 a 217, pak vydechněte a zakloňte se (obr. 218).

Jóga-nidrá č. 1

Položte se na podložku na záda jako v šava-ásaně. Hlavu mějte k severu, nohy k jihu. Začněte dýchat vědomě polaritním dechem v rytmu savitri-pránájámy. Zvolte si rytmus 8:4:8:4. Nadechněte a vydechněte na osm dob, zastavení po nádechu a zastavení po výdechu trvají čtyři doby. Praktikujte tento dech až do uvolnění, pak se soustředte do manipulá-čakry, solárního plexu. Nechte dech plynout jeho vlastním rytmem a soustředte se pouze na řízení energetického toku. Představte si, že z manipulá-čakry vychází energetický proud a rotuje v malých kroužcích v této oblasti ve směru hodinových ručiček. Po několikaminutovém soustředění si představte, že energetický tok proudí ve stále větších a větších kruzích kolem této oblasti, až tyto kruhy zahrnou celé tělo a minou je nahoře nad hlavou a dole pod chodidly (obr. 276). Buďte velmi přesní a nepospíchejte s tímto spirálovitým pohybem energie z manipulá-čakry. Procházejte cvičením krok za krokem. Nejprve proveďte kruhový pohyb energie v manipulá-čakře a pak spirálovitý pohyb ven z těla (stále ve směru hodinových ručiček). Postupujte takto:

1. Představte si kruh, který není větší než náprstek.
2. Zvětšíte spirálu až na velikost okraje čajového šálku.
3. Rozšířte spirálu ještě víc až do velikosti okraje talíře.
4. Zvětšíte spirálu po okraj žeber nahoře a pánevní kosti dole.
5. Pomalu zvětšujte spirálu tak, aby její horní okraj procházel středem hrudníku a dolní okraj stydkou kostí.
6. Rozšířte pohyb až do mezí šije - střed stehen.
7. Pokračujte ve spirálovitém pohybu až do oblasti brady a holení.
8. Rozšířte kruh tak, aby nahoře procházel obočím a dole kolem kotníků.
9. Rozšířte kruh až po vrchol hlavy i chodidla.

10. Pokračujte ve spirálovém pohybu až patnáct centimetrů nad temenem hlavy a patnáct centimetrů pod chodidly.
11. Zastavte se v bodě patnáct centimetrů nad temenem hlavy a udržujte tento bod ve vědomé relaxaci půl až tři minuty. Proveďte si sankalpu, při níž zůstanete bdělí a vědomí a přitom vnímáte příjemný pocit hlubokého uvolnění.
12. Nyní otočte spirálu a ve směru proti hodinovým ručičkám ji znovu stahujte dovnitř. Budete tak procházet opět body 10,9,8,7,6,5,4,3,2 a 1 až k výchozímu bodu, manipulá-čakře.
13. Při vstupu do solárního plexu, si představte spirálu ve směru proti hodinovým ručičkám: stahuje se dolů a dovnitř, jako když se dřevěný šroub zašroubová šroubovákem do měkkého dřeva.

V tomto okamžiku začíná nejhlubší stadium jóga-nidry. Vnímáte prostě tento kosmický stav uvolnění. Vnímání těla se vrátí asi po dvanácti minutách, začněte se tedy potom pomalu pohybovat a napínat končetiny, hlavu a šíji a naposledy trup. Chcete-li vstát nebo se posadit po jóga-nidře, nejprve se přes levý bok přetočte na břícho a pak vstaňte na všechny čtyři. Je dobré tak chvíli setrvat a teprve potom se posadit nebo zcela vstát. Vyhnete se tím závratí.

Variace na jóga-nidru č. 1

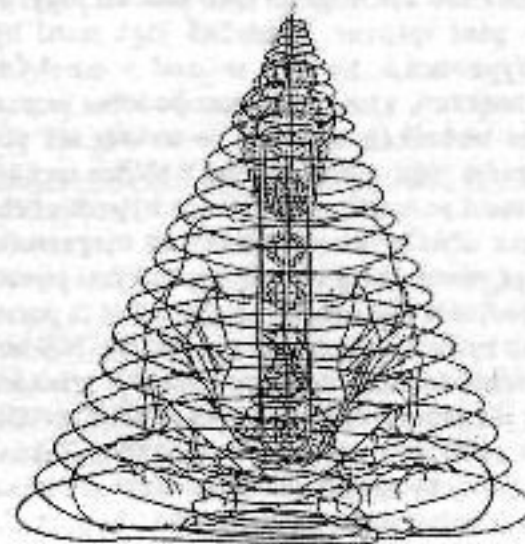
A. Jestliže jste zvládli anulóma-vilóma-džhána-kriji, kriji polaritního dechu, pak si ji proveďte před tím, než se soustředíte do solárního plexu a začnete se spirálovitým pohybem ven z těla v jóga-nidrá-kriji. Polaritní dech, anulóma-vilóma, pomáhá dostat se do stavu pránické sankalpy neboli pránického rozhodnutí.

B. Můžete nejprve relaxovat různé části těla pomocí marmanasthána-krije. Tato krija představuje zvědomění dvanácti částí lidského těla za účelem hluboké relaxace. Mezi dvannácti, dvacet dva částí lidského těla pro tuto kriji, patří: (1) prsty nohou, (2) chodidla, (3) lýtka, (4) stehna, (5) hýždě, (6) základna páteře, (7) pánev, (8) břícho, (9) hrudník, (10)

ramena, (11) prsty, (12) ruce, (13) předloktí, (14) nadloktí až po ramena, (15) šíje, (16) oblast úst a brady, (17) nos a tváře, (18) oči, (19) uši, (20) týl, (21) temeno a (22) kavernózní plexus uvnitř mozku.

C. Použití pláviní-pránájámy a pláviní-krije - tělo se nejprve odlehčí pránájámou a krijí, než se přistoupím k jóga-nidrá-kriji. Pláviní-pránájáma je technika polykání dechu do břišní dutiny místo do plic; žaludek se tím rozšiřuje jako nádrž. Pláviní-krija má zvedat paže, nohy, hlavu, šíji a trup pomalými pohyby, zatímco se žaludek a břišní dutina naplňují vzduchem. Někteří jóginí prohlašují, že pláviní-krija vede k tak extrémní lehkosti, že se dostavuje váju-stambha neboli levitace.

D. Střídané rytmické dýchání ve stylu alóma-vilóma-pránájámy se doporučuje před ulehnutím do šava-ásany za účelem jóga-nidry. Alóma-vilóma-pránájáma začíná dechem pravou nosní dírkou, potom následuje výdech levou nosní dírkou a zase hned nádech stejnou nosní dírkou, a pak výdech pravou nosní dírkou. Použití nosních dírek se tak pravidelně střídá. Každý cyklus tedy zahrnuje výdech levou nosní dírkou, nádech levou, výdech pravou nosní dírkou a nádech pravou. Chcete-li použít tuto variaci, musíte provést minimálně 27 dechových cyklů před praktikováním jóga-nidrá-krije.



Obr. 277
Jóga-nidrá č. 2

Jóga-nidrá č. 2

Připravte se do sedu s tvářmi obrácenou k severu (obr. 277).

1. Začněte dýchat hlubokým rytmickým dechem v rytmu savitri-pránájámy v poměru 8:4:8:4.
2. Po zahájení rytmického dechu si představte jak pránický tok začíná nad temenem hlavy a s nádechem pak prochází celým tělem až do země. S výdechem si představte apánický tok magnetické energie proudící ze země skrz celé tělo až do bodu nad temenem hlavy.
3. Pokračujte v popsaném polaritním dechu tak dlouho, až pocítíte známky uvolnění.
4. Uvolněte vědomí od praktikování pránájámy a soustředte se na solární plexus. Začněte se spirálovitým pohybem v tomto bodu. Tento bod je velký jako hlavička špendlíku.
5. Měli byste cítit, jak se energie pohybuje ve směru hodinových ručiček v solárním plexu a jak z něho posléze vychází.
6. Nechte tok energie vycházet z tohoto bodu spirálovitým pohybem ve směru hodinových ručiček dolů, až zahrne celou oblast zkřížených nohou (obr. 277).
7. Pokračujte ve spirále ve směru hodinových ručiček a pomalu rozšiřujte tento spirálovitý kužel, až bude tak velký, že vám zahrne celé tělo. Jestliže vytvoření malé spirály od solárního plexu dolů kolem nohou trvalo pět minut, pak vytvoření velké spirály kolem celého těla by mělo trvat nejméně deset až patnáct minut.
8. Pokračujte ve zvětšování tohoto kuželu, až má tvar velké pyramidy s vrcholem nejméně patnáct centimetrů nad temenem vaší hlavy. Vrchol energetického puku se pak spojuje s časunádí, nádí, které vychází z těla a navazuje na sušumná-nádí, dutý páteřní sloupec, jenž spojuje páteřní čakry s mozkem. Tento způsob tradiční jóga-nidry končí vědomím v hluboce relaxovaném bodě v trikuti-čakře nad vrcholem hlavy. Tento bod udržujeme v pozornosti po celou dobu prožitku jóga-nidry, trvá to asi dvanáct minut.

Variace na jóga-nidru č. 2

Uvědomujete-li si dobře polohy čakr ve vztahu k ohromné energetické spirále, která je výsledkem vizualizace v jóga-nidře, můžete se vrátit k tělu technikou, nazývanou čakra-laja. V této technice si člověk představuje, že jóga-nidrá skončila nad hlavou v bodě sahasrára-čakra, tisícilístkovém lotosu. Co nejvíce se nadechnete dechem mahat-jóga-pránájámy a potom pomalu vydechujete v sedmi vědomých částech, tzn. že přecházíte vědomím dolů od sedmé čakry k šesté, k páté, ke čtvrté, k třetí, k druhé a k první. Zastavte se v múládhára-čakře a zastavte i dech v súnjace. Klesněte vědomím ještě níž do kandy. Zde je múlasthaná, místo, kde sídlí Kundaliní. Během této verze jóga-nidry se často objevuje příjemný prožitek šakti.

Cítíte-li potřebu nadechnout se, nadechněte pomalu a vnímejte stoupání dutým kanálem páteře, sušumná-náďí, nahoru až nad hlavu do sahasrára-čakry. Nyní můžete s výdechem techniku čakra-laja opakovat. Celý cyklus proveďte celkem sedmkrát.

Jak jóga-nidrá ovlivňuje tělo, mysl a psychiku

Při praktikování polaritního dechu, buňky těla znovu získávají svoji polaritu a následnou elektrolytickou rovnováhu. Je-li mysl upřena do solárního plexu, je umístěna v sídle átmanu, kosmického života jedince. Pohybuje-li se tato átmičká síla s pránou po spirále ve směru hodinových ručiček, ruší to návykové vzorce nervového systému procházením dvanácti nervovými poli, které vyzařují energii ze solárního plexu. Můžeme si to představit jako dvanáct čísel na ciferníku hodin.

Pozitivní energetický tok jóga-nidry rozrušuje negativní návykové vzorce, spojené s pěti těly člověka (pañča-kóša), a umožňuje tak existenci vyššího psychického

stavu. Jóga-nidrá ovšem nemá jen psychické účinky, působí i na fyzickou složku osobnosti. Dvacet nebo třicet minut, jak obvykle trvá jóga-nidrá, se vyrovná osmihodinovému spánku. Spánek představuje přirozený způsob obnovy sil těla. Během spánku jsou katabolické, destruktivní buněčné procesy na své nejnižší úrovni, zatímco anabolické, regenerační procesy buněk na úrovni nejvyšší. Jóga-nidrá vede k obrovské buněčné reparaci anabolické povahy a obnovení správné funkce nervového systému.

Cvičí-li student pravidelně jóga-nidru, může omezit běžný spánek. Není třeba si myslet, že se člověk stane obětí nespavosti. Naopak buďte si vědomi zvýšeného stavu vědomí a získaného času, který nyní můžete použít k introspekci, koncentraci a meditaci. Normální spánek se pro takového člověka stane ještě účinnějším než dříve.

Dehypnóza pomocí jóga-nidry

Všechny jógové praktiky jsou dehypnotické. Někteří moderní učitelé jógy učí hypnózu nebo autosugesci jako součást jógy. To ale není správné. Skutečná jóga musí být dehypnotická. Setkáte se jistě s mnohými technikami, které se budou podobat popsaným technikám a budou se uvádět též pod názvem jóga-nidrá. Mnohé z těchto technik se musí provádět za asistence hypnotického hlasu učitele nebo nahrávky na magnetofonové páse, která vede hypnotickými povely k uvolnění těla nebo vnímání světla či pocitů jako byste se procházeli univerzem. Některé z těchto technik dokonce zahrnují relaxaci, jak ji známe z džhánajógových krijí, zvláště pak relaxaci dvaadvaceti částí těla. Takové techniky by se správně měly nazývat čétana-nidrá nebo sušuptidžana-nidrá, hypnotické krije. Podle mého názoru ve skutečnosti nehrají skutečnou roli v evoluční adžát-mika-józe, tj. na cestě vyšší jógy.

Stupnice napětí-uvolnění

(viz obr. 15 v lekci 28)

Je těžké si představit totální napětí s výjimkou určitých typů svalového paroxysmu (záchvatu) nebo patologické zuřivosti. Naše normální tenze v bdělém stavu činí asi sedmdesát procent. Ve spánku může tato hodnota klesnout až na třicet osm procent. Zde začíná hluboká relaxace a anabolické regenerační procesy. Je smutné, že mnoho lidí spí a jejich tělo zůstává ve stavu asi šedesátiprocentního tělesného tonu. Výsledkem je, že jsou po probuzení ještě unavenější než večer před ulehnutím. Klinická hypnóza dokáže uvést lidi do stavu asi padesáti dvou procent tělesného tonu, tzn. stejně jako transcendentální meditace. Skutečná relaxace však začíná teprve tehdy, když hodnota tělesného tonu klesne na hodnotu třiceti osmi procent. V rozmezí třiceti osmi a dvaceti šesti procent dochází k hluboké relaxaci. Není možné zůstat naživu a nechat klesnout svůj tělesný tonus pod hodnotu šestadvaceti procent. Tato hodnota je totiž nutná pro udržení některých funkcí těla, např. elasticity stěn krevního řečiště. Pod hodnotou dva-

ceti šesti procent tělesného tonu se tělo rozkládá jako po smrti. Při praktikování jakýchkoliv jógových relaxačních technik nehrozí však žádné nebezpečí, že by tělesný tonus mohl klesnout pod tuto úroveň.

Při výzkumech jógových krijí, jako je jóga-nidrá, bylo zjištěno, že tonus těla klesá do oblasti hluboké relaxace, tedy do úrovně, kdy je znovu obnovováno zdraví. Tento stav byl popsán jako „relaxační odezva“ v centrálním nervovém systému a je pozitivním výsledkem relaxačních technik, které mohou člověku pomoci vyrovnat se s únavou, úzkostí a moderním stresem. Jógové praktiky však nelze zaměňovat s moderními technikami, které mohou nebo také nemusí vést k relaxaci jógového typu. Vědecké výzkumy prokázaly, že techniky, které tu předkládám, mají autentickou neurologickou odezvu. Všechny tyto techniky tedy můžete provádět v sedu s tváří k severu, popř. časně ráno s tváří obrácenou k vycházejícímu slunci. Jakmile se člověk polarizuje a jeho vnitřní ekologie se stabilizuje, pak může přistoupit k praktickým pratjáháry, stažení smyslu, ke koncentračním technikám dháraný a k meditačním technikám dhjány, které se nacházejí ve školách rádžajógy a džhánajógy.

Otázky

1. Co je to jóga-nidrá?
2. Jmenujte čtyři stavy vědomí.
3. Popište činnost jóga-nidry.
4. Uveďte nejméně čtyři variace jóga-nidry.
5. Je jóga hypnotická? Proč není?

Lekce třicet devět

Súrja-namaskára mantry

Tradiční forma súrja-namaskára-krije je doplněna zvukovými runami neboli mantrami. Protože namaskára je zaměřena na slunce, i mantry vyjadřují určitá pojmenování slunce. Vztah ke slunci jako středu lidského života na této planetě se tak rozšiřuje na ezoterický vztah ke slunci jako nejvyššímu átmanu, jež je jádrem duchovního univerza. Mnohá z mantrických jmen jsou proto spojena s tímto átmičským sluncem, duchovním jádrem neboli konečnou realitou.

Klasická forma súrja-namaskáry má dvanáct částí, a proto se vždy během jedné části krijje medituje na jednu ze dvanácti manter, spojenou s jedním ze dvanácti jmen slunce. Někteří jóginí dávají přednost hlasitému vyslovování mantry s výdechem. Jedná se o tyto mantry: Óm mitrája namah (oslava přítele všech), óm ravajé namah (oslava toho, kdo je chvalofečený), óm súrjája namah (oslava vůdce všech), óm bhanavé namah (oslava toho, kdo září krásou), óm khagája namah (oslava simulátoru smyslů), óm pušné namah (oslava živitele života), óm hiranjagarbhája namah (oslava dárce plodnosti), óm maríčajé namah (oslava ničitele nemoci), óm áditjája namah (oslava inspirátora lásky), óm savitré namah (oslava původce života), óm akája namah (oslava inspirátora básně) a óm bhaskarája namah (oslava zářícího).

Jiná metoda zahrnuje zpěv jedné mantry. To se pak provede celá súrja-namaskára, zazpívá druhá mantra, provede celá súrja-namaskára, zazpívá třetí mantra atd. Jiná metoda je založena na zpěvu všech dvanácti manter a následném provedení celé súrja-namaskáry. To celé se může několikrát opakovat s koncentrací na mantry i pohyby.

Z hlediska vyšších aspektů jógy je dvanáct jmen slunce synonymem pro dvanáct psychických čakr. Šest z těchto čakr je umístěno v nižším fyzickém těle (tzv. šat-čakry), zatímco šest vyšších „slunci“ (tzv. maňá-

karany) je uloženo ve vyšším psychickém těle. Studiu a praktikování této formy jógy se říká kundalíní-jóga nebo lajajóga. Tuto vnitřní fázi jógy musí být vyučovat realizovaný guru. Jinak může dojít k mnoha chybám vedoucím k frustraci duchovního cíle.

Jméno boží, vyjádřené zvukem, kosmická vibrace AUM, slouží jako invokace před všemi jógovými krijemi a mantrami. AUM představuje trojici v kosmu a mikrokosmu. Mnozí jóginí vyslovují tuto pranavu - AUM nebo ÓM - při praktikování súrja-namaskára-krije. Jiní jóginí při praktikování súrja-namaskára-krije vyslovují s výdechem mantru óm džjótír nebo óm džjótír namah před vyslovením každé z manter s jedním jménem slunce.

Praktikuje-li se súrja-namaskára o sedmi částech, používá se mantra známá jako Gájatří II. Klasická gájatří má 24 slabik a vyslovuje se k počtu slunečního božstva Savitri. Ortodoxní bráhmani používají tuto formu mantry i s pozdravem slunce, súrja-namaskárou. Tato mantra musí být žákovi dána jako mantrická učitelem, jóginem či svámím, a neměl by ji opakovat nikdo, kdo k tomu nedostal povolení od svého mistra.

Gájatří mantra má toto znění: „óm, bhú, bhúvah, svah. Tat savitur varénjam, bhargó dévasja dhímahi. dhjó jó nah pračódajat.“ (Meditujme na slavné zářící světlo kosmického slunce. Ať osvítil naši mysl a chrání naše činy.)

Gájatří by měla zazníti po každých deseti cyklech súrja-namaskáry. Více cyklů je možné praktikovat jako speciální súrja-jadžňu na svátek Ékádaší, ve dnech půdži a v den narození, kdy se praktikuje 108 cyklů súrja-namaskáry společně s gájatří. Mnozí zbožní hinduisté zpívají v den svých narození tuto gájatří 1008krát. Gájatří II je druhou formou gájatří, která obsahuje speciální mantrické zvuky zahrnující první tři zvuky klasické védské gájatří. Začátek tedy zní: „Óm, bhú, óm bhúvah, óm svah, óm mahé, óm tapé, óm džžanah, óm satjam“.

Tyto mantrické zvuky souhlasí se zářením sedmi čakr. Prvních šest zvuků reprezentuje šat-čakry páteře a sedmý zvuk „óm satjam“ reprezentuje lebeční centrum, tisícplátkový lotos, sahasrára-čakru. Tato mantra se může uplatnit při praktikování sedmidílné súrja-namaskáry, a to tak, že se vždy jeden mantrický zvuk zpívá s jedním výdechem (např. óm bhú). Jinou možností je zpívat celou mantru před provedením každého cyklu súrja namaskáry a po zakončení posledního cyklu. Používá-li se mantra tímto způsobem, musí se setrvat při zpěvu v poloze s rukama v namaskára-mudře.

Bídža neboli semenné mantry se často používají ve spojení s pozdravem slunce, súrja-namaskáry. Sedm semenných manter odpovídá šesti páteřním čakrám a lebečnímu centru, sahasrára-čakře. Jsou to tyto mantry: lam, vam, ram, jam, ham, am, óm. Je velmi obtížné naučit se vyslovovat tyto zvuky správně a vždy by je měl vyučovat jen kvalifikovaný guru, který zná přesnou intonaci.

Jiná skupina bídža manter, která je rovněž doporučována pro použití ve spojení s čakrami a súrja-namaskára-krijí, obsahuje tyto mantry: Óm, hram, hrim, hróm, hraim, hraum, hrah. (Pokročilý lajajógin by měl používat zvuky óm, hrang, hríng, hrúng, hraing, hraung a hrah). Tento systém se však vyučuje pouze v nejužším vztahu guru-žáka (učitel-žák) mantra-laja-kundalíní-jógy.

V mantra-lajajógovém systému svatých zvuků, zasvěcených božstvu Nárájanovi (Višnuovi), je šestnáct semenných manter a všechny začínají na „hr“. Jsou to 1. hram (hrang), 2. hram (hráng), 3. hrim (hríng), 4. hrim (hríng), 5. hrum (hrung), 6. hróm (hrúng), 7. hrim (hríng), 8. hrim (hríng), 9. hlím (hling), 10. hlím (hlíng), 11. hrém (hréng), 12. hraim (hraing), 13. hróm (hróng), 14. hraum (hraung), 15. hrm (hrng), 16. hrah (hrah). Pouze dvanáct z nich se používá v súrja-namaskára-krijí. Jsou to bídža-mantry 1 až 7, 8, 11 až 14 a 16. Pamatujte na to, že tyto bídža-mantry jsou obtížné a že je musí naučit skutečný guru, trénovaný v tomto systému. Jen pak budou účinné. Král z Aundhy doporučuje zvláštní formu exter-

ních bídža-manter pro praktikování společně s dvaceti čtyřmi cykly súrja-namaskáry. Každá z manter se zpívá v první poloze, v namaskára-mudře. Jsou to tyto mantry: 1. óm hram, 2. óm hrim, 3. óm hrum, 4. óm hraim, 5. óm hraum, 6. óm hrah, 7. óm hram, 8. óm hrim, 9. óm hrum, 10. óm hraim, 11. óm hraum, 12. óm hrah, 13. óm hram hrim, 14. óm hrum hraim, 15. óm hraum hrah, 16. óm hram hrim, 17. óm hrum harim, 18. óm hraum hrah, 19. óm hram hrim hrum hraim, 20. óm hraum hrah hram hrim, 21. óm hram hrim hrum hrah, 22. óm hraum hrah hram hrim, 23. óm hrum hraim hraum hrah hram, 24. óm hrim hrum hraim hraum hrah.

Virja-súrja-namaskára

Existuje velice mocná forma súrja-namaskáry, kterou prý prováděli kšatrijští váleční hrdinové. Začátek této praktiky je velice podobný tomu, co jste již prováděli a co je uvedeno na obrázcích 215 až 225. V poloze, v níž jste normálně sérii zakončili, skočte do dřepu, aby se dlaně dotýkaly země (obr. 226). Je to tzv. bhúmi-sprša-utkata-ásana.



Obr. 226

Bhūmi-sprša-utkata-ásana

S výdechem vykopněte nohy dozadu jako jazyk hada, který vylétne z úst, do kókila-ásany, polohy kukačky (obr. 227). Setrvejte tak s dechem zastaveným po výdechu nejméně deset sekund a dívejte se na slunce zavřenými očima.



Obr. 227
Kákila-ásana

Nadechněte se a skokem přejděte do polohy hory, méru-ásany (obr. 228).



Obr. 228
Méru-ásana

Vydechněte, vykročte pravou nohou vpřed a proveďte polohu s hlavou u kolena (obr. 229), džánu-šírša-ásanu.



Obr. 229
Džánu-šírša-ásana

Nadechněte se a ustupte ještě více dozadu levou nohou, zakloňte hlavu i ramena a zaujměte polohu krasojezdce (obr. 230), ašva-saňčálana-ásanu.



Obr. 230
Ašva-saňčálana-ásana

Udržte rovnováhu na prstech obou nohou, vydechněte, napřimte se a s nádechem zvedněte paže nad hlavu do víra-bhadra-ásany (obr. 231). Dlaně máte směrem ke slunci. To je jedna z poloh „strašlivého Šivy“.



Obr. 231
Vira-bhadra-ásana

Vydechněte, vykročte dopředu levou nohou a přitáhněte hlavu ke kolenu do polohy šírša-džánu-utkata-ásany (obr. 232).



Obr. 232
Šírša-džánu-utkata-ásana

Nadechněte se a natáhněte nohy, hlava zůstává u kolena. Přešli jste do polohy na obrázku 233, gulpha-hasta-šírša-džánu-ásany.



Obr. 233
Gulpha-hasta-šírša-džánu-ásana

S nádechem se napřimte do původní polohy, stava-ásany (obr. 234).

Další cyklus vírja-súrja-namaskáry praktikujte s nohama v opačném postavení. (Zobrazeno na obrázcích číslo 229, 230 a 231).

Džňána-súrja-krija

Použití symbolu slunce pro vnitřní vizualizaci v džňána-súrja-kriji je výbornou formou



Obr. 234
Stava-ásana

hluboké relaxace a přijetí dobroty zářivých a teplých paprsků vnitřního slunce. Existují tři způsoby, kterými se může tato technika praktikovat.

Dechový rytmus pro tuto kriji by měl být hluboký a snadný. Toho se nejlépe dosáhne po provedení mukha-bhastriky. Dech se pak nádechuje a vydechuje takřka bez úsilí, popř. se může použít savitrí-pránájáma s jednellivými zastaveními dechu.

Položte se do šava-ásany, polohy mrtvolý. Je-li časné ráno, položte se hlavou ke slunci, jinak se položte vždy hlavou k severu. Představte si ohromné slunce přímo nad oblastí solárního plexu a vdechujte od něho teplo i světlo, naplňujte jimi oblast solárního plexu. Představte si, že s každým nádechem rytmického dechu vám stoupá tělo směrem ke slunci, až vstoupíte do slunce a spočínáte v něm jako žloutek ve vajíčku. Tato relaxace by měla trvat deset až dvanáct minut. Potom následuje touha „vydechnout sám sebe ze slunce“.

Další dvě varianty této techniky zahrnují představu, že máme slunce bezprostředně nad hlavou, nebo bezprostředně pod nohama. Prociťujme, že slunce je ohromná teplá koule energie, která se k nám pomalu kutálí. Naše tělo tak proniká do této koule a stává se její součástí. Nedokážete-li si to představit, pomozte si představou, že ležíte na nakloněné rovině, po které se sluneční koule zcela přirozeně skutálí a vezme s

sebou i vaše tělo. Podle toho, kde je na počátku krije slunce umístěno, postupuje buď od hlavy, nebo od nohou.

Tuto džňána-súrja-kriji samozřejmě můžete cvičit i vsedě, pokud je to pro vás příjemnější. Pak si představujete zlatavou kouli energie nad hlavou a vznášíte se až s ní splýnete. Popř. si tuto kouli představujte pod sebou a vnímejte, jak vás vtahuje do svého středu. Prožijte jednotu s energií!

Denní jógová praxe: Třicátý devátý týden

Prostudujte si všechny dostupné materiály o uctívání slunce, zvláště o historii súrja-namaskáry a jejích zdravotních účincích. Lekce třicet sedm, třicet osm a třicet devět jsou věnovány tomuto tématu.

Posaďte se do vadžra-ásany a provádějte prana-Pránájámu s plným AUM. Proveďte dharmika-ásanu a po ní se zakloňte do supta-vadžra-ásany. V každé poloze setrvejte tři minuty.

Provádějte nejméně třikrát jakoukoliv formu súrja-namaskáry. Experimentujte i s jinými formami, až dosáhnete dokonalého sladění dechu a jednoživých pohybů.

Praktikujte třikrát dvi-páda-uttána-ásanu, zvedání obou nohou z lehu. Pak proveďte uttána-ásanu, jógový vzpřímený sed, a hala-ásanu, polohu pluhu. Také tyto polohy provádějte třikrát.

Proveďte sérii jógových vzpřímených sedů, uttána-ásany, a pokračujte polohou pluhu, hala-ásanou a předklonem v sedě, paščimóttána-ásanou. Při předklánění a dosahování kotníků dýchejte, jako byste vyfukovali výdech. Dech typu bhastrika zmírní ztuhlost těla, která brání dobrému provedení této polohy.

Položte se zpět na záda a zvedněte obě nohy. Odtud přejděte do sarvánga-ásany, stoje na

ramenou. Setrvejte jen kratší dobu a dvakrát až třikrát se vraťte zpět dolů a znovu zaujměte tuto polohu. Pak zkuste setrvat v poloze tři minuty.

Zdokonalujte stoj na hlavě, širša-ásanu. Opět zkoušejte třikrát nástup a krátké setrvání. Teprve potom proveďte dvou- až třímínutový stoj na hlavě.

Nyní praktikujte matsja-ásanu, polohu ryby. Setrvejte v ní půl až celou minutu. Matsja-ásana se výborně hodí po sarvánga-ásaně nebo širša-ásaně.

Proveďte ještě jednou súrja-namaskáru nebo súrja-pránájáma-mudru z třicáté osmé lekce. Obě techniky se mají provádět ráno před ozářenou oblohou. Tato cvičení lze provádět i před speciálně nastavenou elektrickou žárovkou, ale je to jen ubohá náhrada. Súrja-namaskáru můžete provádět v kteroukoliv denní dobu (i bez slunce), ale ztrácíte tak její pozitivní účinky, které závisejí na sluneční záři.

Po súrja-pránájáma-mudře si proveďte nádí-šódhanu a nádí-šuddhi z třicáté lekce. Je to výborné cvičení, které může následovat po pozdravu slunci ve stoji. Nyní bude snadné očistit tato nádí.

Pokračujte ve cvičení známých, ale obtížných ásan. Pokuste se každý den zařadit některou z poloh, které chcete ještě zdokonalovat. Získáte tak svůj jógový repertoár.

Položte se na záda do šava-ásany, polohy mrtvoly, a proveďte jakoukoliv relaxační techniku džňána-krija. Každý den si zvolte techniku, která se hodí právě pro tento den.

Otázky

1. Jak lze využít Gájatri v rámci súrja-namaskáry?
2. Jaký je původ vírja-súrja-namaskáry?
3. Popište džňána-súrja-kriji.

Lekce čtyřicet

Nemoci z balastní stravy

Existuje celá skupina chorob, které napadají člověka, a při tom to nejsou ve skutečnosti nemoci. Jsou to tzv. metabolické poruchy a zahrnují dva z nejobvyklejších problémů, před kterými stojí zejména ti, kdo žijí moderním stylem života. Tyto problémy jsou ještě umocněny u osob žijících se současnou syntetickou a konzervovanou stravou, časte založenou na mnohých „dictách“. Tento typ stravy je na Západě znám pod pojmem „balastní strava“. První z problémů tvoří hyperglykemie, nadměrná hladina cukru v krvi, symptom cukrovky. Druhý problém představuje hypoglykemie, nedostatečná hladina cukru v krvi.

Vypadá to jako dva odlišné problémy, ale ve skutečnosti jsou to jen dva extrémní stavy metabolismu cukru.

V lekcech dvacet dva až dvacet šest jsme se zabývali pohledem na cukrovku z hlediska jógy. Doporučuji vrátit se zpět a znovu si přečíst vše, co je tam napsáno. Pomůže to lepšímu pochopení následujících faktů o stavech, jako je hypoglykemie, a nepříznivých podmínkách, které ovlivňují slzinu i jiné trávicí orgány v břišní oblasti. Mnohé z toho, co bylo tehdy řečeno, je přímo svázáno s tím, co uvedeme nyní. Pověme si totiž další informace o tom, jak zacházet s těmito specifickými podmínkami. Klíčem k porozumění je tato skutečnost. Emocionální tužby se někdy dostávají mimo naši kontrolu, takže vzniká abnormální chuť na potraviny, které se dají žvýkat. To ilustruje Freudovskou orální odezvu na frustraci, a to zvláště žvýkání a srkání slaných nebo sladkých poživatin, které ukájejí chuťové buňky. Ve skutečnosti nedochází ke skutečnému ukojení, neboť tyto chuti vedou k další touze po tom-těž. Tak se z intenzivní žádostivosti stává zvyk. Určitě si čtenář vzpomene na okamžik ve svém životě, kdy prostě nemohl přestat jíst oříšky

nebo jiné chutovky, až se zastyděl za svoji hltavost. Iiž tato reakce obvykle postačí k tomu, že se opakování podobné události odloží na delší dobu, u někoho to však znamená, že metabolický a fyziologický systém převzal i psychologickou kontrolu těla. Nyní už jde o fyziologicko-psychický problém. Celá záležitost začala psychosomatickým nedostatkem emocionální kontroly a stala se somatickým či somatickopsychickým stavem.

První symptomy se objeví několik hodin po těžkém jídle. Člověk je sešněrován rafinovanými uhlovodany a sterilním cukrem: dochází k pálení očí, závratí, třesu, lehkému bušení srdce, pocení a náhlému pocitu nekontrolované slabosti, úzkosti i obav. To jsou přirozené projevy náhlé ztráty kontroly nad tělem. Je to určité varování, bohužel málokterá oběť si je uvědomuje. Většinou lidé svalují vjau na horko, přepracování, starosti, nebo se domnívají, že jedí málo vitamínů nebo minerálů. V jejich obavách je sice část pravdy, ale skutečná příčina je jiná.

Glukóza je v lidském těle hlavním zdrojem energetického paliva. Toto palivo se získává z uhlovodanů rýže, pšenice či jiných zrn, z brambor a jiných hlízovin, stejně jako z cukru nejrůznějších forem sacharidů (přírodních či rafinovaných). Syntetické a rafinované cukry se rychle dostávají do krve. Rozložení hrubších forem uhlovodanů je pomalejší. Čím více syntetických látek je tedy ve stravě, tím rychleji stoupne a později zase poklesne hladina cukru v krvi. V určitém momentu při vzestupu hladiny cukru v krvi se vylučuje ze slinivky inzulín, aby přispěl k odvodu cukru do buněk těla. Tím koncentrace glukózy v krvi přirozeně klesá. U osob, které trpí hypoglykemií, klesá hladina glukózy v krvi z nějakého důvodu na abnormálně nízkou úroveň. Dlouho trvající jaterní poruchy, tumory ve slinivce nebo gastrointestinální úzkost, to vše vede k hypoglykémii. Často to bývá i pooperační stav, a to zvláště tehdy, jed-

nalo-li se o operaci některé z citlivých částí gastrointestinálního traktu. Je třeba poznamenat, že játra si zničí mnohem rychleji, konzumujete-li balastní stravu, a to od alkoholu přes skupinu neenergetických sladidel až po stravu vyráběnou z chemických surovin.

Ztluklé oleje jsou hlavním důvodem jaterních chorob. Moderní chemie dnes dokáže navrátit ztluklé oleje do chutově přijatelného stavu. Olej však zůstává ztluklý. Existuje spousta důkazů, že ztluklý olej je jednou z nejčastějších příčin rakoviny. Příznivci vitamínu E si myslí, že jeho požíváním získávají zvláštní sílu, elán a energii, a jsou právem šokováni zjištěním, že umírají na rakovinu, způsobenou právě tímto ztluklým vitamínem E, který si zakoupili v obchodech se zdravou stravou. Kdybych chtěl jíst vitamíny a minerály tak, jak to doporučuje moderní způsob života, zajímal bych se hlavně o to, jak, kým i z čeho byly tyto vitamíny a minerály vyrobeny a také jak byly od této doby skladovány. Takovou studii může provést i student, neboť existuje mnoho takových materiálů. Ne všechny knihy budou ku prospěchu, ale brzy naleznete způsob myšlení, který při tomto kurzu jógy rozvíjíme. Objevíte-li tento proud vědomí o zdraví, důvěřujte mu.

Přejděme od vypočítávání skutečných příčin hypoglykemie a podívejme se blíže na tuto metabolickou poruchu (říká se jí „Zhodinová nemoc“, neboť k ní dochází dvě hodiny po větším jídle). Normálně jsme schopni se vyrovnat s cukrem z většího jídla, nekonzumovali-li jsme mezi jedno-tlivými jídly nic jiného než ovoce. Cukr z ovoce je především fruktóza a u té nedochází k takovému ovlivnění úrovně cukru v krvi jako u glukózy. Jestliže jsme už mezi jídly měli nějakou balastní svačinku, pak máme hladinu cukru v krvi vysokou a blížíme se tedy k situaci, zvané diabetické kóma, nebo naopak hypoglykemií. V takové chvíli můžeme čerpat příliš mnoho inzulínu. Klíčem k porozumění a řízení obou situací je odmítnutí různých zákusků a malých balastních přesnídávek, které jdou ruku v ruce s populárními přestávkami na kávu a s nahrazováním ovocných přesnídávek či svačtin jinými potravinami. To vše začíná již v dětství. Člověk se ve středních letech nestane z ničeho nic dia-

betikem nebo hypoglykemikem. Vše už pramení z dětství. Dávejte dětem hodně ovoce (i sušeného), ořechů a zeleniny na svačiny. Napájejte je ovocnými a zeleninovými šťávami místo kávy a kokakoly. Vyrábějte si sami letní nápoje a naučte děti dobrým zvykům dříve, než se k nim dostanou pochutiny balastního typu. Dítě, které vyrostlo na balastní stravě, se snadno stane obětí drog a jiných produktů, ke kterým bude inklinovat v mládí.

S trochou pozorování poznáte skutečnou příčinu delikvence moderní mládeže a mnoha dalších negativních jevů, jako metabolické poruchy typu hypoglykemie, hyperglykemie a schizofrenie (duševní porucha s rozpadem duševní osobnosti). Žádná moderní práce o rakovině nebere v úvahu nebezpečný vliv moderní diety na vznik této choroby. Nedávno došlo v Kalifornii v USA k soudnímu rozhodnutí, které bylo motivováno námítkou obhajoby dvojnásobného vraha tvrdící, že „její klient byl poblouzněn v důsledku konzumování balastní stravy“. Námítka zapůsobila a na světě se objevil první nebezpečný precedens obhajoby vraždy jen proto, že se „jedl hranolky, pražená kukuřice a zapíjí se to koka-kolou“. Lidé středního věku, kteří už byli nějakým způsobem poškozeni touto balastní stravou, si musí být vědomi vlivu barvení, konzervace a jiných přísad, dodávaných při výrobě, i toho, jak je výrobek posléze skladován a upravován. Je to obrovská práce stát se moudrým ve stravování, ale je to nutné, protože „se skutečně stáváme tím, co jíme“.

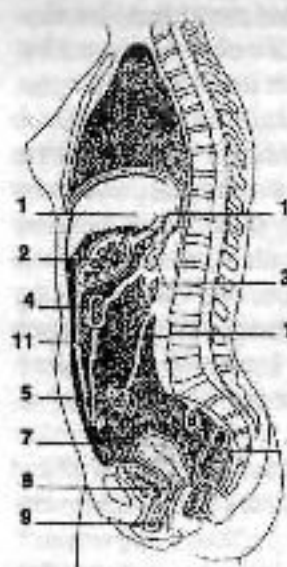
Pacient s hypoglykemií většinou dostane od lékaře nesprávnou radu; musíme však dodat, že lékař většinou nezná dvojitou vazbu, ve které se pacient nachází. Standardně se diagnostikuje hypoglykemie GTT-testem (test snášenlivosti glukózy), který je obvykle prováděn ráno nalačno. Pacient musí vypít roztok s vysokým obsahem glukózy a v průběhu doby se mu odebírá pět až šest vzorků krve. Ty se pak analyzují a sleduje se, zda hladina cukru v krvi nepoklesne pod obvyklou úroveň. Tento test však není sám o sobě signifikantní. Hypoglykemie je totiž normální reakcí organismu na tento test. Mnozí pacienti se po výsledcích testu zhrzojí, jak jsou nemocní, a podniknou nákladnou a často i ris-

kantní léčbu, jako doplňování výměšku nadledvinové kůry nebo multivitaminových přípravků. Také megavitaminová teorie bývá v těchto okamžicích vzata na milost. A zde bychom se měli naopak vrátit zpět k přírodě. Samozřejmě nejhorší situace nastane v případě, kdy si lékař splete diagnózy hyperglykemie a hypoglykemie a léčí pacienta naopak. Tento omyl může vést až ke ztrátě života.

Vraťme se však zpět k přírodě, neboť nácvik vhodného mentálního přístupu vede k úlevě a mnohdy i vyléčení většiny metabolických poruch. První přichází na řadu dieta. Tato dieta se musí skládat z 80 % ze syrové stravy a musí se (v mládí i ve stáří) dobře rozžvýkat a zpracovat. Výborné je použití odšťavňovače. Neexistuje tu žádné omezení objemu zkonsumované stravy, důležitá je kvalita potravin. Sůl i koření se může přidat pro ochucení, ale pouze s mírou. Je-li nutno sladit, pak doporučuji v menším množství med nebo některá ovocná sladidla. Vyhněte se umělým sladidlům, např. sacharinu nebo jiným přípravkům. Bylo už několikrát prokázáno, že jsou pro metabolismus těla nebezpečné. Vhodný přístup vyžaduje uvědomovat si vztah mezi správnou kvalitní stravou a zdravím. Takovým přístupem může dojít ke změně celé mysli a život se může stát radostným a zdravým.

Nejlepším způsobem, jak si uchovat zdravé břišní orgány, je praktikovat jógové ásany, krije a mudry. Polohy, které byly uvedeny v dvacáté druhé až dvacáté páté lekci, jsou všechny velmi cenné pro prevenci i léčení metabolických poruch. Prevence zodpovídá mnohem více duchu jógy než léčení. Nečekejte, až se dostanete do stavu, kdy budete tyto polohy akutně potřebovat. Cvičte již teď. V této lekci doplňuji některé polohy, které přímo ovlivňují játra, slezinu a slinivku. S těmito polohami již máme k dispozici téměř kompletní jógovou sadu pro tyto poruchy. Pokud není v pořádku „trávení“, není v pořádku ani zbytek těla. Silný a zdravý trávicí systém s pravidelným a úplným vyprazdňováním je nutným předpokladem zdravého lidského těla, jógového chrámu. Působí totiž na tělo mnohem moc-

něji než všechny prosby, modlitby či touhy po zdraví. Toto „satčitánanda“ tělo může vyrůst jedině na základě jógových praktik a přirozeného způsobu života. Žádné množství syntetických vitaminů, minerálů, posilovacích prostředků, léků ani jiných chemických materiálů nemůže vést k tomuto „svarúpa“. Chemikálie a drogy mohou vést zase jen k tělu plnému chemikálií a drog. Jóga a přirozený jógový způsob života mají za následek zdravé, přirozené, jógové tělo. „Satčitánanda svarúpóham.“



- Popis k obrázku:
(Levá strana těla v plném těze)
1. játra (vpravo)
 2. žaludek (střed těla)
 3. slinivka (za žaludkem)
 4. tlusté střevo (právek)
 5. tenké střevo (právek)
 6. konečník
 7. děloha
 8. močový měchýř
 9. pochva
 10. pobřišnice
 11. pobřišnice
 12. trávicí kanál

Obr. 235

Břišní a páněvní orgány ve vzájemném vztahu

Žlázová porucha tzv. celulita

Tato velmi nepříjemná žlázová porucha se vyskytuje především u žen. Jedná se o podkožní ukládání tuků v oblasti stehen, hýždí, žaludku, předloktí a pod bradou. Tato porucha bývá považována za moderní nemoc, ale měla svého starého předchůdce už u Hotentotů. Hotentoti jsou příslušníci vymírajícího čer-

nošského kmene v jižní Africe. Jejich ženy prosluly obrovskými zadky. Muži tohoto kmene prý považovali své ženy za krásné, neboť ty byly generaci po generaci takto deformovány díky žlázové poruše, způsobené konzumováním sušené rostliny (tzv. „hotentotského chleba“).

Celulóza ve stravě, kterou jíme, se rozkládá pomocí trávicích enzymů a buněčných složek nebo hormonů. Jestliže je náš žlázový systém přetížen určitým typem škrobového materiálu, pak nedokážeme správně zpracovat zkonsumované jídlo. V těle pak dochází k podivným chemickým reakcím včetně vzniku tuku, který vypadá plasticky a jehož podkožní ukládání se označuje jako celulita. To by se nemělo zaměňovat s celulitidou, což je rychle se šířící zánět tkání, zvláště pak podkožních pletových struktur. Přesto tyto poruchy mohou mít něco společného, protože často jsou podkožní oblasti díky celulitě doslova ucpané. Člověk by mohl úplně změnit chemický základ své stravy, aby rozpustil tyto tukové vrstvy. Správná dieta spolu se cvičením však mohou tento problém vyřešit.

Tato dieta by měla zahrnovat spoustu syrových klíčků. Nevíte-li, jak je vypěstovat, jděte do prvního potravinářského obchodního domu a kupte si je. Obsahují látku k buněčnému omlazení patřící do skupiny rostlinných hormonů, které stimulují lidské hormony. Přidejte do své stravy hodně vlákniny, čerstvého ovoce a zeleniny. Připojte vitamin A ze zelené zeleniny a mrkvové šťávy. Používejte pouze nenasycené tuky, jako olivový olej, olej z podzemnice olejné a slunečnicový olej. Vyhněte se

používání umělé stravy a zvláště potravinám, jež byly chemicky upraveny pro dlouhé skladování.

Umožněte svým žlázám, aby opět pracovaly v souladu s přírodou. Využijte k tomu poloh z této lekce, probudte své žlázy a odstraňte neviditelné nebo už viditelné zaoblení.

Drdha-ásana a její varianty

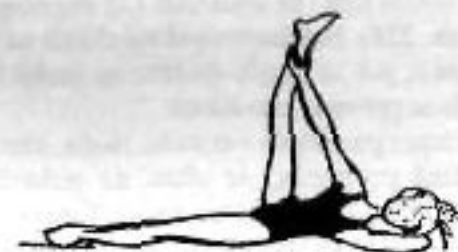
Polohy ze čtyřicáté a čtyřicáté první lekce jsou zaměřeny na zpevnění svalstva, spojeného s interními orgány, stejně jako na zpevnění svalstva nohou, stehem, ramen, paží a šíje. Proto volím termín „drdha“ (zpevněný) pro označení celé této skupiny poloh. Tyto polohy skutečně zpevňují jednotlivé části těla. Pro tuto skupinu ásan se také užívají termíny pakša nebo pářšva. Výrazy váma a dakšina slouží k odlišení provedení na levé nebo pravé straně. Vámanga se používá pro levou stranu a dakšínanga pro stranu pravou. My se budeme držet označení drdha-ásany.

Drdha-ásana

Drdha-ásanu ukazuje obrázek 236. Jedná se o lež na boku; celé tělo je při něm zpevněno a vyrovnáno jako pravítko. Jedna paže je pokrčena a položena pod hlavu. Volná paže je umístěna dlaní dolů na stehno horní nohy. V této poloze dýcháme hlubokým, rytmickým dechem. Pro dobré prokrvení hýždí, stehem a břišních orgánů se doporučuje břišňá dech. Dýcháme-li ve stejné poloze hrudním dechem, aktivujeme žlá-



Obr. 236
Drdha-ásana



Obr. 237
Éka-páda-drdha-ásana

zový systém. Položme se na druhý bok a uskutečněme zde šest pomalých dechových cyklů.

Éka-páda-drdha-ásana

Ležte-li v drdha-ásaně, ohněte jednu nohu v kolenně a rukou zachyťte kotník nebo patu nohy. Nadechněte a propněte nohu. Setrvejte v této poloze se zastaveným dechem po nádechu s kolennem propnutým (obr. 237). To je éka-páda-drdha-ásana neboli poloha s jednou nohou zvednutou v lehu na boku. S výdechem opět pokrčte koleno a položte nohu i paži do původní polohy. Opakujte polohu nejméně třikrát s pomalým dechovým rytmem. Teprve potom přejděte do lehu na druhý bok a polohu opakujte.



Obr. 239
Paravrtta-drdha-ásana

Paravrtta-drdha-ásana

Existuje mnoho variant na téma drdha-ásany. Zachycení nohy za prsty nohou stimuluje marny a bindu, spojené s reflexní zpětnou vazbou nervového systému (obr. 239). Experimentujte s tímto způsobem držení nohy. Zkuste vniknout prsty ruky do mezer mezi jednotlivými prsty nohy. Zkuste též obejmout prsty na noze prsty ruky. Hledejte nějakou jednotnou reflexní stimulaci při provádění této varianty drdha-ásany.

Dvi-páda-drdha-ásana

Umíte si představit zvednutí obou nohou z polohy na obrázku 236? Musíte ovínoout obě paže kolem hlavy, abyste měli dostatečnou páku pro zvednutí obou nohou. Stojí to za to pokusit se o zdokonalení této polohy (není vyobrazena).

Existuje i vzpřímený sed z drdha-ásany, tzv. uttána-drdha-ásana. Zpočátku by vám někdo měl pomoci tak, že si sedne na vaše nohy. V těchto polohách objevíte na svém těle svaly, o kterých jste doposud neměli tušení.



Obr. 238
Purna-drdha-ásana

Purna-drdha-ásana

Purna-drdha-ásana se provádí opět z lehu na boku (obr. 236). Horní noha se tentokrát zvedá a táhne volnou paží za patu až do polohy, kdy svírá s nohou ležící na zemi úhel 135 stupňů nebo více (obr. 238). Poloha se opakuje třikrát na jednom boku, pak se přejde do lehu na druhý bok. Též zde se provede tato ásana.

Existuje i paripurna varianta. Noha, která je normálně propnuta, se ohne do poloviční polohy lotosu, ardha-padma-ásany. Tato poloha se hodí zvláště ke stimulaci žláz, jež přispívají k rozpouštění nežádoucích tukových vrstev.

Denní jógová praxe: Čtyřicátý týden

Na tomto místě byste se měli vrátit zpět a znovu si přečíst články z dvacáté až dvacáté šesté lekce. Je tam mnoho informací o působení ásan, kriji a mudr na žlázy a o devastujícím vlivu moderní civilizace (cukrovka). Všechny polohy uvedené v lekcích sedmáct až dvacet šest pomáhají řešit problémy, o kterých jsme hovořili v této lekci. Můžete si vybrat nejúčinnější variantu.

Posadte se do vadžra-ásany a provádějte pranava-pránájámu s plným AUM. Proveďte dhármika-ásanu a po ní se zakloňte do supta-vadžra-ásany. V každé poloze setrvejte tři minuty.

Položte se na záda a uviňte éka-páda-uttána-ásanu, zvedání jedné nohy. Pak proveďte tuto polohu se zvedáním hlavy v lehu na zádech, éka-páda-šírša-uttána-ásanu. Všechny pohyby provádějte třikrát.

Zkuste třikrát dvi-páda-uttána-ásanu, zvedání obou nohou z lehu. Pak zkuste jakoukoliv variantu na téma zvedání obou nohou z lehu na zádech.

Proveďte uttána-ásanu, jógový vzpřímený sed. Nejprve opírejte dlaně pevně o zem a pak je umístěte do namaškára-mudry.

Zacvičte si nava-ásanu a nava-kriji. Praktikuje tyto pozice tak dlouho, dokud neucítíte proudit teplo v oblasti solárního plexu.

Pokuste se o vilóma-ásanu, polohu můstku, a její varianty. Dávejte pozor na šíji při návratu z této polohy. Umožní-li vám to vaše tělo, pokuste se o čakra-ásanu, polohu kruhu. Polohy s obráceným napětím udržují integritu a polaritu těla.

Proveďte vadžróli-mudru, I. část a II. část. Cvičte tyto polohy opatrně a pomalu se v nich zdokonalujte, až je zcela zvládnete.

Praktikuje sarvánga-ásanu a viparítakarana. Nechte nohy klesnout dozadu, až ucítíte teplo ve sluneční pleteni.

Proveďte hala-ásanu, polohu pluhu, a její varianty včetně éka-páda-hala-ásany a karnapída-ásany.

Zacvičte si ardha-dhanur-ásanu, dhanur-ásanu a dhanur-kriji.

Praktikuje éka-páda-drdha-ásanu a její varianty. Proveďte to nejméně třikrát na každé straně. Přistupte i k dvi-páda-drdha-ásaně a uttána-drdha-ásaně na závěr hathajógového cvičení.

Položte se zpět na záda do šava-ásany a proveďte kteroukoliv formu džňána-krije pro relaxaci.

Otázky

1. Co jsou to nemoci z balastní stravy?
2. Proč je tak důležitá přirozená strava?
3. Co je to celulita?
4. Popište drdha-ásanu.
5. Popište podrobně éka-páda-drdha-ásanu.

Lekce čtyřicet jedna

Jsme to, co jsme

Často se říká, že jsme to, co jíme. Je na tom mnoho pravdy, ale není to celá pravda ..., neboť jsme také to, co myslíme, děláme a jsme. To je ten základní čtverec, na kterém je založen náš fyzický život, mandála ve tvaru čtverce.

Zdědili jsme určité tendence, charakteristiky a potenciální problémy po svých rodičích. Základní struktura našeho těla, barva pleti, vlasů a očí jsou dědičné. Co děláme, abychom změnili typ a barvu pleti, vlasů i očí, to už je otázka našich činů. Toto „co děláme“ zahrnuje též to, co jíme. Devadesát procent všech chorob, postihujících současného člověka, jsou problémy z přílišné výživy, špatné výživy nebo nyní i módní balastní výživy. Rozvojový svět stále ještě trpí podvýživou nebo nedostatkem potravin. Tito lidé pak trpí úplně jinými chorobami než jejich bohatí protivníci.

Pro moderního člověka je nejlepším způsobem, jak znovu získat zdraví, přestat na několik dní jíst a příležitostně vynechat jídlo v zájmu pevného zdraví. Nejméně dvě třetiny moderního lidstva mají nadváhu, a proto shoení nějakého toho kila je tou nejlepší terapií. Kombinace pečlivého půstu a vhodného cvičení (zvláště jógového cvičení) představuje nejlepší způsob, jak dosáhnout cíle. Někteří se možná omezí na monotematickou dietu z čerstvého ovoce nebo syrové, čerstvé zeleniny místo úplného půstu. Ale vždy je klíčem k úspěchu vhodné a správné cvičení. K tomu potřebujeme správný mentální přístup, postoje, jóga-dršti, jógový pohled, který vytlačí z mysli zmatené a úzkostné myšlení, tak typické pro moderní společnost. To je také důvod, proč považuji jógový přístup za integrální, celistvý, komplexní přístup, nejvhodnější pro dnešní společnost ..., i když materialismus je obtížně pochopen naslouchat tomuto komplexnímu. Často jsem slyšel od vědeckých autorů, chiropraktiků a osteopatů, že jógovým vědomím a symptomatice se nazývají přírodní a přirozenou

„metodou megavitaminů“. Stačí se na to podívat rozumně. Jak může tělo přijmout v jedné dávce množství vitaminů odpovídající 100 pomerančům, nedokážeme-li na posezení sníst 100 pomerančů? Příroda je příroda a naše celkové zdraví i blaho existuje v rámci této přírody, stejně jako neexistuje příroda zdeformovaná podle lidských potřeb a přání.

Na základě dlouholetých zkušeností s vědou, medicínou a jógou věřím, že vhodné cvičení, dieta, relaxace a mentální přístup vedou k úlevě a většinou i k úplnému vyléčení téměř všech nemocí postihujících moderního člověka. Doporučuji přirozenou jógovou dietu, která není zatížená balastními látkami. K balastní stravě bych rád podotkl: nezapomeňte na to, že sem patří i alkohol a cigarety. Jsem překvapen, jak mnoho jógově smýšlících lidí stále ještě experimentuje s jógovým způsobem života. Tím mám na mysli přirozenou stravu z přírodních surovin, hodně čisté vody a naprosté vyloučení tabáku a alkoholu. Jsem smutný, když vidím západní jógové skupiny, které sponzorují bar pro své žáky, a jógové konference s obvyklými přestávkami na kávu a kouření. Kouří-li a pijí-li váš instruktor alkohol, a to i jen občas, vězte, že jóga, kterou předává, je zdeformovaná. Balast je balast a chcete-li získat zdraví, nemůžete si s ním zahrávat. Moderní morálka dovoluje, „aby se vlk nažral a koza zůstala celá“. To se odráží v karmických následcích těla i mysli a tyto následky jsou už rády. Právě v posledních dvaceti letech se v nebývalé míře šíří světem duševní choroby. Buďte dostatečně moudří, abyste znali jejich příčinu. Existuje několik způsobů, jak kategorizovat lidstvo. V józe se lidé dělí do devíti skupin podle tří kategorií.

První dělení se děje podle gun neboli kvalit, a to: tamasická (líná s tendencí k nehybnosti), radžasická (aktivní s tendencí k úzkosti) a sattvická (čistá a upřímná) guna. Druhá klasifikace se provádí podle dispozic těla neboli

dóša. První dispozice jsou kaphické neboli vytvářející sliz a hlen. Druhé pak vattické, vytvářející plyny (někdy nazývané pavana). Tento stav těla je svázán s mnoha chorobami, které moderní medicína vztahuje k poruchám kolagenu. Třetím typem jsou pittické dispozice (od pitta), což znamená, že produkují různé typy žluči, enzymů a hormonů. Třetí dělení se týká karmické povahy neboli vásan. Termín vásana se vysvětluje jako pozůstatek nebo latentní pomíječnost v naší povaze. Existují tři základní typy vásan: déha, tělesné sklony, lóka, stav a choroby, které jdou ruku v ruce s příliš světským životem, a konečně džhána, podmínky vytvořené myslí, moudrostí nebo nedostatkem moudrosti (tzv. současná psychosomatika).

Všech těchto devět aspektů se vzájemně kombinuje a výsledkem je nebývalé množství poruch i chorob, které nacházíme ve školách ajurvědy a jóga-čikitsy. Potřebovali byste léta, abyste skutečně pochopili východní nebo západní systém diagnostikování a prognózy. Začnete-li však praktikovat a podrobně studovat skutečnou jógu, naučíte se mnoho o svém těle a o tom, jak pracuje. Neexistuje lepší škola, ve které byste se naučili víc, než vaše vlastní tělo, emoce a mysl. Lidstvo si ale dnes neuvědomuje své tělo, emoce ani mysl, protože nemá k dispozici nástroj, tzv. jóga-dršti, jógový způsob života. To je ono skutečné poznání, které se snaží guru (učitel) předat svému žákovi (žáku) z úst do ucha. To je tzv. paramparja systém v józe. Proto jsem se v tomto kurzu jógy rozhodl dostat až k těm z vás, kteří jsou geograficky daleko a přece mi jsou blízcí. Cítíte-li, že se vás toto učení osobně dotýká, pak se mi můj záměr podařil. Skutečný guru - jako v případě mého guru a mne - pomáhá člověku k uvědomění a poznání sebe sama. Můj guru mne postavil na cestu k případnému osvícení. Byl to právě on, kdo pro mne vybíral témata a pak mne o nich poučoval. Stejným způsobem já nyní volím témata pro vaše vzdělání a poučení. Během tohoto učení byste se tedy měli stát vědomými. To je skutečné vědomí sebe sama a skutečná jóga sebe sama.

Dva základní typy

V józe používáme termínu lóma-vilóma pro vyjádření polarity. Jsou to vlastně jógové výrazy pro jin a jang, které jsou používány taoisty. Mnozí západní čtenáři jistě vědí něco o jin a jang. Hinduistický systém lóma-vilóma je nejkompexnější teorie s mnoha praktickými aplikacemi na život. Ačkoliv lidská povaha a lidské činy spadají pod mnohá dělení, základní klasifikace či dělení je jen dvojí: buď jste šťastní, nebo nešťastní, zdraví, nebo nemocní, energeticky nabití, nebo vybití. Někdo by se snad chtěl zeptat: „A co zlatá střední cesta? Střední dráha, umírněnost, vyváženost, balancování na ostří nože?“ Ano, cokoli jiného než lóma-vilóma v rovnováze je „buď, anebo“. Právě ono „ostří nože“ je velmi vratká rovnováha, vyváženost, kterou se jóga pokouší nalézt mezi extrémny života. Pouze velmi ukázněný život to může zvládnout.

Existují dva základní typy člověka. První typ je hubený, energetický typ, zatímco druhý typ má tendenci k otlouklosti a pomalosti. Lidé obou těchto typů mohou dosáhnout klidu a míru za určitých okolností. Onemocní-li hubený typ, pak většinou stůně dlouhodobě. Příkladem může být pětadvacetiletý mladík, který musel ukončit předčasně studium na škole kvůli těžkým spalnčkám. Ihned potom zkolaboval s cukrovkou v důsledku stresových podmínek. Takový případ bude vyžadovat léčení po celý život. Mohl bych uvést podobný příklad i s jinými chorobami, ale protože se nyní zabýváme metabolickými poruchami, zůstávám u této skupiny onemocnění. Podplácí-li se např. hubené dítě balastními cukrátky, aby poslechl, dokončilo nějakou činnost či v něčem vyniklo (nezáleží na tom, zda cukrátko dostane před akcí či po ní), pak je to nejlepší předpoklad pro chronická onemocnění v dospělosti. I jóga může mít těžkosti, chce-li pomoci takovým lidem. Fyzické praktiky nepůsobí a člověk se musí dostat do úrovně džhánajógy a rádžajógy, aby dosáhl vědomí za touto poruchou.

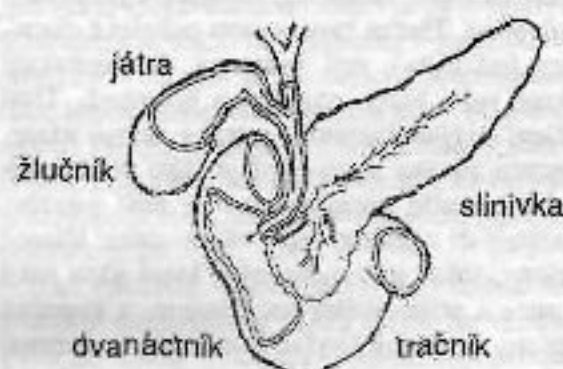
Máte-li jen trochu přes váhu, pak můžete být rádi, neboť to naznačuje, že vaše tělo

pracuje správně a přebytečnou stravu přeměňuje do zásob. Patříte-li do této kategorie, také to naznačuje, že s největší pravděpodobností budete trpět chorobami z přežívání a nedostatku cvičení. To jsou případy, kdy jóga dělá zázraky. Tito lidé pak během několika málo prvních lekcí jógy shodí svých pár kilo navíc prostě proto, že se dostali na ono „ostří nože“. Musím však každého studenta varovat. Toto „ostří nože“ je velmi úzké a snadno se z něho sklouzne. Proto je třeba neustále udržovat rovnováhu těla, emocí i mysli. Zvýšený příjem kyslíku při praktikování jógových ásan, a to zvláště ve spojení s kvalitní pránájámou za současného vědomí sebe sama v polohách, je prvním krokem k této kontrole. To je také důvod, proč jóga tolik působí na člověka.

Proměňte přebytečný tuk a neužitečnou tělesnou tkáň na energetické palivo pro tělo. Provádějte denně jógová cvičení. Udělejte si určitá předsevzetí ve výživě a uvědomujte si, že máte své zdraví ve svých rukou, jakmile jste jednou vstoupili na cestu jógy. Uvědomte si, že problémy typu hypoglykemie a hyperglykemie představují jen různá stadia stejné choroby. Nadovolte nikomu, aby si z vás dělal legraci. Uvědomte si, že jedna sklenice piva či jedna cigareta má dalekosáhlé karmické následky, které se pak projeví třeba v té části těla, která má největší problémy s udržením se na „ostří nože“. Přestaňte si dělat legraci i sami ze sebe. Nestyďte se za svá rozhodnutí, třebaže se vám mnozí budou posmívat. Vždy si vzpomeňte na to, že existuje i druhá stránka stavu vědomí, mysli, emocí a těla, druhá stránka, která je vždy buď úplně mimo, nebo ve vás. Dokážete-li získat kontrolu nad takovými protiklady, pak jste to, co Šrímad Bhagavadgítá nazývá „perfektním jóginem“. Dokud toto nezvládnete, bude zvenčí vždy přicházet odpor v té či oné formě. Někdy bude doplněn těmi nejlépeznějšími a nejupřímnějšími slovy, hrozbami, lákadly nebo racionálními útoky ..., ale znášejte to vždy s jógovým náhledem na věc (jóga-dršti).

Zlučník a jeho funkce

Zlučník je hrůskovitý orgán připojený na trubici ve tvaru Y, která spojuje játra a tenké střevo. Zlučník je ve skutečnosti umístěn v játrech. To



Obr. 240

Zlučník a přilehlé orgány

vidíme na obrázku 240. Hormony vylučované slinivkou ve tvaru houby (vpravo nahoře) vnikají do tenkého střeva ve dvanáctníku (viz šipky). Strava se pohybuje dolů trávicím traktem. Zlučník slouží jako zásobárna koncentráta žluči vyloučené játry. Skládá se ze žlučového pigmentu, žlučových kyselin, soli, slizu a vody. Když jídlo přijde do dvanáctníku, zlučník se začne stahovat a vylučovat žluč. Cholesterol tvoří jednu ze složek žlučových kamenů. Když kameny krystalizují, většinou zablokují vývod do dvanáctníku. Chirurgické odstranění žlučkových kamenů tvoří třetí nejčastější zákrok a každý pátý člověk je jednou za život přijat do nemocnice s touto diagnózou.

První známkou potíží se zlučníkem může být pocit přílišného nadmutí a nafouknutí břicha a snaha odříhnout si, aby se ulevilo. Po požití tuků a smažených potravin má člověk pocit přejezení. Kořeněná jídla vedou k nevolnosti až zvracení. Křečovitý a přerušovaný spánek společně s hlodavou bolestí hlavy je také známkou otravy žlučí. Zácpa, apatie i nadměrná spavost se stávají běžnými. A pak následuje poměrně drsný chirurgický zákrok a odstranění žlučkových kamenů.

Někteří chirurgové řeknou, že to musíte vydržet, ale budete mít ze života mnohem více, naučíte-li se starat o zlučník a ostatní citlivé orgány. Zlučník je nejenom velmi důležitý pro trávení a vylučování, ale má co činit s temperamentem. Určitou skupinu lidí popisujeme jako cholericke (paitické) povahy, což znamená, že se dají snadno vyprovokovat ke zlosti a hněvu. Psychosomatiku (jóma-vilóma) můžeme vystopovat až ke zlučníku. Mluvíme o celé skupině poruch, kterým je mnohem snazší předcházet než je léčit, a protože jóga je především prevence, dvejme se na celou záležitost z tohoto pohledu. Objeví-li se první známky zažívacích potíží, nesahejte hned po jedlé sodě. Ať se seznámíte s velmi jednoduchou chemií svého těla, velmi byste toho litovali. Zkuste sklenici horké čisté vody. Nepřidávejte čaj, kávu ani cukr. Vypijte čistou teplou vodu. Většinou to stačí. Chce to totiž změnu v dietě. Spousta čerstvého ovoce, zeleniny a klíčky obvykle stačí k nápravě těchto potíží. Klíčky můžete dělat z pšenice, fazole, čočky, vojtěšky či jiných semen.

Polohy na boku a jejich varianty

Následující skupina poloh společně s polohami, uvedenými v minulé lekci, je výborným prostředkem pro posílení a zpevnění měkkých břišních orgánů. Vedě to i k úpravě činnosti těchto orgánů. Nezapomínejte na to, že se vždy zdviháte s nádechem a z polohy se do výchozí pozice zase vracíte s výdechem. V poloze setríváte s dechem zastaveným po nádechu, zatímco po návratu do výchozí polohy si odpočíváte s dechem zastaveným po výdechu. Použijte rytmickou savitri-pránájámu a poměr 8-4-8-4.

Úrdhva-drđha-ásana

Pro éka-páda-úrdhva-drđha-ásanu vyjděte z lehu na levém boku těla, zatímco pravá strana je dominantní nahoře. (Na to je třeba dbát u všech poloh. První vždy nabíjíme a vyvažujeme pravou stranu těla, potom teprve stranu levou.)

Pozvedněte hlavu a umístěte nadloktí na zem, loktem mírně šikmo před sebe tak, aby byla hlava podpírána dlaní. Váha spočívá na lokti. S nádechem ohněte pravou nohu v kolenně, chyťte ji za patu nebo chodidlo a propněte ji tak, aby svírala s tělem úhel 90°. Neohýbejte spodní nohu v kolenně (obr. 241). Proveďte to třikrát na levém boku a pak se přetočte a proveďte to ještě třikrát na pravém boku.



Obr. 241

Éka-páda-úrdhva-drđha-ásana

Úttána-drđha-ásana

V této poloze z lehu na levém boku zvedněte trup a podepřete jej nataženou levou paží. Obě nohy máte natažené. Nyní se pomalu nadechněte, ohněte pravé koleno a chyťte pravou patu; propněte nohu směrem nahoru, aby svírala s tělem úhel 90 stupňů (obr. 242). Setrvejte v poloze s dechem zastaveným po nádechu po několik sekund, pak pomalu vraťte nohu do výchozí polohy a vydechněte. Proveďte si tuto polohu třikrát na levém boku a potom třikrát na pravém boku. Pozorujte sami na sobě jedinečný tlak, který je aplikován na vnitřní orgány v souladu s páteří a svalovou aktivitou. Kontrola dechu typu savitri-pránájáma dodává celé poloze další rozměr.

Ardha-Vasištha-ásana

Jógový rši Vasištha byl jedním z nejstarších a nejlepších zdrojů jógového učení. Po



Obr. 242
Uttana-eka-pada-ardha-āsana

mnohaletém aktivním světském životě, kdy se setkával se studenty z královských rodin, jako byl bůh Ráma, a s tehdejšími králi, rši se rozhodl odejít do ústraní. Odešel do hor západního Ghátu, dnešního území státu Karnátaka, a zde uskutečňoval jógový tapas, askezi. Poloha, která nese jeho jméno, je ukázána na obrázcích 243 a 244. Začneme v lehu na levém boku. Opět zvedneme trup a podepřeme jej levou paží. Nadechněte se a zvedněte boky od země, až je tělo v jedné lince, která svírá se zemí úhel 45 stupňů (obr. 243).



Obr. 243
Ardha-Vasiṣṭha-āsana



Obr. 244
Vasiṣṭha-āsana

Krátce tak setrvejte. S výdechem se vraťte do lehu na levém boku a relaxujte. Provedte to třikrát na levém i pravém boku. Pokuste se v poloze držet obě nohy co nejvíc natažené a dávejte pozor na to, aby paže, o kterou se opíráte, svírala se zemí úhel 90 stupňů.

Vasiṣṭha-āsana

Tato poloha tvoří závěr celé sestavy těchto poloh. Vyjděte z ardha-Vasiṣṭha-āsany, z poloviční Vasiṣṭhovy polohy (obr. 243). S nádechem ohněte koleno pravé nohy a chyťte tuto nohu pravou rukou za patu. Propněte nohu a setrvejte s dechem zastaveným po nádechu (obr. 244). S výdechem nechte nohu klesnout a vraťte se až do sedu, je-li to nutné. Provedte to třikrát na levém boku a třikrát na pravém boku. Po dokončení celé série se položte zpět do drdha-āsany (obr. 236) a setrvejte tam ještě dvě či tři minuty. Teprve potom přejděte do jedné z niṣpanda-āsany a uvolněte se.



Denní jógová praxe: Čtyřicátý prvý týden

Praktikování hathajógových āsan, které tento týden předkládám, je zvláště působivé pro tělo a návrat ke správnému metabolismu. Polohy jsou tak mocné, že doslova napraví metabolické poruchy. Skupinu těchto poloh ještě rozšíříme ve čtyřicáté druhé lekci. To vám dodá sílu a umožní uzdravení.

Začněte s třemi nebo čtyřmi cykly sárjā-namaskáry. Můžete si vybrat variantu, kterou považujete za neúčinnější. Posadte se do vadžra-āsany a provádějte pranava-prānājámu. Provedte dhārmika-āsana a v ní jakoukoliv dvou- až třímínutovou techniku vnitřní koncentrace.

Pak se zakloňte do supta-vadžra-āsany. Položte se na záda a praktikujte ēka-pāda-uttāna-āsana, zvedání jedné nohy. Pak proveďte tuto polohu se zvedáním hlavy v lehu na zádech, ēka-pāda-śiṣā-uttāna-āsana. Všechny pohyby provádějte třikrát. Zacvičte třikrát dvi-pāda-uttāna-āsana, zvedání obou nohou z lehu. Pak zkuste jakoukoliv variantu na téma zvedání obou nohou z lehu na zádech.

Uskutečňte uttāna-āsana, jógový vzpřímený sed. Nejprve opírejte dlaně pevně o zem, pak je umístěte do namaskāra-mudry před bradařík. Pokuste se o vilōma-āsana, polohu

můstku, a její varianty. Dávejte pozor na šiji při návratu z této polohy. Umožní-li vám to tělo, pokuste se i o čakra-āsana, polohu kruhu. Polohy s obráceným napětím udržují integritu a polaritu těla. Provedte vadžrōli-mudra, I. část a II. část. Praktikuje tyto polohy opatrně, pomalu se v nich zdokonalujte, až je zcela zvládnete. Jsou to mocné stimulanty žláz.

Zkuste sarvānga-āsana a viparīta-karāna. Nechte nohy klesnout dozadu, až ucítíte teplo v solární pleteni. Provedte hata-āsana, polohu pluhu, a její varianty včetně ēka-pāda-hata-āsany a karna-pāda-āsany. Zacvičte si ardha-dhanur-āsana, dhanur-āsana a dhanur-kriji.

Praktikuje ēka-pāda-drdha-āsana a její varianty. Provedte ji nejméně třikrát na každé straně. Přistupte i k dvi-pāda-drdha-āsane a uttāna-drdha-āsane. Opřete si hlavu, aby byl loket na zemi, a provádějte ēka-pāda-ūrdhva-drdha-āsana. Provedte to celkem třikrát a pak přejděte na druhý bok. Tam opět proveďte polohu třikrát. Potom cvičte uttāna-ēka-pāda-drdha-āsana třikrát na každém boku. Pokuste se i o obtížnější polohy, jako je ardha-Vasiṣṭha-āsana a Vasiṣṭha-āsana.

Položte se zpět na záda do śava-āsany a proveďte kteroukoliv džhāna-kriji pro relaxaci.

Otázky

1. Co jsme zdědili po rodičích?
2. Co je to žlučník?
3. Jak je ovlivňován emocemi a špatnou dietou?
4. Popište ēka-pāda-ūrdhva-drdha-āsana.
5. Popište ardha-Vasiṣṭha-āsana a Vasiṣṭha-āsana.

Lekce čtyřicet dva

Slezina a lymfatický systém

Už v dávných dobách jóginí popsalí třetí oběhový systém, tzv. sarasvatí-nádí. Cévní oběhový systém se nazývá ganga-nádí a žilní oběhový systém jamuná-nádí. V těchto názvech se objevují tři největší indické řeky. Je to už více než půl století, kdy západní věda objevila třetí oběhový systém „bílé krve“ (lymfy). Mnoho z toho, co se dnes vědecky prokazuje, potvrzují vědomosti starých jóginů.

Prastará sanskrtská literatura popisuje tři druhy lymfy: vasá, médas a ututsa. Vasá je lymfa extrahovaná z krevních komponent. Médas je lymfa smíšená s krví a ututsa lymfa vznikající v zanícených tkáních. Všichni známe tekutinu, kterou jsou naplněny např. puchýře a která se nachází kolem drobných poranění. V rámci lymfatického oběhu existuje mnoho míst, jakýchsi zásobáren, kde se lymfa shromažďuje a odsud se pak znovu vydává do oběhu. V sanskrtské lékařské literatuře se ganďa neboli granthila. Ve starém učení o zdravotní vědě znamenal termín granthi žlázy. Existuje velmi úzké spojení některých vnitřních orgánů s lymfatickým systémem. Jedním z takových orgánů je slezina (v sanskrtské plíhan).

Lymfatické poruchy

Lymfatické poruchy se rozšířily hlavně v posledních desetiletích v souvislosti se stále se zhoršující kvalitou lidské stravy, která je plná chemikálií a umělých přísad. Jako játra čistí žilní krev, která se vrací k srdci, tak slezina působí jako detoxikační orgán pro lymfatický systém. Zvětšení sleziny s všeobecným změkčením tkání představuje jednu z nejrozšířenějších poruch břišních orgánů, kterou dnes nacházíme mezi lidmi. Zvětšování sleziny, způsobené určitými látkami působícími zánět a ucpaní, se považuje za příčinu lymfatické rakoviny (tzv. slezinové leukemie). Leukocyty, bezbarvá krevní tělíska, jejichž hlavní funkci

je chránit tělo proti mikroorganismům způsobujícím onemocnění, se zachycují v takto změněné slezině a dochází na nich k odehlyným buněčným změnám. Výsledkem toho je pak nejobvyklejší forma rakoviny, na kterou dnes umírá mnoho dětí ve věku do patnácti let. Jak velká je to cena za balastní stravu!

Slezina

Mezi dospělými bývá velmi časté překrvení sleziny. Protože se moderním životem slezina stala velmi měkkou, může se snadno při poranění břicha poškodit. Zvláště časté je to při automobilových nehodách. Statistiky tvrdí, že slezina je nejčastěji poraněným vnitřním orgánem v domácnosti i při nehodách. Už jsme se o tomto problému zmínili ve spojení s praktickými polohami, jako jsou sarpa-ásana (devatenáctá lekce), sarpa-krija a dhanur-ásana (dvacátá lekce) a její varianty. Slezina se může poranit i houpáním se na břišní stěně, a proto jsem vám doporučoval vydechování, které má za následek, že se slezina zatlačí za levou stranu žaludku. Ve skutečnosti jsou polohy sarpa-ásana, sarpa-krija, dhanur-ásana a dhanu-krija výborným prostředkem, jak chránit zdravou slezinu a jak ji touto činností masírovat. V této lekci naleznete další polohy, např. samkatasana, polohu býka, a gomukha-ásanu, polohu tlamy krávy, které působí velmi pozitivně na celý lymfatický systém.

Slezina je velice úzce spjata s emocemi. Měli bychom okamžitě vědět, jak je funkce těla svázána s „pocity“ a jak zvětšené i zvýrazněné emoční zážitky mohou silně působit na žláznový systém těla. Snad žádná jiná část těla než žláznový systém není tak silně ovlivněna psychikou. Je-li moderní, nezdravá dieta doplněna špatnými emocemi, výsledkem je nemocná slezina. Existuje určitý vnitřní vztah mezi slezinou, játry, žlučníkem, slinivkou a celým trávicím systémem. V závislosti na svých vrozených předpokladech si tak vybí-

ráme pro své problémy vždy nejslabší místo tohoto řetězce. Je třeba dodat, že sem patří i slepé střevo.

Slepé střevo

Až do nedávných časů bylo prasklé slepé střevo jednou z nejčastějších příčin úmrtí mladých lidí. Nyní sebevraždy a dopravní nehody předhony slepé střevo v této statistice. Některé lékařské kapacity považují tento orgán za zbytečný. Podle nich „zde příroda udělala chybu a proto se musí tento orgán vyoperovat“. Podle mého názoru je Bůh neomylný. Slepé střevo je přínosný orgán lidského těla a mělo by být proto za každou cenu zachováno. Malý ocáskovitý výrůstek na spojení tenkého a tlustého střeva bývá velmi dlouhý a má tvar červa. Proto dochází snadno k jeho zánětu při ucpaní spodní části tračníku a střeva, což je většinou výsledkem stravy bohaté na živočišné maso a tuky. Dieta z čerstvého ovoce, zeleniny a zrn je nejlepším způsobem, jak si zachovat zdravé slepé střevo. Dojde-li k zánětu průsvitu cévy tohoto orgánu, pak je třeba se obrátit k očištění dietě nebo i krátkému půstu. Musí se pít mnoho čerstvé teplé vody, aby došlo k vyprázdnění a očištění od materiálů, které způsobují zánět a ucpaní. Mohou se také přiložit chladné obklady na postiženou oblast. Nikdy nepoužívejte teplé obklady ani láhve s teplou vodou při potížích se slepým střevem. Teploto by mohlo vést k prasknutí. Nepoužívejte projímadlo ani projímavé látky. Slepé střevo je také silně ovlivněno dýchací, která nastává z nedostatku tekutin ve stravě. Měli bychom vypít čtyři až šest sklenic vody denně. Nepočítejte čaj, kávu, kokakolu a ostatní. Potřebujete čistou vodu. Čistá voda má svoji „duši“, která působí na lymfatický systém a jeho utliny, mezi něž slepé střevo patří. Zácpa může způsobit přilnutí slepého střeva ke střevu. Vředovité výrůstky stejně jako sedimenty podobné žlučovým kamíčkům bývají u slepého střeva běžné. Ze špatné diety, plné nasycených živočišných tuků, vedlejších živočišných produktů, jako jsou vejce, mléko, máslo a sýr, může vzniknout stav, při němž je obsah tuku tohoto přívěsku znovu využíván při výživě těla. Tato

potřeba tuku musí být uspokojena požíváním nenasyčených tuků v dietě, především cholesterolu ze sóji, jiných luštěnin a nečlázených zrn. Vitamin-E je pro zdravý lymfatický systém nezbytný a je uchovávan ve slepém střevě a slezině ve větších množstvích. Při prvních známkách bolesti v pravé části podbřiška přejděte na třídenní půstu s čistou vodou a cvičte břišní oblast zvedáním jedné nohy, obou nohou (osmáctá lekce), prováděním polohy ložky (dvacátá lekce) a viparita-karany (dvacátá druhá lekce). Spěte na levé straně nebo na boku, abyste umožnili vstup prány pravou nosní dírkou do hřicha. Stejně jako mnozí jiní jóginí i já učím a věřím, že pránájána je pro dobré zdraví organismu absolutní nutností. Břišní dýchání, adhana-pránájána (lekce tři) by se proto měla praktikovat vsedě čtyřikrát denně deset až patnáct minut, tedy ráno, v poledne, odpoledne a večer před spaním.

Lymfa

Lymfa je čistá bezbarvá tekutina, velmi se podobající krvi, ale průzračná. Nezávislý systém cév vede lymfu ve speciálním oběhovém systému, který je mnohdy paralelní s cévním a žilním krevním systémem. Účelem lymfatického systému je navrátit tekutinu z tkání těla zpět k srdci. Jednoduchým cvičením si můžeme pročistit hlavní cévy lymfatického systému těla. Spojte ruce za hlavou a dle rytmu dechu se skládejte ze strany na stranu. Cvičení můžete provádět v sedu i ve stoji; zvláště prospěšné je v kombinaci s polohami ve stoji (obr. 245).



Obr. 245

Důležitá centra lymfatického systému

Cvičení a strava

Lékařské výzkumy žlázového systému ukázaly, že cvičení bezprostředně před jídlem je velmi dobré pro tonizaci slinivky, jater, žlučníku, sleziny a slepého střeva. Cvičení se musí provádět maximálně půl hodiny před jídlem a může zahrnovat rychlou chůzi, veslování, plavání, jógové ásany, krije a mudry. Bezprostředně po cvičení by se měl pít džus, tedy vždy kyselá či kyselinotvorná potrava. Nejlepší je ovocný džus, džus z rajských jablíček nebo zeleninový džus. Pak by mělo následovat hlavní jídlo a nemělo by obsahovat nic smaženého. Pro salátové záličky se hodí čerstvé, nenasyčené oleje. Salát ze zelených rostlin by měl být součástí každého jídla a měl by se jíst až na závěr. Vodu můžeme pít i při jídle, ale neměla by se používat takovým způsobem, aby se každé sousto spláchno jedním hltkem vody. Máte-li nějaké trávicí problémy, dopřejte si dost odpočinku a relaxace. Jděte si lehnout o hodinu dříve a vstaňte o hodinu dříve, abyste měli čas na ásany a pránájámu. Denní praxi zakončete některou relaxační technikou džhánajógy, tak posíláte pránu do oblastí těla, která potřebuje omlazení nebo léčení.

Některé další informace o slezině

Slezina není jen velice důležitým orgánem lymfatického systému, má i svoji vlastní funkci. Obsahuje buňky, které pohlcují a ničí bakterie, rozrušující se tkáň organismu a cizí hmotu v systému. Když jsme ještě byli ve stádiu embrya, slezina, brzlík a játra vyráběly původní krevní buňky. Po narození pokračuje slezina v produkci bílých krvinek - tělísek, která nás chrání proti zárodkům a virům, jež se dostanou do krve. Slezina působí jako filtr k odstraňování trosek červených a bílých krvinek. Působí rovněž jako aktivátor slinivky břišní a snad i žaludku vylučováním interních sekretů, které vytvářejí aminokyseliny a částečně trypsin, enzym, který katalyzuje všechny typy bílkovin. Slezina obsahuje mnohé funkční „T-buňky“, které jsou nutné v boji proti

naprosté většině chorob. Nedávno bylo zjištěno, že slezina chrání tělo před rozšířením rakovinných buněk. (Je to tím podivnější, že medicína si tolik libuje v operativní léčbě tohoto orgánu, místo aby se všemi způsoby snažila jej uchovat.) Slezina nás také chrání např. proti tepenné trombóze. Slezina také uchovává velké množství vitamínu E v lidském těle. Zdravá slezina se pozná podle vysokého obsahu železa v krvi. Krevní anémie neboli chudokrevnost (nedostatek železa) bezprostředně působí na slezinu. To znamená, že potřebujeme velké množství kvalitní zelené stravy, abychom dostali dostatečné množství železa do těla. Slezina je také svázána s kontrolou využívání vápníku v těle, a proto pracuje v souladu se žlázovým systémem štítné žlázy a příštítných tělísek. Není-li slezina úplně zdravá, nemůže dobře pracovat slinivka a my se stáváme dobrým subjektem pro růst nebezpečných mikroorganismů, parazitních infekcí, skleritidy (zánětu očního bělma) a otitidy (zánětu středního ucha). Pokuste se být si vědomi vztahu mezi slezinou, cukrovkou, problémy s pleť, změnou vlasů, nehtů, pomalu se hojícími poraněními, záněty očí a uší. To vše jsou vzájemně propojené problémy a všem se lze vyhnout jógovým způsobem života.

Jednoduchá cvičení pro lymfatický systém

Ucpané lymfatické žlázy jsou velmi častou příčinou mnoha onemocnění dospělých lidí. Mnozí lidé se nepotí a nemohou tedy své tělo dostatečně pročistit. Mnozí zase mají silně páchnoucí dech a trpí proto komplexy. Několik jednoduchých cvičení může pomoci mladým i starým odstranit tyto potíže.

1. Vleže na zádech začněte velmi hluboce dýchat a protáhněte se pažemi nad hlavu jako ráno při probuzení. Potom napněte nohy, přetočte se na bok a napínejte tělo. Pak se přetočte v napětí na druhý bok a protahujte páteř. Vnímajte pocity v zádech i v páteři a procitujte zkruty těla.

2. V lehu na břiše spojte paže za hlavou a provádějte zkruty trupu ze strany na stranu, rotací nohou ze strany na stranu a nakonec se snažte co nejvíce zvedat trup v souladu s dechem.
3. Posadte se s nohama volně nataženými před sebe. Spojte ruce za hlavou, jak to vidíte na obrázku 245, a otáčejte trup ze strany na stranu, dopředu a dozadu. Pro prokrvení lymfatických uzlin ve slabínách zvedněte mírně pokrčené nohy od podložky a rotujte jimi.
4. Posadte se na hýždě s nohama nataženými. Spojte ruce za hlavou. Kolébejte se ze strany na stranu a snažte se o protažení a stlačování oblasti mezi jednotlivými žebry tak, abyste působili i na lymfatickou oblast v podpaždí. Hlava se rovněž může kolébat ze strany na stranu, abyste pročistili lymfatické uzliny v oblasti šíje.

Varianty poloh v sedu

Existuje velká skupina poloh patřící do kategorie „sedů“. Tato skupina obsahuje i samkata-ásanu a vršabha-ásanu a jejich varianty, které jsou uvedeny v této lekci. Dále sem patří mnohem komplikovanější polohy, jako gómukha-ásana, poloha tlamy krávy, a gópučcha-ásana, poloha ocasu krávy (viz další lekce). Také klasické polohy padma-ásana, siddha-ásana a sukhā-ásana patří do této skupiny poloh. Teď by se měl projevit účinek poloh, které připravovaly kolena, kotníky, nártu a kyčle pro tyto složitější sedy. Žlázový systém v nohách a ve slabínách má velký užitek z poloh se zkříženými nohama. Začneme tu tedy se sedy a budeme v nich pokračovat v několika následujících lekcích.

Samkata-ásana

V první poloze, samkata-ásaně, máme nohy zkříženy a chodidla přiložena k imaginární přímce, která prochází našimi boky. Samkata znamená „sedět se stejnými kyčlemi“ (sam - stejný, kata - kyčle). Pokuste se vytáhnout nohy co nejdále od těla a sedět se vzpřímenou

páteří. Nemáte-li vyrovnaná ramena, umístěte ruce do namaskára-mudry. Poloha je ukázána na obrázku 246. Jestliže budete v této poloze hluboce dýchat a zvednete spojené dlaně nad hlavu do aňdžalí-mudry, budete působit na buněčnou polaritu.



Obr. 246
Sapurna-sankata-āsana I

Tělo můžete rovněž udržet vzpřímené, umístíte-li paže na nohy (obr. 247). I v této variantě zhluboka dýchejte.



Obr. 247
Sapurna-sankata-āsana II

Samkata-ásana je popsána v některých starých jógových textech jako nebezpečná a hazardní poloha. Musí se to však správně chápat. V sanskrtu totiž slovo „sankata“ označuje nebezpečí. Kdyby ršiové chtěli sdělit, že poloha je skutečně nebezpečná, pak by jistě použili termínu sanšaja-ásana.

Existuje i těžší varianta této polohy. Je to poloha, při které jsou nohy staženy dozadu k hýždím (obr. 248). Nohy jsou uchopeny zespodu a pomalu taženy dozadu až do varianty, uvedené na obrázku 249. Je velmi užitečné zkoušet polohy nohou tak, jak to vidíte na obrázcích 246 až 249. Každá z těchto poloh působí tlakem na jiné skupiny svalů, ovlivňuje oběhový systém spodní části trupu a působí hlavně na exokrinní žlázy.



Obr. 248
Samkata-āsana

Vršabha-āsana, poloha býka

Vršabha vyjadřuje v sanskrtu býka. Tato poloha se používá jako výchozí poloha pro další āsany, v nichž jsou ruce různým způsobem překříženy nebo umístěny do mudr. Použijte polohu nohou jako v samkata-āsane na obrázku 249, tzn. že nohy v kolenou překřížíte a paty přitáhnete až k hýždím. Zhluboka v této poloze dýchejte a na chvíli zvedněte paže vysoko nad hlavu do aňdžalí mudry. Na obrázku 250 jsou paže ovinuty jedna kolem druhé a dlaně opřeny proti sobě. Je to stejná poloha paží, jakou známe z garuda-āsany. Paže jsou co nejvíce protaženy a položeny na kolenu. Tato mudra čistí cévy, žíly a zvláště kapiláry spojené s lymfatickým systémem. Existuje ještě mnohem náročnější poloha býka: nohy jsou staženy ještě víc k sobě, paty jsou pod hýžděmi a hmotnost těla spočívá na nich.



Obr. 249
Pārnā-samkata-āsana



Obr. 250
Vršabha-āsana



Denní jógová praxe: Čtyřicátý druhý týden

Prostudujte si vše, co můžete, o funkci lymfatického systému, slezině, slepém stěvu a přiléhajících orgánech. Doufejte, že toto studium povzbudí systémy vašeho těla, aby si uvědomovaly svou existenci.

Předkládané polohy by vám v tom měly pomoci. V tomto směru se spojuje činnost s poznatky. Jejich výsledkem by měla být moudrost.

Posaďte se do vadžra-āsany a provádějte pranava-pránájámu. Proveďte dhármika-āsana a v ní jakoukoliv dvou- až třímínutovou vnitřní koncentrací. Pak se zakloňte do supta-vadžra-āsany.

Položte se na záda a praktikujte éka-páda-uttána-āsana, zvedání jedné nohy. Pak uskutečňte tuto polohu se zvedáním hlavy v lehu na zádech, éka-páda-šírša-uttána-āsana. Všechny pohyby provádějte třikrát. Praktikujte třikrát dvi-páda-uttána-āsana, zvedání obou nohou z lehu. Pak zkuste jakoukoliv variantu na téma zvedání obou nohou z lehu na zádech.

Proveďte uttána-āsana, jógový vzpřímený sed. Nejprve opírejte dlaně pevně o zem a pak je umístěte do namaskára mudry před hrudník.

Pokuste se o vilóma-āsana, polohu můstku, a její varianty. Dávejte pozor na šiji při návratu z této polohy. Umožní-li vám to vaše tělo, pokuste se i o čakra-āsana, polohu kruhu. Polohy s obráceným napětím udržují integritu a polaritu těla.

Proveďte si vadžrólí-mudru, I. část a II. část. Praktikujte tyto polohy opatrně a pomalu se v nich zdokonalujte, až je zcela zvládnete. Jsou to mocné stimulatory žláz.

Zacvičte si sarvánga-āsana a viparítá-karanu. Nechte nohy klesnout dozadu, až ucítíte teplo ve sluneční pleteni. Proveďte hala-āsana, polohu pluhu, a její varianty včetně éka-páda-hala-āsany a karná-páda-āsany.

Zkuste si ardha-dhanur-āsana, dhanur-āsana a dhanur-kriji.

Posaďte se s nohama nataženými. Zkřižte nohy v kolenou a pomalu je táhněte do stran. Hluboce dýchejte a proveďte samkata-āsana (obr. 246). Nejprve zaujměte namaskára-mudru a potom s nádechem vejděte do aňdžalí-mudry. Proveďte i ostatní varianty, které jsou na obrázcích 247, 248, 249. Pak uskutečňte ještě jednou všechny tyto polohy, ale začněte s polohou z obrázku 249 a vraťte se v opačném pořadí až k poloze z obrázku 246.

Pokuste se i o mnohem složitější vršabha-āsana, polohu býka. Zkuste též ovinutí paží jako v garuda-āsane. I tato poloha by měla být doplněna hlubokým dechem.

Položte se zpět do lehu na záda, šava-āsany, a praktikujte jakoukoliv džhána-kriji pro relaxaci. Zvláště vhodná je v tuto chvíli kája-krija, neboť se při ní dobře procítuje protažení paží a nohou.

Otázky

1. Co je to sarasvatí-nádi?
2. Co je to lymfa?
3. Jakou funkci má slezina?
4. Popište sérii samkata-āsana.
5. Vysvětlíte vršabha-āsana.

Lekce čtyřicet tři

Příběh jógové páteře

„Rovný jako by spolkl pravítko“, „rovně jako na vojně při pozoru“, to vše se používá, má-li se vyjádřit vzpřímená páteř. Ale v józe idea vzpřímené páteře nemá nic společného s vojenskou disciplínou. Je spojena s disciplínou těla, která později vede k vyšším aspektům rádžajógy, jógy, v níž ovládáme své tělo myslí.

Dekadentní způsob žití vedl téměř k naprostému zničení páteří v západních zemích. Osteopati a chiropraktikové prohlašují, že 94 lidí ze 100 trpí nějakým druhem spinální poruchy. Pro začátečníky kurzu jógy je při sedu nejobtížnější udržet správně vzpřímenou spodní a střední část páteře. Dá to dost práce, aby se páteř znovu stala pružnou a připravenou pro jógové sedy. Tyto polohy jsou absolutně nezbytné pro toho, kdo chce přistoupit ke studiu a praktikování rádžajógy, vyšších stupňů jógy, které se zabývají skutečnou povahou vlastního Já. Jsou to pratjáhára, smyslová kontrola a stažení smyslů, dhárana, jednobodovost jinak neustále kmitající a vlnící se myslí, dhjána, meditace, a samádhi, stav kosmického vědomí.

Dlouho před tím, než je člověk připraven pro vyšší aspekty jógy, musí vyvinout své dobré návyky a zvládnout mnoho poloh, které uvedou páteř do připraveného stavu. K praktikování pránájámy je nejlepší vadžra-ásana (obr. 251), neboť umožňuje plné rozpětí plic, pohyb žebér ve všech úrovních a směrech. Jiné sedy se doporučují pro pratjáháru, stažení smyslů, a praktiky dhárany, koncentrace, a dhjány, meditace. Také tyto polohy musí mít naprosto rovnou páteř. Jógová páteř je základem všech těchto poloh. Nohy se pak mohou různým způsobem zkřížit jako v sukha-ásaně, síddha-ásaně, ardhha-padma-ásaně a padma-ásaně. Také vadžra-ásana je výborná poloha pro meditaci. Tě dávají přednost především buddhisté a zen-buddhisté. Neustálá praxe

vzpřímené páteře v sedech vyžaduje vědomí polohy celého těla. Důležité je též postavení brady vůči páteři. Uvědomte si, že páteř musí být vzpřímená v celé délce a že hlava má být v jejím prodloužení. Zpočátku by měl někdo zkontrolovat nějakou holi či metrem, zda sedíte správně vzpřímeně.



Obr. 251
Vadžra-ásana

Vadžra-ásana, poloha hromoklínu

Existuje mnoho variant vadžra-ásany (viz první a druhou lekci). Nejlepší z těchto sedů na patách je však vysoký sed, tzv. utthita-vadžra-ásana nebo utthita-vadžra-ásana. Ujistěte se, zda máte paty pevně pod hýžděmi a zda se vám nerozjíždějí do stran. To by totiž byla varianta paravrtta, odpočinková, relaxační varianta celé polohy. Vysoký sed by měl být vědomý a vzpřímený tak, jak to známe z vojenských postojů. Sedíte-li hýžděmi mezi patami, je to tzv. púrna-vadžra-ásana. Máte-li chodidla vytočená ven, je to paripúrna-vadžra-ásana.

Experimentujte s hlubokým dýcháním při sedu v utthita-vadžra-ásaně. Potom dovoďte patám rozjet se do stran a procíťte uvolněnou a odpočinkovou variantu téže polohy. Uvědomte si, že v této uvolněné variantě je

mírně blokováno břišní dýchání vzhledem k prohnutí spodní části páteře. Uvědomte si, že se utthita-vadžra-ásana skutečně hodí nejlépe k praktikování pránájámy.



Obr. 252
Sukha-ásana

Sukha-ásana, příjemná poloha

Sukha-ásana, příjemná poloha (obr. 252), nemusí být na počátku snadná ani příjemná. Pro většinu lidí však sukha-ásana představuje nejnadhší jógový sed. Někteří potřebují čas, aby byli schopni v této poloze vyrovnat kolena nebo je vůbec přiblížit k zemi. To vše chce čas. Zkuste to a kolena půjdou nakonec dolů.

Nejjednodušší verzi sukha-ásany je sedět s nohama zkříženými v kotnících a snažit se vyrovnat kolena tak, aby byla ve stejné výšce. V Evropě se tomu obvykle říká turecký nebo krejčovský sed. Zdá by při tom měla být vyrovnána s lýlem hlavy a středem mezi rameny. Je-li každé koleno jinak vysoko, znamená to, že kyčelní jamky nebo pánev nemají správnou polohu. Třebaže se vám podaří dostat kolena na stejnou úroveň, neznamená to ještě, že máte páteř ve správné poloze. Musíte zaměřit svoji pozornost i na páteř a pomalými jakoby „motýlími“ pohyby kolena zkoušet uvolňovat jamky kyčelních kloubů.

Při provádění sukha-ásany požádejte partnera, aby si sedl za vás na stoličku. Ať umístí svoje chodidla na vaše kolena shora a zatlačí jimi vždy, když vy táhnete kolena dolů,

a uvolní je, když vy uvolňujete kolena. Sedte se zcela vzpřímenou páteří a pokoušejte se takto o pohyby kolena podobné pohybům motýlích křídel. Provádějte to opatrně a pomalu.

Citrapatanga-ásana

Posadte se do sukha-ásany a umístěte dlaně na kolena. Jemně přitlačujte a zase uvolňujte kolena, jakoby to byla motýlí křídla. Proto se tato činnost nazývá polohou motýla. Sami musíte přijít na to, jaký tlak potřebujete, abyste dostali kolena do správné polohy. Nespěchejte, ať si neporaníte kolena. Zkuste to. Všimněte si toho, kdy kolena začnou klesat k podložce. Jakmile se to začne dít, můžete se pokusit spojit chodidla obou nohou do baddha-kóna-ásany. I v této poloze se pokoušejte o motýlí pohyb kolena, až kolena klesnou na podložku. Může to trvat týdny až měsíce.

Sama-páda-ásana

V klasické sama-ásaně nebo sama-páda-ásaně jsou kolena úplně dole, sedíte-li v sukha-ásaně a jsou-li kotníky spolu spojeny. Je to velmi obtížná poloha pro většinu adeptů. Obvykle se jí dosáhne až po velmi dlouhém cvičení sukha-ásany a motýlích pohybů kolena jako v citrapatanga-ásaně.



Obr. 254
Baddha-kóna-ásana I

Baddha-kóna-ásana a její varianty

Baddha-kóna-ásana nabízí jedinečnou možnost tím, že vám v této poloze může pomáhat partner. Upozorněte však svého partnera, že musí být velmi opatrný a vše zkoušet jemně a pomalu, a to zvláště v předklonových polohách. Nejlépe je, když se jedná o mladistvou nebo šitlou osobu.

Posaďte se do polohy s chodidly opřenými proti sobě a rozevřenými koleny. Udržujte vzpřímenou polohu páteře a správné držení ramen. Nejprve zkoušejte snižovat k zemi jedno koleno a potom druhé koleno. Dostanete-li obě kolena k zemi, můžete na obě vyvíjet tlak zároveň (obr. 254).

Chcete-li provést púrna-baddha-kóna-ásanu, musíte se sklonit hlavou k zemi. Pro první provedení nechte paže před tělem dlaněmi směrem k zemi, abyste měli možnost fídit předklon. Zkoušejte to nejprve sami a potom s pomocí partnera (obr. 255). Po určité době budete schopni provést paripúrna-baddha-kóna-ásanu (obr. 257).



Obr. 255
Púrna-baddha-kóna-ásana

Máte-li problémy dostat kolena na zem v sukha-ásaně a vyzkoušeli-li jste už i pomoc partnera v této poloze, pak vám navrhuji, abyste tuto polohu na čas opustili a přešli k technice, která se zdá obtížnější, totiž

k baddha-kóna-ásaně. Zde jsou chodidla opřena o sebe a dochází tak k určitému tlaku izometrické povahy. To má za následek velké prokrvení pánve a kyčelních kloubů (obr. 256). Jestliže i v této poloze máte stále kolena nad zemí, opřete si dlaně o kolena a zkuste je přitlačovat dolů k zemi v souladu s dechovým rytmem. Dýchejte tak, aby se výdechy podobaly bhastrice, tj. prudké vyfouknutí vzduchu. Ve stejnou chvíli vyvíjejte tlak na kolena. Nepřežehňte to zpočátku, je to totiž velká zátěž na kyčelní klouby, srovnatelná s několikakilometrovou chůzí.



Obr. 256
Baddha-kóna-ásana II

Baddha-kóna-ásana

Posaďte se s chodidly opřenými proti sobě a přitlačte dlaněmi kolena k zemi. Když se kolena dostanou až k zemi, chytte rukama prsty nohou a vyrovnejte polohu ramen (obr. 256). Motýlí pohyby kolena se nazývají baddha-krija a zlepšují prokrvení pánve i kyčlí. Snažte se držet paty u sebe a zasunuté co nejvíce do rozkroku.

Při realizaci púrna-baddha-kóna-ásany s pomocí partnera se ujistěte, zda vás tlačí dolů ve střední části zad. Nesmí vás pro předklon vpřed tlačit na ramena nebo šíji. Paripúrna-baddha-kóna-ásana (obr. 257) je poloha, ve které paže leží celým předloktím na zemi a ruce propletenými prsty objímají prsty

nohou. Čelo může být v první fázi položeno na zem a ve druhé se hlava zvedá do mírného záklonu, aby byl možný hluboký nádech. Hrud se musí dotýkat země v konečné variantě této velmi obtížné polohy. Nepospíchejte, tato poloha chce svůj čas.



Obr. 257
Paripúrna-baddha-kóna-ásana

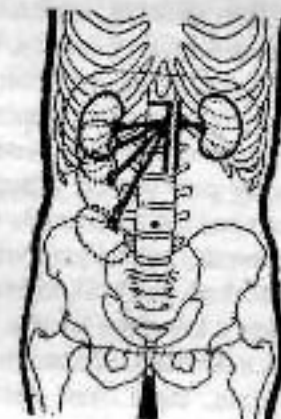
Antara-dršti-krija

Antara-jóga, vnitřní jóga, začíná schopností vizualizace, schopností vytvářet si obrazy v mysli a promítat tyto obrazy nebo ideje do svých činů, tzn. mít z nich užitek, který přináší uvolnění spojené s takovým uměleckým postupem. Všechny tyto krije jsou samozřejmě založeny na předpokladu, že mentální základ těchto představ je pozitivní. Negativní stavy mysli mají za následek toxicitu, nemoc a mentální narušení.

Antara-dršti-krija umožňuje jóginovi prozařovat mysl - jako rentgenovými paprsky. Tuto schopnost mysli lze rozšířit i do stavu tzv. „teleskopické mysli“. Proces nebo praktika antara-dršti-krije je ohniskem tvůrčího přístupu, což umožňuje umělci vidět výsledky svého díla ještě před započatím práce. Stejně tak jógin „vidí“ cíl, třebaže je ještě na cestě.

Máte-li problémy se zklidněním mysli, zkuste provádět něco, při čem je mysl aktivní, ale neškodí. Vezměte si nějaký objekt, myšlenku nebo ideu a zkuste v mysli podržet její obraz. Nedovolte, aby mysl kmitala nebo pře-

cházel k novým myšlenkám či ideám. Vracíte ji stále zpět ke zvolnému obrazu, znovu a znovu, až se dokáže udržet sama bez úsilí v pozornosti na tento obraz. Pak můžete zachytit jakoukoliv myšlenku, kterou chcete, a tak přistoupit k sankalpě (též se jí říká taraka) a položit tak základ k podmínění své mysli.



Obr. 253
Ledviny

Ledviny

Nejprepracovanějším orgánem v lidském těle jsou ledviny. Přitom věnujeme jen málo nebo vůbec žádnou pozornost těmto dvěma orgánům, jakýmsi filtrem našeho těla. Ledviny tvoří párový orgán ve tvaru fazole a jsou umístěny vzadu proti páteřnímu sloupci. V této poloze je udržuje tuková vrstva. Společně s močovým měchýřem, pletí, plícemi a stěvy jsou ledviny součástí čistícího systému těla. Toxické látky a metabolický odpad z krevního řečiště se zachycují v ledvinách a posílají do močového měchýře k vyloučení. Činnost ledvin v lidském organismu je tedy velice důležitá.

Ledviny jsou velmi výkonné; zabývají se téměř automaticky vrácením vody a životních látek nutných pro život do systému a odstraněním jedů ze systému. Tento filtrační systém zpra-

cuje asi 130 cm³ (0.13 10³ m³) kapaliny za minutu ve dne v noci. 99,8 % filtrované vody a jiných prvků se vrací do organismu pomocí speciálních ledvinných kanálků. Vyfiltrované substance jsou shromážděny v močovém měchýři a odváděny močovodem. Tělo je pravděpodobně naprogramováno takovým způsobem, že některé vyfiltrované látky jsou odváděny ledvinami, některé pletí a některé plynné látky plicemi. Nějakým zvláštním způsobem ledviny dokážou rozeznat typ látky, jako jsou glukóza, močovina, chlorid sodný, vxlík, draslík a jiné minerály, vitaminy či chemikálie. Látky nezbytné pro systém jsou tedy do něho vráceny, zatímco látky nepotřebné jsou zdravými ledvinami vylučovány. Nemocné nebo narušené ledviny pak nejsou schopny tohoto zpracování. Potřebné látky jsou z těla vylučovány a naopak do krevního řečiště jsou vráceny látky pro tělo nepotřebné nebo škodlivé. Hladiny krevní močoviny a krevního laktátu jsou řízeny právě zdravými ledvinami. Představte si problém nemocných ledvin, které musí neustále sbírat

spoustu látek, např. sůl, ocet, kofení a jiné. Stejně tak jsou ledviny velmi poškozovány térem, nikotinem a jiným škodlivými složkami kouření popř. pitím alkoholu. Ledviny jsou také značně ovlivňovány emocemi a jejich psychosomatické ovlivnění je snad nejvíce rozšířeno společně s psychosomatickým ovlivněním plic. Stres totiž podněcuje činnost malých žláz umístěných v horní části ledvin, nadledvinek. Adrenalin, látka jimi vylučovaná, je jedním z velkých urychlovačů a stimulatorů metabolismu. Při stresu se spotřebuje hodně sodíku. Jeho hladina v krevním oběhu je silně narušena u kuřáků (cigaret nebo dýmky), lidí závislých na drogách, osob, které pijí alkohol, a všech pacientů, kteří užívají utišovací prostředky, prášky na spaní i obvyklé prášky, jako je aspirin.

Nechte tedy své ledviny trochu odpočinout. Dejte jim procítit vegetariánskou dietu se spoustou minerálů přírodního charakteru a velkou dávkou syrového ovoce i zeleniny. Pijte co nejvíce čisté vody.

Denní jógová praxe: Čtyřicátý třetí týden

Špatné postavení páteře je jednou z nejčastějších příčin žlázových poruch moderního člověka. Zvláště ledviny trpí špatným stavem spodní a střední části páteře. Všimněte si správné polohy zdravých ledvin (obr. 253) a nesprávné polohy u pokleslých ledvin. Takový pokles často způsobuje velmi nepříjemné stavy působící utrpení. Při tom náprava je možná vědomím správného držení těla. Pracujte tedy tento týden co nejvíce na sedech, které přispívají k udržení správného postoje páteře. Prostudujte si materiály o činnosti ledvin, a to zvláště ve vztahu k žlázovým orgánům v oblasti břicha.

Posadte se do vadžra-ásany a provádějte pranava-pránájámu. Provedte dhármika-ásanu a v ní jakoukoliv dvou- až třímínutovou vnitřní

koncentraci. Pak se zakloňte do supta-vadžra-ásany. Položte se na záda a praktikujte éka-páda-uttána-ásanu, zvedání jedné nohy. Potom provedte tuto polohu se zvedáním hlavy v lehu na zádech, éka-páda-šírša-uttána-ásanu. Všechny pohyby provádějte třikrát. Praktikujte též třikrát dví-páda-uttána-ásanu, zvedání obou nohou z lehu. Pak zkuste jakoukoliv variantu na téma zvedání obou nohou z lehu na zádech.

Provedte uttána-ásanu, jógový vzpřímený sed. Nejprve opírejte dlaně pevně o zem a pak je umístěte do namaskára-mudry před hrudník. Pokuste se o vilóma-ásanu, polohu mústku, a její varianty. Dávejte pozor na šíji při návratu z této polohy. Umožní-li vám to vaše tělo, pokuste se i o čakra-ásanu, polohu kruhu.

Polohy s obráceným napětím udržují integritu a polaritu těla.

Provedte si vadžróli-mudru, I. část a II. část. Praktikujte tyto polohy opatrně a pomalu se v nich zdokonalujte, až je zcela zvládnete. Jsou to mocné stimulatory žláz.

Cvičte sarvánga-ásanu a viparíta-karanu. Nechte nohy klesnout dozadu, až ucítíte teplo v solárním plexu.

Provedte si hula-ásanu, polohu pluhu, a její varianty včetně éka-páda-hala-ásany a karna-páda-ásany. Provedte ardha-dhanur-ásanu, dhanur-ásanu a dhanur-kriji. Potom se uvolněte v některé z nišpanda poloh.

Posadte se do vadžra-ásany a opakujte třikrát až šestkrát cyklus hlubokého dýchání s mukha-bhastrikou. Pokuste se o baddha-kóna-ásanu. Nespěchejte a pracujte na svých zádech.

Pokuste se o sukha-ásanu, příjemnou polohu, a její varianty. Tato skupina ásan působí především na správný postoj páteře, a tím i na správné držení celého těla.

Cvičení zakončete antara-dršti-kriji. Po skončení se položte do lehu na záda, do šava-ásany, a provedte kája-kriji nebo jinou relaxaci.

Otázky

1. Popište jógovou páteř.
2. Co je hlavní funkcí ledvin?
3. Popište sukha-ásanu.
4. Popište podrobně baddha-kóna-ásanu.
5. Popište způsoby, kterými vám při těchto polohách může pomoci váš partner.

Lekce čtyřicet čtyři

Jóga - jednobodovost

Mít mysl ve stavu jednobodovosti - to je ideální jógový stav, je však jen velmi obtížně dosažitelný. Mnozí z nás dokážou udržet mysl v jednobodovosti na negativních věcech (např. při úzkosti, strachu, obavě a nenávisti). Být schopen přenést tento stav na pozitivní ideu nebo objekt znamená dostat se do stavu ékágrata, jednobodovosti. Stará sanskrtská literatura používala mnoho termínů pro jednobodovost, a tak tu tedy nacházíme i termíny ékikarana, ananjavišaja a ananjavrtti. Sanskrtské slovo „éka“ znamená jeden a lze se na ně dívat z obou konců sémantické stupnice. Jeden může znamenat jeden objekt, ale také jediné, univerzální já. „Anu“ je atom; použije-li se toho v jógovém kontextu, znamená to mikrokosmos a makrokosmos, tedy to nejmenší i to největší zároveň.

Jógová metoda pro dosažení jednobodovosti myslí není vyjádřena pouze jedním prostředkem, existují tu různé možnosti, jako je hathajóga, kdy se při praktikování ásan nebo statických poloh koncentrace vnáší do přesné části těla. V hathajógových krijích se zase koncentrujeme na pohyb těla, který napodobuje určitou činnost, a my si představujeme, že provádíme tuto činnost. V mudrách je koncentrace doslova vyjádřena gesty těla nebo jeho částí.

V mantrajóze se jednobodovosti myslí dosahuje použitím jednoslabičného zvuku, tzv. bídža-mantry. Bídža znamená semeno; bídža-mantra je tedy semeno, které je zárodkem určité vnitřní odezvy v zahradě mysli. Zvuk se může pomalu opakovat, aby se využilo samotného zvuku. To je tzv. džapa. Zvuk se může vyslovovat hlasitě, tak získává na síle jeho vibrace, která vzniká v určité části těla. Z tohoto důvodu se obvykle používá zvuk „Om“ pro navození koncentrace do středu mozku. Guru může udělit žákovi speciální mantru tak, jak je tomu v systému transcendentální meditace. Jestliže se mantra vyslovuje potichu v mysli a opakuje se znovu a znovu,

je to tzv. adžapa. Je to dobrá forma jógové jednobodovosti myslí. Ale rádžajóga vytváří více než vibrační zvuky, které vytváříte, na poli kosmického světla. Za prožitky kosmického světla nebo bílého světla se realizují skutečné anáhata zvuky. Tyto vysoké zvuky mohou potom sloužit jako lokální bod koncentrace a meditace.

V rádžajóze se obvykle koncentrujeme na geometrické tvary (mandaly), spojené s psychickými čakrami. V pránájána-józe dosahujeme jednobodovosti myslí sledováním dechu. V karmajóze je jednobodovost obratností v jednání, kterou člověk získává v práci a službě ideálu, guruovi nebo lidstvu. V bhaktijóze se jednobodovosti myslí dosahuje oddaností k božstvu. Antaranga-jóga, vnitřní aspekty jógy, nás učí, že se jednobodovosti myslí může docílit mnoha prostředky, ale vždy končí v jednotě a splynutí s univerzálním já.

Provádí-li se to správně, pak pratjáhára, stažení smyslů ze smyslových objektů, už není nic obtížného. Rušení přicházejícími smyslovými vjemy klesá na minimum a člověk již není rozptylován touhou být spojen s vnějším světem. Míží vjemy smyslu zraku, čichu, sluchu, hmatu i chuti a objevuje se všeobecná transcendence těla, jako by se člověk vzdával a odcházel od sevření smyslů.

I vjemy tepla a zimy, hořesti a viscerální vjemy hladu a žízně jsou přivedeny pomocí vhodné pratjáháry, která zahrnuje ékágrata, pod kontrolu. Dosáhne-li člověk ve svém jógovém vývoji bodu, kdy je schopen obětovat smyslové podřízení své vyšší podstatě, pak se z pratjáháry vyvine velká síla. Tato síla je silou džhánina, toho, kdo praktikuje džhánajógové krijce.

Základem džhánajógy je vizualizace, schopnost „vidět“ věci nebo obrazy nebo myšlenky a „cítil“ stavy bytí. Na začátku se člověku může zdát, že jde jen o velkou představivost, ale je to velmi pozorný stav, nikoliv negativní denní snění. Ve vyšších krijích rádžajógy je schopnost vizualizace dovedena do maxima; víze, činnost a bytí se stávají v józe jedním.

Je-li tato „fantazie“ pro vás příliš obtížná, zůstaňte u jednodušších cvičení tak dlouho, dokud se sama nedostaví. Někdy se tato schopnost „připlíží“, někdy přijde náraz, že doslova udeří silou do tváře a dopadne na mysl. Každopádně se onen dobrý účinek dostaví.



Obr. 258
Siddha-ásana

Siddha-ásana, poloha adepta

„Siddha“ znamená ustálený, perfektní. Člověk, který je dokonalý, bezvadný, ustálený, je tedy siddha. Nejobvyklejší sed takového člověka se nazývá siddha-ásana, i když v knihách o józe nalezneme mnoho různých variant sedů, zanesených pod tímto jménem.

Do polohy většinou vcházíme ze sukha-ásany, příjemné polohy. Kolena necháme rozpadnout doširoka, až se pata jedné nohy dostane co nejbliže k rozkroku. Druhá pata je umístěna do volného prostoru, který vzniká mezi lýtkem a horní částí stehna opačné nohy (obr. 258). Po několika cyklech hlubokého dýchání nohy vyměníme. Je to výborná poloha pro koncentraci nebo meditaci.

Doporučuje se použití hasta-mudr nebo gest rukou ke zdokonalení nervového toku při koncentraci. Mudra, kterou vidíte na obrázku 258, se nazývá čin-mudra (známe ji též jako jednu z dechových mudr). Rozdíl je pouze v tom, že nyní je dlaň umístěna vždy na kolenně. Kdybychom položili ruce v této mudře tak, aby dlaně směřovaly nahoru a hřbety rukou spočívaly na kolenou, byla by to džhána-mudra. Známá je

i jiná varianta džhána-mudry, při níž je konec ukazováčku mezi prvním a druhým kloubem palce. Všechny tyto mudry jsou velmi dobré pro koncentraci. Džhána-mudra se hodí dobře k meditaci otevřené mysli, ruce pak vyjadřují gesto s touhou přijímat. Siddha-ásana je velmi dobrým sedem se vzpřímenou páteří a má se cvičit pro všeobecné praktikování při hodinách jógy. Ať už použijete jakékoli polohy nohou, vždy se snažte o to, abyste měli co nejvzpřímenější páteř. Řekne-li se jógový sed, vždy se myslí sed se vzpřímenou páteří.

Ardha-padma-ásana, poloviční poloha lotosu

Snad nejnámější ze všech jógových sedů jsou: siddha-ásana (obr. 258) a padma-ásana (obr. 259). Na začátku tzv. disciplíny poloh, ásana-abhjása, se většinou vyučují právě tyto dva sedy: ardha-padma-ásana, poloviční poloha lotosu, a padma-ásana, poloha lotosu.

Poloviční poloha lotosu nebo neúplná poloha lotosu se většinou provádí ze sukha-ásany, příjemné polohy. Rozdíl spočívá v tom, že se jedna noha položí nártem na horní část stehna druhé nohy. Druhá noha se pohodlně schová mezi lýtkem a stehnem opačné nohy nebo pod druhou nohou. Tato poloha se musí cvičit na obě strany, aby se dosáhlo souladu a vyrovnanosti nervových toků, které směřují do nohou ze základny páteře. Dýchejte hluboce.



Obr. 259
Padma-ásana

Padma-ásana, poloha lotosu

V padma-ásaně (obr. 259) jsou obě nohy položeny nárty na horní části opačného stehna. Je třeba cvičit zase obojí provedení této polohy (tedy s levou nohou nahore i s pravou nohou nahore), aby byly stejnoměrně uvolněny klouby obou nohou. Do této polohy se musí vstupovat vždy velmi opatrně a nenásilně. Mohlo by to pak trvat měsíce, než byste dali zpět do pořádku bolavý kotník nebo koleno.

Nejlepší polohou pro koncentraci a meditaci je varianta, kdy je navrch pravá noha (tzn. že levá noha je do polohy umístěna jako první a po ní teprve pravá). Pravá noha je tedy v dominantním postavení. Zpočátku se pokoušejte jen o polohu, kdy jsou nohy nártem na stehnu druhé nohy, a to i daleko od těla. Teprve později přitahujte nohy blíže k trupu a udělejte tak z nohou uzel.

Dobré zdraví a postoj

Učím jógu už více než půl století a vždy jsem měl velkou radost z toho, že právě jen učitel jógy vidí, jak se jeho studenti zdokonaňují ve zdraví i všeobecném bláhu a dostávají se do stavu vědomí, který potom vyzve na souboj takový ten průměrný dosavadní názor, že „dříve či později musí každý onemocnět, stát se nešťastným a ubohým a určitě zemřít na některou z degenerativních chronických chorob“. Jóga je jednou z nejdramatičtějších vědních disciplín, která zmírňuje či odstraňuje současný názor moderní filozofie, že to, co se nám děje, musíme trpně přijímat jako ovce vedené do záhuby slepými berany. Ano, neustále si stěžují na devadesát procent těch, které jsem učil a učím jógu. Po celou lekci jógy sedí všichni v nádherných jógových sedech a procházejí jednohlavými, obtížnými polohami. Když pak hodina skončí a žáci vstanou, ihned se vrátí ke svým špatným postojům s povislými rameny a kulatými zády, propadlými hrudníky i klátícími se pažemi.

Podle mne je dobrý postoj výsledkem dobrých jógových návyků, které se musí vpst do každodenního života. Člověk si musí uvě-

domovat, jak stojí, sedí, klečí nebo leží. Právě náš postoj většinou snese nejvíce kritiky. Zpočátku by vám měl někdo pomoci kritickou radou, zda je vaše páteř jógově vzpřímená, hlava v prodloužení páteře, ramena zatlačena dozadu, hrud pevná a břicho vtažené. Zdá se mi, že průměrná lidská bytost nevypadá moc jako to, co je. Požadavkem dnešní doby je lepší postoj. Teprve vzpřímený postoj dá vyniknout kráse člověka.

Vyžaduje to vyvinout nové vědomí, jehož výsledkem potom bude lepší postoj. Chůze je výborným cvičením pro nácvik lepšího postoje. Je třeba si uvědomovat postavení páteře i pohyby paží ve spojení s pohybem nohou a je třeba vnímat vzpřímenou polohu hlavy. Přitom je třeba hluboce dýchat, provětrávat plíce a krevní oběh. Došel jsem k názoru, že pro dnešní moderní, úzce specializované prostředí pouze ásany a pránájama nestačí. Doporučuji přidat denně hůlčinu rychlé chůze s takto vyrovnaným postojem nebo plavání. Někomu může prospět i sport, nejsem však ani trochu přesvědčen o tom, že by sporty přispívaly k zdravému tělu. Člověk by měl být co nejvíce venku na čerstvém vzduchu. Nemám na mysli pobyt ve sportovních klubech a v tělocvičnách. Zde v Indii doporučujeme klasický tanec, bharat-nátjam. Vyvinuli jsme i mnoho her v jógovém stylu určených našim dětem. Samozřejmě každý průměrný, ne příliš bohatý, Ind ujde denně několik kilometrů pěšky a každý mladistvý člověk plave. Mladiství leckdy doslova slézají stromy a skáčou přes skály. Milují výskání a křičení, neboť tak prověřávají a posilují svoje plíce. Ne každý je dnes tak šťastný, přesto existují parky a volná příroda, kde i dospělý člověk může trávit svůj volný čas v co největším sepětí s přírodou.

Dobrý tělesný postoj nelze chápat jako disciplínu oddělenou od jógy, spíše jako část celkového jógového života. Ani na jógu samotnou se nelze dívat jako na rigidní disciplínu, spíše jako na lichý, láskyplný přístup k tělu a emocím, které jsou pod kontrolou milující mysli. Proto i změna tělesného postoje by měla být chápána jako příspěvek k pevnějšímu zdraví, větší energii a bláhu člověka. Existuje jen málo vadných postojů, které nemohou být korigo-

vány jógovými ásanami a pránájámou. Negativní se nemůže jen tak přemalovat a vypadat jako pozitivní. Proto pozitivnost musí být chápána jako klíč k nutným změnám, ať už se jedná o zlepšení pohyblivosti kloubů, protažení svalů či zpevnění svalů kolem páteřního sloupce, popř. přesunutí váhy těla.

Některá cenná izometrická cvičení

Jste-li učitelem jógy, musíte kritizovat nesprávné postoje a držení těla svých žáků. Jinak jim děláte medvědí službu, tvrdíte-li jim, že jóga sama vše spraví. Jóga nikdy nic neudělá sama, vždy je tu trojice, která musí působit; učitel, žák a principy jógy. Neří učitel ve spojení s touto trojicí, pak jóga zklame. Obvykle praktikování ásan, krijí, mudr a s nimi spojené pránájamy stačí ke korekci podmlnek, které vznikly jako špatný návyk. Skutečné strukturální změny nebo abnormality pak mohou vyžadovat k nápravě jóga-čikitsu, a proto jste-li obětí takových změn, musíte vyhledat specialistu na tomto poli. Jestliže člověk hledá profesionální pomoc, měl by hledat někoho, kdo je ochoten přihlížet i k jógovému pohledu na život. Lékař, který nemá tyto vlastnosti, často může zničit pozitivní myšlení studenta jógy. Lékařské argumenty jsou totiž pro toho, kdo je nemocen, velmi silné a neexistuje žádný protiargument.

Konkrétní izometrická cvičení

Izotonické praktiky jsou cviky ke zlepšení tonu svalů. Izometrické techniky vyvíjejí zase tlak na určitou část těla a na rozdíl od posilovacích svalových cvičení zlepšují krevní oběh a dýchání. Jógové ásany patří do této druhé skupiny cvičení. Někdy však mohou být užitečné i některé nejógové praktiky.

1. Položte si těžkou knihu na temeno hlavy a snažte se udržet její rovnováhu bez pomoci rukou. Indové jsou zvyklí nosit těžká břemena na hlavách a díky tomu mají

dobře vyvinutou krční páteř a krásně vyrovnaná záda. Tělo člověka se tu pro chudě stalo tím nejlepším vozíkem.

2. Pokuste se i s knihou na hlavě udělat poloviční dřep. Můžete předpažit nebo rozpažit a pomoci si tak udržet rovnováhu. Buďte si jisti, že skutečně ohýbáte tělo v kolenu a nikoliv v zádech. Vydechněte, jdete-li do dřepu, a nadechněte, napřímujete-li se. Opakujte to nejdříve třikrát až šestkrát. V dalším cvičení můžete přejít k rychlým dřepům s dechem podobným bhastrice. Nadechněte nosem při vstávání a vydechněte ústy při klesání do dřepu jako v naságramukha-bhastrice.
3. Postavte se na krok od zdi. Položte dlaně na zeď a odtlačujte ji. S výdechem se zhopte dopředu na palcích na nohou, až se hlavou nebo hrdlím dotknete zdi. Pak se s nádechem odtlačte ode zdi. Než si zpevníte svaly, cvičte jen tři až šest cyklů.
4. Postavte se na schody (tváří ke schodům). Pouze prsty a břicho chodidla máte na schodě, jinak je chodidlo ve vzduchu. Snažte se vyvážit tělo tím, že se zachytíte rukama o tři nebo čtyři schody výš. Nyní nechte nohu klesat ...nechte klesat paty tak daleko, jak vám to dovolí chodidla a lýtkové svaly. Připojte dech tak, že noha klesá s výdechem a hmotnost těla se vytahuje zpět na prsty s nádechem. Dělejte to tak dlouho, až uvěříte, že už to není pro vaše svaly namáhavé.
5. Dělení kotrmelců je jedním z nejlepších způsobů pro stabilizaci postavení těla. Dejte jen pozor na to, abyste dobře skrčili hlavu a nenarazili si šiji.
6. Nebylo vyvinuto žádné dokonalejší cvičení pro nápravu nesprávného postoje těla než lezení po kolenu a rukou. Možná si budete muset přivázat něco měkkého na kolena, abyste mohli pohodlně lézt. Zkuste se na chvíli vrátit k přírodě a chodit po čtyřech!
7. Položte se na záda, nohy k sobě, paže jsou podél těla. Hluboce se nadechněte a pomalu se přetočte na levou stranu. Držte tělo napjaté a dech zastavený po nádechu. Pak vydechněte a s výdechem nechte tělo bez

jakéhokoliv odporu padnout zpět na záda. Při dalším nádechu se přeločte na pravou stranu. Opakujte tři- až šestkrát.

8. Praktikujte jakoukoliv variantu súrja-namaskáry dle popisu v třicáté sedmé lekci.
9. Provádějte jen tu část súrja-namaskáry, která je zde uvedena na obrázcích 209 - 211. Začněte polohou kobry (obr. 210), po ní praktikujte polohu hory (obr. 211) a potom polohu, při které se dotýkáte země osmi částmi těla (obr. 209). Opakujte tyto polohy jednu za druhou.
10. Zacvičte celou kája-kriji ze sedmé lekce. Pak se uvolněte a vychutnejte příjemný pocit uvolněného těla.

Utkata-ásana, jógový dřep

Utkata znamená sedět nebo dřepět stejnoměrně mezi stehny. Tuto polohu snadno zaujmete, vyvážíte-li tělo na prstech nohou. Těžší už je klesnout na celá chodidla. Páteř musíte držet vzpřímenou, hýždě musí sedět na patách. Můžete použít namaskára-mudru, pozdravné gesto rukou, popř. nechat paže doširoka rozpažené. Tak se lépe udržuje rovnováha. Utkata-krija je pomalý pohyb směrem do dřepu a zpět. Při klesání do dřepu vydechujeme s hlasitým vyfouknutím vzduchu a nádechujeme s návratem do vzpřímené polohy. Mnohem rychlejší variantu této krije známe pod jménem malla-krija, činnost zápasníka.

Utkata-vakra-ásana, zkrut v jógovém dřepu

Vakra znamená křivý, zkroucený, proto tedy zkrut ve dřepu. Po provedení dřepu obejměte jednou paží obě kolena a s nádechem spojte paže za tělem a protočte tělo směrem od kolena (obr. 260 a 261). S výdechem uvolněte napětí



Obr. 260

Utkata-vakra-ásana (pohled zředu)

a pusťte kolena a pak se vraťte zpět do dřepu. Opakujte to nejméně třikrát. Vyměňte paže a třikrát se protočte na opačnou stranu. Tato poloha patří do skupiny poměrně obtížných poloh. Její správná realizace závisí na úplném zvládnutí utkata-ásany.



Obr. 261

Utkata-vakra-ásana (pohled zezadu)



Denní jógová praxe: Čtyřicátý čtvrtý týden

Pokuste se uvědomit si cenu správného držení těla ve vztahu ke zdraví a skutečnému prožitku blaha. Pozvedněte toto držení těla na duchovní úroveň; jedná se o vyvinutí určitého vědomí o postavení těla. Každá poloha těla je vlastně mudra ..., tedy gesto těla, které se obrací ke světu a vyvolává takovou odezvu světa, o jakou svým gestem žádá. Co žádáte od života? Dobrotu a zdraví? Nebo utrpení a nemoc? Co žádáte, to dostanete. Každé modlitbě bude vyhověno a každý postoj těla je vlastně modlitbou. Naučte se jazyk, kterým tělo hovoří. Zahajte praxi jógy třemi až šesti cykly pozdravu slunce, súrja-namaskáry z třicáté sedmé lekce. Před cvičením i po cvičení súrja-namaskáry se doporučuje mukha-bhastrika.

Posadte se do vadžra-ásany a provádějte pranava-pránájámu. Proveďte dhármika-ásanu a v ní jakoukoliv dvou- až třímínutovou vnitřní koncentraci. Pak se zakloňte do supta-vadžra-ásany.

Pokuste se o vilóma-ásanu, polohu můstku, a její varianty. Při návratu z této polohy dejte pozor na šíji. Umožní-li vám to vaše tělo, pokuste se i o čakra-ásanu, polohu kruhu. Polohy s obráceným napětím udržují integritu a polaritu těla.

Položte se na záda a zkuste dvi-páda-uttána-ásanu, zvedání obou nohou. Pak pokračujte

uttána-ásanou, vzpřímeným jógovým sedem. Obě polohy proveďte třikrát.

Položte se na břicho do unmukha-ásany, a praktikujte sarpa-ásanu a sarpa-kriji. Pokračujte variantami šalabha-ásany, polohy kobylky. Cvičte především dvi-páda-šalabha-ásanu, polohu kobylky, při níž zvedáte obě nohy. Praktikujte nava-kriji a navaka-kriji. Po nich proveďte sarvánga-ásanu, stoj na ramennou. Proveďte různé varianty Matsjendra-ásany, zkrutové polohy. Je třeba se tak připravit na polohy této lekce, varianty utkata-vakra-ásany, ty uskutečnete hned poté. Zacvičte hala-ásanu, polohu pluhu, a její varianty včetně éka-páda-hala-ásany a karna-páda-ásany.

Proveďte ardha-dhanur-ásanu, dhanur-ásanu a dhanu-kriji. Potom se uvolněte v některé z nišpanda poloh.

Nyní si vyberte některý ze sedů z této a předchozích lekcí. Praktikujte pevný sed, což je původní význam sanskrtského slova „ásana“. Sedte tváří obrácení k severu a provádějte jakoukoliv vědomou koncentrací nebo meditací. I pouhé myšlení na lepší držení těla vám pomůže udržet vzpřímenou páteř v jógovém sedu. Při experimentování s tělem očekávejte i neočekávatelné. Doufám, že získáte mnoho a že dojdete ke skutečnému uvědomění si, co vlastně tělo pro duchovní cestu znamená.

Otázky

1. Co je to jednobodovost v józe?
2. Proč je nutné správné držení těla?
3. Popište siddha-ásanu.
4. Vysvětlete podrobně padma-ásanu.
5. Popište utkata-ásanu a její zkrutové varianty.

Lekce čtyřicet pět

Lekce 45

Pratjáhára - jógové stažení smyslů

Pratjáhára, kontrola smyslů a jejich stažení z objektu pozornosti, může být pasivní nebo dynamická. V pasivním stavu se většinou uplatňuje některá z džhánajóga-krijí, aby bylo možné dostat se do relaxovaného stavu. Ke stažení smyslů jednoduše dojde. Všechny pocity a smyslové vjemy zůstávají stranou a člověk se blaženě stává pouze myslí a jejími myšlenkami.

V dynamické fázi pratjáháry se obvykle používá některá z rádžajóga-krijí, abychom mohli vstoupit do stavu uvolněnosti od smyslových tužeb. Některé z těchto krijí vedou přímo k hluboké koncentraci a i k určitým meditačním prožitkům na základě kontroly smyslů. Kdo má problémy s meditací, ten by měl využívat tyto přípravné krije, neboť právě ony jsou mostem od vědomého myšlení k vyšším meditačním stavům.

Sabda-krija

Posaďte se do kterékoliv doporučené ásany se vzpřímenou páteří a stáhněte proces myšlení do středu mezi obočí, bhrúmadhja-bindu. Naslouchejte nejhlasitějšímu zvuku z okolí. Naslouchejte tak intenzivně, až se ztotožníte s tímto zvukem a zvuk už nebude existovat jako nezávislá entita. Pak začněte s jinou formou dháry, koncentrace, nebo dhjány, meditace.

Naslouchání zvuku kvůli vstupu do stavu pratjáháry někdy vyžaduje naučit se naslouchat i velmi tichým a jemným zvukům. Zkuste si vybrat i některý zvuk z okolí, který není nejhlasitější. Naslouchejte tomuto zvuku přes nejsilnější zvuk tak intenzivně, až se s ním spojíte. Tímto způsobem lze dosáhnout hluboké koncentrace. Stejně je tomu v případě radioperátora, který se snaží naslouchat světu sig-

nálu i přes hluk ostatních stanic, atmosférické poruchy a zvuky z okolí.

Sabda-pratjáhára

Posaďte se do jakékoliv doporučené ásany se vzpřímenou páteří a naslouchejte nejjemnějšímu zvuku uvnitř vaší hlavy, jemnému zvuku krve procházející žilami a cévami, zvuku krevního pulzu i tlaku. Stejně tak můžete použít též jiné zvuky z vašeho těla. Naslouchejte velmi pozorně dvě až tři minuty, nechte odplynout myšlení (naslouchání) mimo tělo a naslouchejte zvukům bezprostředně okolo těla. Někdy slyšíte kolem hlavy jakýsi vibrační statický zvuk. Po několikaminutovém naslouchání nechte uši pod kontrolou mysli a poslouchajte zvuky z blízkého okolí, v místnosti, v budově nebo v místě, kde jste. Pak se zaměřte na zvuky mimo budovu či místo, kde se právě nacházíte. Naslouchejte všem zvukům, které se objeví. Nyní už jste svým sluchem na stovku metrů vzdálení místa, kde sedíte. Naslouchejte všemu, co uslyšíte. Pak pokračujte ještě dál do míst na kilometry od vás vzdálených a vnímejte vše, co přijde. Nyní se snažte naslouchat tak daleko, jak je to jen pro člověka možné. Soustředte se na vyslání svého sluchu do velkých dálek: naslouchejte zaujatě.

Tímto způsobem se podařilo, aby váš sluch dělal přesně to, k čemu byl stvořen - aby naslouchal. Nyní máte zkušenost se svým sluchem v plném rozsahu. Proto nyní celý postup obraťte a proveďte tak skutečnou pratjáháru, tedy stahování tohoto naslouchání postupně krok za krokem zpět do těla. Po deseti až patnácti minutách se vraťte zpět k naslouchání nejjemnějších zvuků svého těla. Pak pozvedněte mysl s posledním náznakem naslouchání ke koncentraci na zvuk v bhrúmadhja neboli tisra-til neboli Šiva-nétra. Všechna tato střediska jsou zahrnuta do konceptu řádžhá-čakry, centra inspirace v tantře a kundaalíní-józe.

Prána-krija

a) Začněte pomalu a rytmicky dýchat jako v sukha-pránájámě, v níž pouze dlouze nadechujete a vydechujete, nebo jako v savitri-pránájámě, ve které zahrnujete mimo nádech a výdech i zastavení dechu po nádechu a výdechu, a to na dobu rovnající se poloviční době trvání nádechu či výdechu. Rytmus zvolte podle svých možností; nejlepší je rytmus 8:4:8:4.

Pevně se soustředte na dech, všechno ostatní vymažte z mysli. Při dostatečné hloubce koncentrace vzniká pratjáhára. Koncentrace na dech při tomto nebo i jiném druhu pránájámy může vést až ke stavu, kdy se člověk „stává dechem“ a cítí, že s nádechem vstupuje do těla a s výdechem zase z těla vystupuje. Už není tím, kdo má tělo, a vnímá nádech do něj a výdech z něj.

b) Když praktikujete jakoukoliv rytmickou pránájámu, představte si, že se dech pohybuje dopředu a dozadu mezi obočím v bhrúmadhja-čakře. Není pochyb o tom, že vzduch vniká do těla nosními dírkami, ale je možné si představit, jak prána vstupuje dovnitř a zase vystupuje ven v bodě mezi obočím. Řiďte svůj dech tak, abyste s nádechem měli pocit, že vystupujete ze středu svého čela do bodu mimo tělo, zatímco s výdechem se vracíte středem čela do bodu uvnitř mozku. Na zvolený výdech vydechujte veškerý dech a soustředte svoji mysl do kavernózního plexu v hloubce mozku. Tato oblast představuje pro jóginy velmi důležitý koncentrační bod. Výsledkem takové koncentrace je úplná pratjáhára, tedy naprosté stažení smyslů od veškerých vjemů včetně dechu. Pratjáhára v rovině dechu, zastavení nebo opadnutí dechu, se nazývá kévalakumbhaka. Tento stav bez dechu může trvat několik sekund, ale také několik minut, kdy člověk nemá potřebu ani touhu nadechnout se. Pro jóginu tu nehrozí žádné nebezpečí, neboť v okamžiku, kdy organismus potřebuje další nádech, automatika nervového systému ho donutí znovu se nadechnout.

Vyšší pratjáhára

Pratjáhára, kontrola smyslů, začíná zvýšenou pozorností, intenzivním smyslovým vědomím. Cílem jógové kontroly smyslů není zničit smysly, ale vědomě je zdokonalit a získat tak nad nimi vědomou kontrolu. Pratjáhára reprezentuje první stupeň antaránga-jógy, vnitřních nebo vyšších fází jógy. Je to logické, neboť smysly jsou pojítkem mezi tělem a myslí. Ve skutečnosti teprve v okamžiku, kdy se zlepší vědomí smyslů a dosáhne kontroly smyslů, lze hovořit o tom, že bylo docíleno prvního kroku ve vyšších fázích jógy. Existuje přirozený postup vývoje v oblasti vyšší pratjáháry. Nejprve se člověk stává víc dechem než tím, kdo dýchá. Pak se stává víc zdrojem svých smyslů než tím, kdo vnímá. Stává se spíše myšlenkou než tím, kdo myslí. Nakonec se stává přímo životem, a ne jenom tím, kdo žije.

Všechny tyto popsané skutečnosti jsou velkým úspěchem na cestě jógy. Nám zatím postačí, budeme-li se snažit fídit své smysly použitím vyšších forem dháry, koncentrace, a dhjány, meditace. Bez kontroly smyslů nemají vyšší fáze význam, neboť smysly nás budou dále rušit, a poškodí jakékoliv dosažené stavy nebo zničí pomocí fantazie jakýkoliv skutečný růst.

Buďte rozumní v tuto chvíli a uvědomte si dominantní roli sluchového smyslu ve vnitřním životě člověka. Ve vnitřním životě jsou smysly obráceny. Vnitřní zrak je vibrace s menší frekvencí než vnitřní zvuk. Zvládnutí fyzického sluchu a vnitřního sluchu, šabda, je klíčem k pratjáháre.

Ráši-krija, šoková terapie

Ráši znamená v sanskrtu šok, a proto můžeme tuto kriju moderním způsobem nazvat šokovou terapií. Tato krija džhánajógového systému má vést ke stejným výsledkům jako některá cvičení pratjáháry. V jistém smyslu se jedná o jakousi zkratku, které chybí hodnota, získávaná dlouhou a trpělivou praxí. Proto vždy doporučuji svým studentům raději delší cesty než zkratky. Tato

krija je spíš hrou než technikou, patří však do skupiny džňánajógových-krijí.

Představte si, že sedíte se zavřenými očima. Po stranách hlavy vám visí dvě ohromná závaží. Představte si, že vložíte dlaně a hlavu mezi tato závaží a s hlubokým nádechem je rukama odtlačíte co nejdále. Představte si, že tlačíte závaží co nejdál, a to tak daleko, jak jen můžete pažemi zmocí dvě velmi těžká závaží. Tlačte! Pak si představte, že jste ruce oddálili a že se tato závaží zhoupnou zpět a srazí někde uprostřed vaší hlavy. Soustředte se na bod, ze kterého vychází tento třesk, bod, kde se obě závaží srazí. Je to bod hluboké relaxace a koncentrace. Můžete se cítit jako byste zůstali uzamčeni uvnitř své hlavy a můžete též upadnout do hlubokého stavu podobného transu. Stane-li se vám to, pamatujte, že stačí pohnout jen malíčkem na pravé ruce a okamžitě se vrátí vědomí celého těla. Dokážete-li přistoupit k této džňánajóga-krijí bez úzkosti a nervozity, zjistíte, že jejím výsledkem je velmi hluboký stav relaxace. Je to také velmi dobrá krija, kterou můžete učit děti. Mají z toho spoustu legrace i užitku.

Jógové sedy

V Indii se vyvinul meditativní systém jógy. Aby byl člověk schopen sedět poměrně dlouho se smysly staženými v hluboké kontemplaci, koncentraci či meditaci, musí mít vzpřímenou páteř a zaujímat polohu, v níž jsou nohy pevně umístěny. Proto vznikla i skupina jógových sedů, které jsou zaměřeny na použití právě ve cvičeních vyšších aspektů kontemplativní a meditativní jógy.

V žádné jiné zemi nejsou sedy dovedeny do takové dokonalosti jako v Indii. V Buddhově době se tyto sedy staly součástí filozofie a učení buddhismu. Když se buddhismus rozšířil do Číny a Japonska, vzal sebou i tyto polohy. Zde byly trochu pozměněny, aby lépe vyhovovaly místnímu obyvatelstvu a braly ohled na fyzické rozdíly mezi Indý a místním obyvatelstvem. Průměrný Ind nemá problémy se zaujímáním těchto poloh, a to ani těch, které se považují za obtížné či pokročilé (např.

siddha-ásana a padma-ásana). Dnes však moderní Indové, kteří převzali západní způsob života, zjišťují, že i pro ně jsou tyto polohy obtížné. Obyčejný vesničan ale v těchto polohách sedí zcela přirozeně.

Vyvinula se též dlouhá diskuse o významu a smyslu těchto poloh. Existuje přinejmenším třiatřicet klasických jógových sedů a mnohé z nich jsou cenné. Všechny je doporučuji všem vážným zájemcům o jógu. Jsou to např. vadžra-ásana a její varianty, sukha-ásana a její varianty, jako čitrapatanga-ásana a samapáda-ásana. Dále siddha-ásana a padma-ásana se svými variantami, např. prasiddha-siddha-ásanou a prasáda-ásanou, ardha-padma-ásana a varianty, využívající lotosovou polohu. Jemné rozdíly mezi jednotlivými ásanami mnohdy vyžadují rady guruů, ale člověk může mít velký prospěch i z vlastního praktikování těchto poloh.

Prasiddha-siddha-ásana

Nejprve je třeba zvládnout polohu adepta, siddha-ásanu, která byla popsána již dříve. Pata jedné nohy je umístěna proti jóni-nádí, skupině nervových zakončení (v medicíně tzv. peritoneální nervy). Tato skupina nervů proniká membránu, která odděluje břišní a pánevní dutinu, a pokrývá orgány uložené v této části těla. Jóni-nádí, kořen těchto nervů, je umístěn mezi konečníkem a šourkem u mužů a konečníkem a pochvou u žen. Abyste zaujali tuto obtížnou polohu, umístěte příslušnou patu proti jóni-nádí. Potom v kleku dejte vnější hranu druhé nohy mezi stehno a lýtko druhé nohy a dosedněte. Tato uzavřená poloha se někdy také jmenuje prasáda-ásana. Prasáda neboli základna je tvořena patou v jóni-nádí. Někdy se též používá název prasáda-ásana. Prasáda znamená duchovní dar. Tato poloha totiž vede k výrazné neurologické stimulaci celého peritonea (pohřšnice). Doporučuji tuto polohu všem melancholikům, neurotikům a lidem se sklonek k psychózám nebo osobám, které trpí pravidelnými melancholiemi a depresemi.

Siddha-ásana, poloha adepta

Z prasiddha-siddha ásanů můžeme snadno přejít do klasické siddha-ásany (obr. 258). Jde jen o posunutí paty z oblasti jóni-nádí do volného prostoru před rozkrok. Vcházíte-li do siddha-ásany přímo z prasiddha-siddha-ásany, má tato poloha zcela jiný účinek. Siddha-ásana se v tom případě jmenuje nipuna-ásana (nipuna označuje velmi vyvinutého adepta).



Obr. 262

Baddha-padma-ásana

Baddha-padma-ásana, svázaná poloha lotosu

Svázaná poloha lotosu je snad nejobtížnější z této skupiny ásan. Je to velmi cenná poloha, dokážete-li ji zaujmout. Při sedu v padma-ásaně, překřížte paže za zády a rukama se zachyťte chodidel (obr. 262).

Baddha-padma-mudra znamená takový předklon v této poloze, že se hlava dotkne čelem země. Při realizaci této polohy se jemné i hrubé nervové proudy v celém těle vydatně kříží.

Největším problémem v této poloze bude při překřížení pažích za zády dosáhnout nebo zachytit nohy či palce nohou. Musíte se vyrovnat v zádech a tlačít ramena dozadu. Lotosová poloha musí být velmi pevná, tzn. že nohy musí být co nejbližší slabín. Druhá osoba vám může pomoci dostat se velmi opatrně do této polohy.

Jóga-mudra, gesto jednoty

Klasická poloha jóga-mudra, gesto jednoty, může být provedena z polohy baddha-padma-ásana. Spočívá v předklonu dopředu s výdechem, až se hlava dotkne země přímo mezi kolena. Díky zkříženým pažím a nohám dochází ke křížení energetických toků v těle a stimulaci psychického toku energie podél páteřního sloupce. Psychická energie tak proudí jak do fyzického těla (annamaja-kóša), tak i do éterického těla (pránamaja-kóša) ve formě prány.

Jiná verze jóga-mudry předepisuje zkřížit paže před tělem a dlaně umístit na chodidla nohou. Třetí varianta se praktikuje bez zkřížení paží, takže pravá ruka se drží špičky levé nohy a naopak. Všechny tyto polohy pozměňují tok energetických proudů do centrálního nervového systému a éterického protějšku v éterickém těle, pránamaja-kóša.

Svastika-ásana

Svastika je sanskrtský termín pro „znamení Já“. Tento symbol byl zneužit nacisty ve druhé světové válce a dnes je tedy ve světě znám spíš jako symbol nenáviděného nacismu. Ve staré védské literatuře nalézáme dvě formy svastiky, jedna reprezentuje vycházející slunce a druhá zapadající slunce. Symbol se rovněž používá jako znamení či znak kosmického vědomí.



Obr. 263

Svastika-ásana I

V sedu v padma-ásaně pouze uvolněte nohy a posuňte je tak, aby koleno a kotník druhé nohy

byly vždy nad sebou. Tato poloha se nazývá svastika-ásana (obr. 263). Tak vzniká prázdný trojúhelníkový prostor mezi nohama, kam se umísťuje jantra, svatý symbol, nebo v případě púdže se zde umísťuje či z písku vytváří lingam. Jógini na obrázku zaujímá ještě namaskára-mudru před hrudníkem. Jóga-danda, hůl ve tvaru Y nebo T, se obvykle umísťuje mezi nohy a podpírá svou horní částí bradu. Nebo se vytvoří tělem zkrut a hůl pak tělo podpírá v podpaždí. Jóga-danda tvoří jednu z mála pomůcek užívaných v klasické józe kultury ršijů.

Jinou variantu svastika-ásany ukazuje obrázek 264. Nohy jsou posunuty dál doleva a doprava, ale stále je ještě zachován trojúhelníkový tvar volného prostoru mezi nohama. V této poloze často sedávají jógini v blízkosti vchodu nebo dveří do svatyně či chrámu a bříšky chodidel se dotýkají dveří. Toto místo je totiž posvěcené nedávnou koncentrací nebo meditací siddhů či jóginů. Taková poloha se pak nazývá tapasja-ásana. Tato poloha působí na kyčelní klouby zvýšeným prokrvením oblasti společně s oblastí na spodku páteře. Jógini vždy cvičili tuto skupinu sedů a teprve pak přistupovali k praktikám pracujícím s kundalini-šakti.



Obr. 264

Svastika-ásana II

Jóga-ásana, poloha jednoty

Existuje i jóga-ásana, poloha jednoty. Jako u mnoha poloh je obtížné popsat tuto polohu

slovy a ani obrázek v tomto případě není příliš názorný. Proto potřebujete kompetentního, znalého gurua, abyste se mohli naučit mnoho ásan, kriji a mudr. V jóga-ásaně jsou prsty obou nohou umístěny vždy mezi lýtkem a stehnem druhé nohy. Do polohy tedy vcházíme ze širokého kleku s koleny daleko od sebe a snažíme se nejprve umístit prsty na lýtko opačné nohy. Teprve pak dosedáme. Po určité době praxe je možné do polohy vcházet ze sukha-ásany, příjemné polohy. Poloha je v harmonii se sukha-ásanou a padma-ásanou a tlakem působí na akupresurní body chodidel i nohou. Tímto způsobem vede k neurologické jednotě a harmonii.

Gupta-ásana

Gupta znamená v sanskrtu skrytý nebo tajný. V této poloze chodidlo zcela zmizí mezi lýtkem a stehnem druhé nohy. Prsty jsou viditelné jen ze strany, nikoliv však zepředu. O poloze se tvrdí, že probouzí „tajné energie a síly“, které jsou spojeny s kundalini-šakti.

V jóga-ásaně i gupta-ásaně musí být váha těla rovnoměrně rozložena na obou hýždích těla. To platí samozřejmě i pro siddha-ásanu a padma-ásanu.

Prasada-ásana

Slovo prasada má význam základny. Základna je tvořena patou umístěnou mezi oběma hýžděmi v oblasti jóni-nádí. Jóni-nádí je bod, kde peritoneální nervy přecházejí do oblasti hráze. Tlak spodní části nebo postranní části paty by měl být aplikován právě na oblast jóni-nádí. Druhé chodidlo je schováno mezi lýtkem a stehnem druhé nohy. Do této polohy se vchází ze širokého kleku. Možná bude pro vás těžké praktikovat tuto polohu jen na základě těchto poznámek. Protože už zde nemůžeme zařadit další obrázek, musíte se obrátit o pomoc ke zkušenému instruktorovi.

Šakti-čalana-ásana

Tato poloha má svůj doplněk, tzv. šakta-čalana-ásanu. Šakti/šakta je výraz pro energii

a čalana/čalání pro kalich či pohár. Svatý grál západní civilizace by měl být do sanskrtu přeložen jako čalana. Je-li levá pata umístěna do jóni-nádí, kořene peritoneálních nervů, pak musí být pravá noha umístěna proti linga-nádí, tj. místu odpovídajícímu u mužů kořeni penisu a u žen oblasti klitorisu. Tato poloha se nazývá šakti-čalana. Prohodíme-li nohy a budeme-li mít pravou nohu proti jóni-nádí a levou nohu proti linga-nádí, pak je to šakta-čalání.

To jsou jógové praktiky, patří do skupiny ásan, které se užívají ve vyšší kundalini-józe společně s určitými technikami pránájamy.

Denní jógová praxe: Čtyřicátý pátý týden

Nyní už byste měli být schopni sami si určovat určité skupiny poloh či jednotlivé polohy pro svoji denní praxi, a to v závislosti na tom, co vaše tělo potřebuje, nebo vy považujete za nutné a potřebné k upevnění dobrého zdraví a blaha. Proložte zvolený jógový program sedy z lekcí čtyřicet tři, čtyřicet čtyři a čtyřicet pět. Je to dobrá příprava pro následující techniky pránájamy a vyšší džhánajógy.

Posaďte se do vadžra-ásany a provádějte pranava-pránájámu. Proveďte dhármika-ásanu a v ní jakoukoliv dvou- až třímínutovou vnitřní koncentraci. Pak se zakloňte do supta-vadžra-ásany.

Zopakujte si a zdokonaňte šašanga-ásanu a víra-ásanu z třinácté lekce. Tyto polohy vám pomohou připravit pánev pro další polohy.

Posaďte se vzpřímeně do sukha-ásany a zkoušejte „motýlí“ pohyby kolen pro uvolnění kyčlí. Zkoušejte to denně, až budete schopni dát kolena až na zem. Nespěchejte. Máte spoustu času na to, abyste připravili tělo na tyto změny. Pomůže vám i praktikování baddha-kóna-ásany. Také pomoc partnera je dobrá. (Při přetažení se doporučuje koupel kyčlí.)

Tyto dvě polohy se kvůli neurofyzičké povaze často nazývají mudrami, neboť stimuluji k aktivitě mimovolní svalstvo, mimovolní autonomní nervové reakce a produkci hormonů žlázami. Tuto skupinu ásan či mudr doporučujeme učit se jen pod vedením zkušeného experta. Zde je uvádím pouze pro to, abyste měli představu o rozsáhlosti celého tématu. Mnohé z těchto ásan se pak ještě doplňují praktikováním cvičení bandha-traja, a provádějí se buď jako krije nebo jako mudry. Cvičení bandha-traja vysvětlím v další lekci.

Pokuste se o prasiddha-siddha-ásanu a siddha-ásanu. Experimentujte se svým tělem a hledejte rozdíly mezi siddha-ásanou a nipuna-ásanou. Praktikuje ardhha-padma-ásanu a po ní padma-ásanu, lotosovou polohu. U obou poloh si můžete zpočátku podložit pod páteř malý polštářek, abyste umožnili nohám vejít do polohy. Opět nespěchejte. Kdyby vznikaly nějaké tenze, uvolňujte je pomocí paripúrna-vadžra-ásany (třetí lekce). Napětí v kolenou odstraníte tím, že si před cvičením položíte na kolena vlhký slaný obklad, a tak uvolníte příslušné svalstvo.

Pokuste se i o baddha-padma-ásanu a její variantu jóga-mudru. Zkuste si udělat dvě či tři po sobě následující polohy. Zjistíte, že protipolohou pro jóga-mudru je matsja-ásana, poloha ryby. Praktikování matsja-ásany se hodí hlavně v kombinaci se sedy (především z hlediska páteře).

Denní praxi ukončete některou džhána-krijí. Možná byste rádi zkusili ráši-krijí, která je uvedena v této lekci. Zjistíte třeba, že vás uvede do hlubokého stavu smyslové kontroly a koncentrace.

Otázky

1. Co je to pratjáhára?
2. Popište šabda-pratjáháru.
3. Vysvětlete jiné metody pratjáháry.
4. Popište baddha-padma-ásanu.
5. Vysvětlete svastika-ásanu.

Lekce čtyřicet šest

Pránájáma pro tropické počasí

Proč se děti v tropických oblastech tak havi profukováním slámy, rákosu nebo bambusu? Ochlazují se! Staří jógini pozorovali výsledky takové činnosti a přejali podobné dechové techniky do systému pránájámy.

Celá skupina dechových cvičení se jmenuje chladivé dechy neboli šíta-pránájáma. Sanskrtský termín šíta nebo šítala znamená chladivý. V této skupině pránájámy jsou používány různé mudry, jejichž výsledkem je pocit chladu. Skupina méně známých pránájámických cvičení rovněž slouží k chlazení, ale většinou spíše k ochlazení krevního řečiště než k ochlazení člověka, kterému je horko z tepleho počasí. Proto se musí tyto skupiny dechů od sebe odlišovat. Hlavním rozdílem je, že chladivé dechy, šíta-pránájáma, jsou zaměřeny na snížení tělesné teploty, zatímco techniky šišira-pránájáma jsou zaměřeny proti tzv. respirační acidóze, vysokému obsahu kyselin v horkém krevním řečišti. Tato druhá skupina technik je velmi užitečná pro všechny, kdo trpí jakoukoliv acidózou, a pro ženy očekávající menstruaci. Ty znají náhlý pocit tepla signalizující blízkost období. Tento pocit lze zmírnit zmíněnou skupinou pránájám.

Ale nejprve k chladivým dechům určeným k ochlazení v teplém počasí. Tyto techniky pracují velmi rychle. Jejich účinek můžete pocítit téměř okamžitě. Je však třeba podotknout, že by člověk měl nejprve vyloučit nebo alespoň omezit ve své stravě vše, co vede k pocitu horka. Jistě jste si už povšimli působení čaje, kávy i některých nápojů včetně alkoholu a tabáku na teplotu lidského těla.

Sítkáří-pránájáma

Sítkáří-pránájáma má vliv jak na fyzickou stránku osobnosti, tak i na psychickou stránku.

Fyzicky se provětrávají ústa i nosní pasáže a ochlazuje se krevní oběh. Člověk bere pod kontrolu nádi neboli nervové pasáže fyzického těla a vyšší nádi vitálního těla (tzv. pránamajakóša). Termín sítkáří pochází ze způsobu „srkání“ dechu se zvukem „sít“ (odtud sítkáří tj. „dělání sít“).

Technika: Posadte se do pohodlné polohy se vzpřímenou páteří, např. vadžra-ásany, siddha-ásany nebo padma-ásany. Uvolněte spodní čelist, lehce pootevřte ústa, aby jazyk mohl vytvořit korýtko jako „V“, džihva-mudru, gesto jazyka.

Jazyk by měl být volný, neměl by se dotýkat zubů ani spodního či horního patra. Dech se vtahuje mírně pootevřenými rty se srkavým zvukem „sít-sít-sít“. Jakmile se plíce zcela naplní, dech se zastaví v krátké kumbhace a potom vypudí oběma nosními dírkami velmi rychle podobně jako u bhastriky.

Během celé sítkáří-pránájámy musí být břišní svaly a bránice co nejvíce vtaženy asi jako v uddijana-bandze. Jestliže se při této pránájámě provede i mūla-bandha, stažení konečnicku, dosáhne se ještě dalšího chladivého efektu pro celý centrální nervový systém. Dech rovněž působí na čakry fyzického těla.

Jiná verze sítkáří-pránájámy uplašňuje rytmické dýchání: na osm dob se natahuje vzduch ústy, pak se na čtyři doby dech zastavuje, na osm dob se vypuzuje nosem a na čtyři doby se dech opět po výdechu zastavuje. Po každém cyklu této pránájámy je třeba si krátce odpočinout.

Sítalí-pránájáma

Sítalí-pránájáma označuje ledový dech. Je velice podobná sítkáří-pránájámě, ale jazyk (džihva) je stočen do kákačandra-mudry. Tato mudra se provádí tak, že se jazyk stočí do trubičky, a ta se potom vystrčí asi 1 a půl až dva centimetry ze stahujících se rtů. Tato mudra se nazývá kákačandra, zobák vrány.

Popsaná pránájama má za následek téměř okamžitě ochlazení těla a také povzbuzení všech chladivých procesů v těle. Šitalí-pránájama má velmi dobrý účinek na choroby typu váta a kapha. Váta znamená plyn a kapha sliz, hlen. V jóga-čikítse a ájurvédě se učíme, že váta vytváří gulma neboli chronickou dyspepsii (funkční poruchu trávení) a stavy nazývané pléča, které se projevují nejrůznějšími formami chronických zánětů a horeček nebo jaterními chorobami. Šitalí zmírňuje neustálou chuť pít a pomáhá též výrazně při léčení cukrovky. Jógini praktikující šitalí prohlašují, že potřebují mnohem méně nebo téměř žádnou vodu, neboť absorbují vlhkost pomocí této pránájamy.

Technika: Posadte se do pohodlné polohy se vzpřímenou páteří. Přednost se dává padma-ásaně a vadžra-ásaně. Stočte jazyk do trubičky nebo vytvořte tvar ostrého „V“ a vystrčte jazyk ze stahujících se rtů. Je to gesto kákačandra-mudra, gesto zobáku vrány. Jazyk by měl vyčnívat jeden a půl až dva centimetry ze rtů. Nyní se dech nadechuje až srká po krátkých doušcích srolovaným jazykem. Jakmile máte plíce plné, zastavte na okamžik dech, pak pomalu vydechněte nosem a opět zastavte dech. Doporučuje se použít rytmus 8:4:8:4.

Během celé šitalí-pránájamy musí být břišní svaly a bránice co nejvíce vtaženy asi jako v uddijana-bandze. Zaujmete-li při této pránájamě i mūla-bandhu, stažení konečníku, dosáhnete ještě dalšího chladivého účinku na celý centrální nervový systém. Dech rovněž působí na čakry fyzického těla.

Kákí-pránájama

Kákí-pránájama se uplatňuje podobně jako už popsané šitalí. Jediný rozdíl je v tom, že vzduch se může vydechnout opět trubičkou vytvořenou jazykem nebo lehce pootevřenými ústy. Vznikne tak výrazný zvuk „ha“. Dříve popsaná kákí-mudra se při této pránájamě nezaujímá.

Matangí-pránájama

Jiný chladivý dech se provádí tak, že se spodní čelist vysune do jedné strany a vytvoří

se gesto, tzv. matangí-mudra. Matangí znamená slonice. Dech se opět nasává takto zkřivenými ústy krátkým srkáním. Dech se vypuzuje po částech z těla nosními dírkami jako při mukha-bhastrice. Opakujte celé cvičení se spodní čelistí vysunutou na druhou stranu.

Děti mají velmi rády tuto pránájamu. Posuny čelisti jim totiž připomínají oblíbenou postavičku Pepka námořníka, který provádí tytéž pohyby spodní čelisti, když si přehazuje svoji fajfku z jednoho koutku úst do druhého.

Tato pránájama působí velmi mocně na hrdlo, oči, uši a mozek a ochlazuje je. Musí se ji však praktikovat opatrně při odhalených zubních krčcích a nebo zubních kazech. Proto se také tato technika někdy nazývá danta-sítkáří-pránájama nebo šita-pránájama.

Bhudžángí-pránájama

Bhudžángí je samice kobry. Nádech s otevřenými ústy napodobuje syčivé nadechování hadů. Je to příjemně chladivý dech pro čelisti i hrdlo a působí rovněž pozitivně na ochlazování a stimulaci exokrinních žláz. Při tomto dýchání se nadechuje pootevřenými ústy buď po částech jako při srkání, nebo pomalu táhle a vydechuje se syčením opět ústy. Na jedno sezení provádíme tři až šest takovýchto cyklů.

Kavi-pránájama

Zuby jsou stisknuty proti sobě a rty sevřeny. Vzduch se potom nasává mezerami mezi zuby a vydechuje se nosem. Tato pránájama má prý za následek vznik velmi příjemného hlasu. Odtud i její název kavi-pránájama, básníkův dech. Někdy se tato technika též nazývá danta-šitala-pránájama. V jiné variantě se jazyk opírá špičkou o horní patro úst.

Všechny tyto dechy se doporučují užívat v horkém počasí, kdy tělo potřebuje zchladit. Je-li krev příliš kyselá, doporučuje se mukha-bhastrika. Jiné typy bhastriky slouží jako pomocné techniky pro přechod stresujícího středního období života, např. při přechodu žen. Více se o tom dozvíte v dalších lekcích.

Chladivá dieta

Mnozí si nejsou vědomi toho, že některé potraviny a nápoje zvyšují kyselost krve a okamžitě zahřívají tělo. Proto se máme v teplém počasí vyhnout těžké stravě. Musíme dát přednost lehké zeleninové a ovocné stravě s mnoha saláty i nápoji. Pokuste se jíst vždy sezónní ovoce; má to svůj význam a jste tak úzce spojeni s matkou přírodou.

Je třeba změnit zvyky. Jen se podívejte na obvyklé letní pikniky, koše chleba a sendvičů s masem, sýrem i vejci. To jsou potraviny pro zimu, nikoliv pro teplé léto.

Trpíte-li v létě horkem, omezte příjem škrobů a těžkých bílkovin. Přidejte do své stravy džusy, hlavně ovocné a zeleninové. Saláty jsou v letní době nezbytné, zásobují tělo přirozenými minerály, které jsou zapotřebí pro boj s horkem. Sodík je nutný pro každou buňku těla. Ale nadměrné množství sodíku, a to zvláště v kombinaci s chlórem, může mít zcela opačné účinky. Používejte proto kuchyňskou sůl co nejméně. Dodejte tělu sodík i jiné chladivé prvky, jako je hořčík, ze stravy, kterou jíte. Hořčík představuje jeden z „nejchladivějších“ prvků. Vyskytuje se v zelené zelenině, citrusových plodech, jablkách, víně, broskvích a třešních.

Při přípravě letního salátu se snažte použít čerstvou zelenou pažitku, petržel nebo mátu. Velmi dobrou přísadou do letních salátů jsou naklíčená semena. Jako záložku můžete použít trochu octa z jablečného moštu. Také nenasyčené rostlinné oleje a oleje z ořechů nezahřívají na rozdíl od živočišných a mléčných produktů těla.

Mnozí tvrdí, že i šálek horkého čaje s citronem může mít chladivý efekt. Zkuste k ochlazení nějaký bylinný čaj, např. mátový. Vyhněte se sodovkovým nápojům. Musíte udržet tělo v křehkém stavu rovnováhy, a to dokážete jen při požívání jemných nápojů.

Chladná voda

Lidské tělo je vodou chlazený systém. Bez dostatečného množství vody a pravidelné ventilace vzduchem se tělo přehřeje a člověk trpí

všemi acidickými stavy, jejichž výsledkem je dlouhá řada nemocí, které se objevují stále častěji. Chladivé dechy, kdy ústa nebo jazyk vytvářejí úzký vstup pro vzduch a vzduch se srká do těla, jsou příkladem, jak může i pránájama přispět k ochlazení těla.

Zjišťuji, že dokonce i mnoho indických studentů nerado pije vodu, a při tom je lidské tělo více než ze dvou třetin tvořeno vodou. Je-li rovnováha vody v těle jakýmkoliv způsobem narušena, klesá objem krve a kapalina, která jinak vytváří polštář kolem důležitých orgánů (např. plíce), mizí. Pak obvykle trpíme chraplavým kašlem. Při dehydrataci střev trpíme křečemi, kolikami a zácpou. Ztratí-li mozek a páteřní sloupec dehydratací svůj podíl kapalin, pak trpíme bolestmi hlavy, horečkou, napětím a emocionálními či mentálními poruchami. Zařadte tedy čistou chladnou vodu do své stravy. Je to nutné!

Pokuste se najít zdroj skutečně kvalitní čisté pitné vody. Moderní filtrační systémy používají příliš mnoho chlóru a chlór je močopudný.

Výsledkem je nadbytečné vylučování kapalin z těla. Dáváme proto přednost přírodnímu prameni. Někde se přírodní prameny nahrazují pitím minerální vody z lahví. Dejte na to pozor, zvláště pokud obsahují příliš mnoho vápníku. Někteří lidé dávají přednost pití uměle vyrobené destilované vody. V tomto případě se nesmí zapomínat, že tělo potřebuje minerální látky, aby organismus měl dostatek stopových prvků, a že ty se získávají právě z pitné vody.

Pijete-li neradi vodu, naučte se ji sem tam alespoň usrknout. Noste si sklenici s vodou na hodiny jógy. Usrkávejte vodu mezi cvičeními pránájamy a ásanami. Stále udržujte rovnováhu vody v těle. Jóga je pro lidi, kteří mají rádi vodu, neboť jóga je svým způsobem vibrační aktivita vody.

Rytmické dýchání

Rytmus neboli harmonie je vlastně předmětem jógy. Šrí Kršna v Bhagavadgítě říká, že jóga je „obratnost v jednání“ neboli harmonie činnosti. Žádný jiný aspekt života než řízení dechu v harmonickém rytmu není

tak úzce svázán s harmonií a zdravím těla, se souladem a zdravými emocemi a myslí. Existuje mnoho sanskrtských termínů pro rytmus a harmonii, např. *tála*, což znamená rytmický úder, nebo *laja*, to jsou vnitřní rytmy. V józe jsou tyto termíny smysluplné, neboť *tála* není jen destruktivní diskorytmus, stejně jako *laja* není jen kómatózní stav. *Tálajikam* označuje přirozenou harmonii a *pránalaja* nebo *jógalaja* označují harmonii *prány* i celistvou harmonii jógy. Můžeme všeobecně říci, že jóga volí pro popis jógových stavů metafyzické termíny. Proto je také bohyně *Savitri* uctívána jako bohyně harmonie. Proslula rovněž jako *Gájatri Dēví*, matka slunce. Její *gájatri-mantra* se stala jednou z nejdůležitějších manter ortodoxního hinduisty. Existuje celá skupina rytmických dechů v *pránájámě*. Všechny reprezentují důležitost rozvoje celkové harmonie jógina v rámci všech jeho pěti těl, *pañca-kóša*.

Sama-vrta-pránájáma

Vrta je vlnění, kmity, proudění nebo také rytmus a *sama* je stejný. Proto je *sama-vrta-pránájáma* rytmický dech, při kterém jsou všechny fáze dechového cyklu stejně dlouhé. Podobá se to *sukha-pránájámě*, ale tady jde mnohem víc o procítění rytmu než o přesné trvání jednotlivých dechových fází. Člověk by měl při dýchání před sebou vidět kmítající střídavý obvod *prány* a *apány*. Tento střídavý proud si můžeme též představit jako jednoduchý tok, nadechujeme-li a vydechujeme-li po stejnou dobu. Základní rytmus je vždy 1:1 bez ohledu na to, jak dlouhá tato doba je. Bereme-li v úvahu naše známé doby, pak začátečníci začínají s rytmem 4:4 a postupují k 6:6 a 8:8, zatímco zkušenější jóginí vycházejí z rytmu 16:16 a přecházejí k rytmu 32:32 a 64:64. Pokračovat mohou tak dlouho, dokud vnímají harmonický vjem dechu. Tato technika je pojmenována různými školami různě, takže se objevují i jména *švása-prašvása-pránájáma* a *prána-apána-pránájáma*.

Asama-vrta-pránájáma

Asama-vrta znamená nestejný rytmus. V praxi to vypadá tak, že nádech trvá jednu dobu a výdech dvě doby. Začnete s rytmem 1:2, pak přejděte na rytmus 1:3 a konečně 1:4. Opět záleží na tom, jak dlouho nadechujete; skutečný rytmus vašeho dechu pak může vypadat takto: 4:8, 4:12 a posléze 4:16.

Druhé stadium dechu *asama-vrta-pránájáma* má opačný rytmus. Tedy na dvě doby se nadechuje a na jednu dobu vydechuje. Opět se od rytmu 2:1 přechází k rytmu 3:1 a potom 4:1. V praxi to znamená 8:4, 12:4 a potom 16:4. *Asama-vrta-pránájáma* slouží ke stimulaci *prána-náďi* pro nabíjení a vybití energie. První technika se osvědčuje hlavně pro chůzi, jogging nebo hěh, neboť snižuje krevní tlak a zpomaluje činnost srdce. Druhá technika se zase výborně hodí k léčbě dechových potíží, vzniklých v důsledku kouření či hraní na dechové nástroje. Tato technika také léčí tendence k nadměrnému slinění. Někdy se stává, že člověk má najednou plná ústa slin a „zadrhne se“, neboť musí sliny polknout. V některých ášramech se tato technika nazývá *prašvása-švása-pránájáma* nebo *apána-prána-pránájáma*.

Višama-vrta-pránájáma

Předpona „*vi*“ vyjadřuje v sanskritu superlativ, který zesiluje význam po ní následujícího slova. *Višama* tedy znamená „více než stejný“. V této *pránájámě* se dech skládá ze tří fází: z nádechu, zastavení dechu po nádechu a z výdechu. Rytmus je potom 1:1:1. Opět to připomíná *loma-pránájámu*, ale zase tu jde více o procítěvání rytmu než o konkrétní trvání jednotlivých dechových fází.

Celá série rytmů je spojena s *višama-vrta-pránájámou*. Jsou to tyto rytmy: 1:2:1, 1:3:1 a 1:4:1. Zdůrazňuje se zde *kumbhaka* neboli zastavení dechu po nádechu. Kdo trpí poruchami srdce nebo plic, ten by neměl cvičit vyšší formy *kumbhaky*. Další rytmy budeme uvádět pod názvem *sahita-pránájáma*.

Rytmus slunečního dechu

Bůh slunce je *Savitri*, zvaný rovněž *Súrja* nebo *Ravi*. Má ještě další jména; celkem dvanáct jmen, která jsou spojena s dvanácti mantrami pro *súrja-namaskáru*. Jeho chof se jmenuje *Savitri*. *Súri* nebo *Gájatri*. Jméno *Savitri* se objevuje ve védské *gájatri-mantrě*, která je považována za nejsvětější mantru hinduismu. Říká se, že *Savitri* vede svého pána na jeho každodenní cestě po slunečním systému a že řídí střídání ročních období na této planetě. Sluneční pár má dvě dcery. Jsou to *Ušas* a *Čhájá*, reprezentující slunce a stín.

Savitri-pránájáma

Savitri, bohyně sluneční harmonie a ročních období, je evokována čtyřdílnými pránickými rytmy. Jde tedy o dechový cyklus složený z nádechu, zastavení dechu po nádechu, výdechu a zastavení dechu po výdechu. Rytmus spojený s těmito čtyřmi funkcemi je: 2:1:2:1. V praxi bude začátečník začínat nádechem na 6 dob, zastavením na 3 doby, výdechem na 6 dob a zastavením na 3 doby. Při každém sezení by se mělo minimálně praktikovat devět dechových cyklů. Bylo zjištěno, že podle délky jednotlivých fází v *savitri-pránájámě* působí toto cvičení vždy trochu jinak.

Uvádíme výsledky pozorování:

Působení savitri-pránájámy

4:2:4:2

Výborný rytmus pro rekonvalescenty, děti a ženy s malým objemem hrudníku. Tento rytmus povede brzy k touze po prodloužení jednotlivých dechových fází, neboť dojde k zlepšení vitální kapacity plic.

6:3:6:3

Výborný dechový rytmus pro získání kontroly nad vlastními emocemi, dobrý rytmus pro překonání všech forem neurotických

tendencí a maniakálních depresí. Rovněž emocionální podmínky se tímto rytmem brzy korigují.

8:4:8:4

To je nejobvyklejší rytmus *savitri-pránájámy* a je nejvíce v souladu se *sapta-dhatu* těla. Dhatu jsou sřevní míza, krev, kosti, svaly, tuk, mořek a semeno.

10:5:10:5

Tento rytmus udělá časem z chronického loudavce přesného člověka. Někteří lidé se tak prostě narodí. Nikdy nedokážou být nikde včas. Jejich *prána* je v disharmonii. Tento rytmus je naučí dochvilnosti na celý život.

12:6:12:6

Tento rytmus je v harmonii s myslí a otevírá mozkové buňky k získání skutečného vědomí.

14:7:14:7

Tento rytmus vytváří *santóša*, čistotu mysli, a výborně se hodí k meditaci pomocí sledování dechu.

16:8:16:8

Tento rytmus se nazývá *siddha-tála*, rytmus adepta. Vyšší rytmy, jako 32:16 a 64:32, se jmenují *mistrovské dechy*, *siddha-pránájáma*.

Savitri-pránájáma

V *savitri-pránájámě* je dechový rytmus obrácený. Prodlužují se zastavení dechu po nádechu a výdechu a zkracují se nádech a výdech. Rytmus je potom 1:2:1:2. Nadechujeme na šest nebo osm dob. Tento způsob dýchání by se neměl používat, dokud se nezvládne předchozí dech, *savitri-pránájáma*. Nepouštějte se do vyšších rytmů než u předchozího dechu.

Savitra-pránájáma

Savita nebo Savitra je mužský rod od kmene Savitr, slunce. Dechový vzorec je stejný jako u savitrí-pránájámy, ale pozornost je zaměřena na ušas-šakti a čhájá-šakti. Ušas-šakti znamená teplý pránický tok a představujeme si ho jako teplé, jasné, sluneční světlo, které září z vnitřku plic s nádechem. Čhájá-šakti je naopak chladivá sametová temnota, kterou prociťujeme v plicích při výdechu. Některé školy učí podobnou techniku při súrja a čandra-pránájámě. Jejich technika však zahrnuje i sledování dechu súrja/ušas v pravé nosní dírce s nádechem, a sledování čandra/čhájá v levé nosní dírce s výdechem. Někteří učitelé tomu říkájí idá-pingala-pránájáma.

Savituh-pránájáma

Dech o čtyřech fázích o stejném trvání (1:1:1:1) se nazývá savituh-pránájáma.

Denní jógová praxe: Čtyřicátý šestý týden

Celá skupina rytmických dechů se někdy nazývána tála-pránájáma nebo pránatála-pránájáma. Nestejnoměrné rytmy se pak většinou shrnují pod název sahita-pránájáma a tvoří samostatnou podskupinu rytmických dechů.

Celkový počet nyní uvedených dechových technik předpokládá, že se jim budete věnovat celý týden. Je třeba počítat s tím, že zvládnutí těchto technik zabere hodně času. Musíte použít vždy jednu nebo dvě techniky a věnovat se jim několikrát v průběhu dne. Mezitím je třeba cvičit sedy se vzpřímenou páteří. Pránájámu můžete praktikovat i v lehu na zádech. Její účinky jsou však mnohem menší než při praktikování ve vzpřímeném sedu. Pránájáma prováděná v lehu unavuje tělo, zatímco pránájáma prováděná ve vzpřímeném sedu nabíjí tělo energií prána-šakti.

Uplatňuje se tu vždy osm cyklů této pránájámy. Ty pak souhlasí s třiceti dvěma takty gájatří-mantry, jež slouží jako invokace zaměřená na trilókam neboli tři světy. Gájatří-mantra, nejsvětější mantra ortodoxních hinduistů, má dvacet čtyři slabik, které souhlasí s dechem o třech fázích. Jestliže chceme tuto mantru použít k invokaci tří světů, musíme přidat dalších osm slabik pro celkový rytmus dechu 8:8:8:8. Při praktikování pránájámy pak zpíváme gájatří-mantru jen v mysli.

Při jiném způsobu tohoto cvičení se proláhne každá dechová fáze na co nejdelší dobu a během této doby se rychle v mysli odříká celá gájatří-mantra. Používá se pak 27 dechových cyklů, aby se stačilo odříkat 108 gájatří-manter. To je velmi obtížné cvičení, protože gájatří-mantru neodříkáte nikdy za kratší dobu než 16 sekund.

Asama-vrtta-pránájáma může sloužit pro pranava-pránájámu, při níž se s výdechem praktikují zvuky AA - UU - MM. Pokuste se praktikovat vždy týden nebo devět dní jeden rytmus. Začněte u rytmu 1:3. Teprve rytmus 8:24 se hodí pro pranava-pránájámu. Pak praktikujte sedm až devět dní rytmus 1:2 a potom sedm až devět dní rytmus 1:4. Při použití devítidenního cyklu se totiž sladujete s lunárním cyklem. Začněte s praktikováním rytmu 1:3 o úplňku a dokončete všechny rytmy před dalším úplňkem.

U višama-vrtta-pránájámy pracujte velmi pomalu na vyšších rytmech s delšími zastaveními dechu. Měli byste nyní už dokázat poměrně dlouhodobá zastavení dechu, přesto buďte opatrní. Možná jste necvičili dost pečlivě, a proto postupujte velmi pomalu a s citem, abyste získali kontrolu nad životně

důležitými srdečními svaly. Jedinou známou kontraindikací této pránájámy je organická srdeční vada. Naprostá většina srdečních chorob má však psychosomatický charakter (včetně vyššího krevního tlaku). V těchto případech se může tato pránájáma rovněž cvičit, dokonce se tím odbourává úzkostná reakce organismu způsobující vysoký krevní tlak. Tato pránájáma se doporučuje hlavně osobám, které mají nízký krevní tlak.

Rytmy slunečního dechu jsou velmi důležité, a to zvláště v pokročilejším provedení.

Může to trvat dost dlouho, než je zvládnete. Proto je dobré napláňovat si, že se jimi budete po celý zbytek tohoto kurzu zabývat a budete je pouze doplňovat dalšími novými krijemi a prakrijemi. Je třeba se dobře naučit savitrí-pránájámu, neumíte-li to z dřívějších lekcí. Zkoušejte různé rytmy a prociťujte jejich působení. Doporučujeme použití gájatří-mantry se savituh-pránájámou. Naučte se mantru od někoho, kdo ji bude správně vyslovovat. Nedoporučuje se, abyste se jí učili jen z napsaného textu.

Otázky

1. Popište některé účinky chladivé pránájámy.
2. Popište džihva-mudru, gesto jazyka, které se používá v sítkáří-pránájámě.
3. Co je to vrta?
4. Vysvětlíte stručně rytmy slunečního dechu.
5. Kdy byste měli začít s praktikováním dechu asama-vrtta-pránájáma?

Lekce čtyřicet sedm

Jógová polarita

Termín polarita se často užívá v adhyátmikajóze, tedy ve vyšších aspektech jógy, k popsaní stavu, kdy je jógin připraven ke konečnému jógovému prožitku, při kterém se ztotožňuje s nejvyšší realitou. Polarita je ve fyzice popisována jako vlastnost tělesa o dvou pólech, kdy se na přímce procházející oběma póly mění vlastnosti tělesa. Jeden pól je pak protikladem pólu druhého. Polarita může popisovat magnet, elektromagnetické vlnění, průchod různě orientovanými krystaly nebo jiným médiem, popř. změnu potenciálu v buňce vzhledem k akumulaci uvolněných plynů. V buněčném životě je polarizace zastoupena procesem biologické ionizace. Všechny tyto procesy vedou ke stavu polarizace, kdy záporná síla může protékat směrem ke kladnému pólu. Tak dochází k vyrovnání, harmonii, jednotě.

Jóga neboli jednota se nemůže konat beze stavu polarizace. Neutrální stav harmonie a rovnováhy má samozřejmě svoji cenu a význam, ale jenom tehdy, spojí-li se mocný záporný tok se stejně mocnou kladnou základnou. Jedině v tomto případě dochází ke skutečné jednotě. Stejně tak nacházíme i ve staré józe učení o šakta/šakti, tj. o spojení mužského a ženského principu, aby byla vytvořena ideální jednota, v níž pak může dojít k osvícení, prožitku kosmického vědomí. Tento energetický tok lze nejlépe popsat pomocí sanskrtských termínů lóma a vilóma. Lóma a vilóma slouží k jógovému vyjádření mnohem složitějšího sanskrtského termínu „dhruvábhisaranášila“, který je velmi přesně a na vědeckém podkladě spojen s popisem polarizace planety Země. Magnetická energie Země teče po povrchu planety ze severního pólu k jižnímu pólu a středem Země zpět od jižního pólu k severnímu pólu. Podobná polarita byla pozorována i při činnosti živé lidské buňky. Polarita je popis života, nepolarita umírání a elektrolýza

je smrt. Při elektrolýze dochází k chemickému rozkladu a změnám elektrických vlastností buňky. Elektrolytická rovnováha představuje normální stav, v němž jsou akce a reakce dvou či více elektrolytů vyváženy.

Elektrický náboj pohybující se v buněčné kapalině působí na minerály buňky. Tyto prvky jsou popisovány jako ionty a proces jejich vzniku jako ionizace. Ionty, jako sodík, draslík a hořčík, vstupují a vystupují z buněk, a ukazuje se, že jejich pohyb není pouhým výsledkem volné pasivní difúze, ale určité elektrické síly produkující biologické změny. Ionty nejsou ve stavu rovnováhy, existují ve „stabilním stavu mimo rovnováhu“. Užívá se pro to všeobecně termín „aktivní transport“. Existuje mnoho vědeckých teorií, které vysvětlují tyto elektrické změny (např. hypotéza nosičů), ale je těžké jim i při značném zjednodušení porozumět.

Každopádně se celý tento proces polarizace stal základnou pro biologický i duchovní vývoj. Abyste na sobě mohli pracovat, stačí vám základní poznatky z chemie, fyziky i elektroniky a určitá slovní zásoba. Sem patří i termíny aniont a kationt. Tyto dva výrazy se rovnají jógovým termínům lóma a vilóma, ačkoliv lóma a vilóma mnohdy znamenají víc. Každý aniont obsahuje minimální množství existující energie. Nezaměňujte aniont s atomem. Aniontová molekula má jako jádro kladný iont. Kladný iont se nazývá kationt. Aniont je iont, který bude při elektrolýze putovat směrem k anodě, zatímco kationt bude putovat směrem ke katodě.

Orbitová slupka aniontové molekuly rotuje ve směru hodinových ručiček. Každá kationtová molekula má za jádro aniont a na vnější oběžné dráze má elektrony, které rotují proti směru hodinových ručiček. Energie vzniká na základě odporu při setkání těchto opačně nabitých a opačným směrem rotujících iontů. Ve světě hmoty odpor vždy spolupůsobí energii. Ve světě energie odpor vytváří vyšší energii.

Rovnováha aniontů a kationtů se v chemii měří pomocí pH, ale může se vyjadřovat i pomocí odporu.

Sanskrtský termín „anu“ popisuje molekulu, zatímco termín „paramánu“ popisuje atom. Lóma vilóma popisují hru energie na anodě a katodě. Abychom tuto hru mohli sledovat v elektronice, potřebujeme k tomu elektronovou trubici a diodu dovolující přechod elektronů jen jedním směrem od katody k anodě. V jógovém konceptu to má za následek vznik monopólové magnetické částice nebo síly, kterou v józe popisujeme jako vztup kundalini-šakti v sušumná-nádí. Teprve nedávno věda ohlásila možnost existence monopólu. Většina magnetizovaných elementů jsou totiž dipóly, a to i když jsou rozděleny na sebemenší částičky, např. magnet. Monopól by byl protikladem kladného protonu a záporného elektronu, které existují v přírodě odděleně. Bylo stanoveno, že se náboj pozitronu rovná některému 68,5násobku náboje elektronu. Později se prokázalo, že náboj pozitronu je 137 (vyjádřeno v nábojích elektronu). Fyzikové hledají nepolapitelný monopól ve všem, a to od minerálů vylovených z nejhlubšího moře až po kamení z měsíce. Ještě stále se jim nepodařilo vyzkoumat jev kundalini v józe. Ale v tomto okamžiku nám jde o něco mnohem méně závažného, a to o základní prožitek polarizace lóma-vilóma. Praktiky lóma-vilóma se totiž staly klíčem k této síle a jejímu pozitivnímu zvládnutí.

Lóma-vilóma-prakrija v pránájámě

Mnohé ásany se mohou praktikovat ve formě lóma-vilómy. Takové polohy jsou pak sestavovány do skupin podle toho, jak jsou danou polohu stimulovány páteřní proudy idá a pingala k toku směrem vzhůru nebo dolů. Dhármika-ásana je např. lóma poloha, v níž energie stoupá od základny páteře směrem k lebce. Supta-vadžra-ásana je vilóma poloha, neboť energie se pohybuje dolů směrem ke kandě, základně páteře. Zdá se, že tyto polohy reprezentují předklony a zákłony, které lze

typicky popsat jako lóma-polohy a vilóma-polohy. Ale lóma a vilóma lze také popsat jako konvexní a konkávní polohy, vypůjčeme-li si termíny z optiky. Termíny lóma a vilóma můžeme uplatnit i v pránájámě. Lóma-pránájáma je třífázové dýchání označované jako višama-vrta-pránájáma. Jednotlivé fáze dechu tu tvoří nádech, zastavení po nádechu a výdech. Vilóma-pránájáma je také třífázové dýchání, ale fáze tu představují nádech, výdech a zastavení po výdechu. Hodnota obou praktik je vysoká. V lóma-pránájámě mírně stoupne teplota krve, a tím se zničí nečistoty v krvi. Ve vilóma-pránájámě teplota krve zase klesne, a tak se zmenší riziko krevní horečky. Dech skládající se pouze z nádechu a výdechu se jmenuje sukha-pránájáma. Pokud má dech všechny čtyři fáze svého cyklu, tedy nádech, zastavení po nádechu, výdech a zastavení po výdechu, je to sukha-púrvaka-pránájáma.

Lóma-vilóma-pránájáma

Lóma-vilóma-pránájáma je střídavé dýchání nosními dírkami. Dechový cyklus vždy začíná nádechem pravou nosní dírkou, pak následuje krátké zastavení, výdech levou nosní dírkou a opět krátké zastavení. K usnadnění kontroly, že dech prochází opravdu žádanou nosní dírkou používáme gesto ruky tzv. Višnu-mudru, nebo podobné gesto, tzv. naságra-mudru. Dechový cyklus má rytmický vzorec savitri-pránájámy (8:4:8:4). Tuto pránájámu někteří učitelé nazývají nádí-šuddhi (viz třicátá lekce); jiní zase pratilóma-pránájáma.

Alóma-vilóma-pránájáma

Alóma-vilóma-pránájáma je střídavé dýchání. Začíná nádechem pravou nosní dírkou. Následuje krátké zastavení a výdech levou nosní dírkou. Pak je to opět zastavení a nádech levou nosní dírkou, zastavení a výdech pravou nosní dírkou, zastavení a nádech pravou nosní dírkou atd. Celý cyklus se opakuje mnohokrát při rytmu savitri-pránájámy 8:4:8:4. Tato forma pránájámy dostlova nabíjí nervový systém pránou a je velmi užitečná pro ty, kdo trpí neurastenii (nervovou sla-

hostí) a psychostenií (druh neurozy), což jsou v současné době nejčastější nervové a emocionální poruchy vyznačující se únavou, letargií a ztrátou iniciativy. Stav spojený s psychostenií se vyznačuje nadměrnou hypersenzitivitou a nepřiměřenou podrážděností s výbuchy vzteku a násilí.

Pratilóma-pránájáma

Pratilóma-pránájáma označuje dech, při němž se nádech vede dovnitř levou nosní dírkou a vydechne se zase levou nosní dírkou. Pak se pozornost přesune k pravé nosní díрке. Nádech se provede pravou nosní dírkou a výdech opět pravou nosní dírkou atd. Celý cyklus se mnohokrát opakuje. Rytmus je takový, že nádech trvá 4 doby a výdech 8 dob. Lze samozřejmě použít i vyšších rytmtů 5:10, 6:12 atd.

Jiná jógová škola učí, že pratilóma-pránájáma je pránájáma, při které se nadechuje střídavě oběma nosními dírkami a vydechuje vždy oběma nosními dírkami naráz. Takové cvičení je doslova opakem súrja-bhédana-pránájámy, a proto mu říkáme čandra-bhédana-pránájáma. Súrja-bhédana-pránájáma je také známá jako pingala-pránájáma a čandra-bhédana-pránájáma jako idá-pránájáma. Těmito praktikami se budeme zabývat v příští lekci.

Prána-mudry

Pro kontrolu toho, kudy dech prochází při nádechu a výdechu, se v pránájámě této lekce používají speciální gesta ruky, tzv. prána-mudry. Prána-mudry se musí praktikovat s maximální pečlivostí, aby se dosáhlo co největšího účinku. Polohy prstů totiž stimulují nervová centra (v józe jim říkáme nádí-bindu nebo prána-bindu), která jsou umístěna v éterickém těle, pránamaja-kóša. Višnu mudru provádíme vždy pravou rukou. Bříško prostředníčku je umístěno na kořen nosu, kde se kost nosu připojuje k lebce, a jemně tam tlačí. Ukazováček slouží k uzavírání pravé nosní dírkky a prsteníček k uzavírání levé nosní dírkky. Palec a malíček zůstávají široce rozevřeny do

stran, takže vnější hrany ruky vytvářejí veliké písmeno „V“. Tyto dva prsty ukazují, že pracujeme s tělem pránamaja-kóša, a že zde dochází k ovlivňování idá-nádí na levé straně těla a pingala-nádí na pravé straně těla. Nosní dírkky se musí uzavírat jemně, bez přílišného tlaku, aby nosní sliz a hlen nepůsobily jako lepidlo v nosních pasážích. Cítíte-li zpočátku únavu pravé paže, pomozte si podepřením lokte levou paží. Držte hlavu vzpříma. Dívejte se rovně před sebe a neotáčejte hlavu, neboť to narušuje tenzi nervů spojenou s pránou. Oči by měly být uzavřeny a vnitřně soustředěny na bod, kde se dotýká bříško prostředníčku kořene nosu. Naságra-mudra, doslova gesto nosní dírkky, se používá při praktikování trajam-bandhy, trojího uzávěru vyšší pránájámy. Protože brada je vtisknuta proti hrudi v džálandhara-bandže, není nutné používat Višnu-mudru. Místo toho použijeme naságra-mudru, ve které jsou ukazováček a prostředníček skrčeny končky do dlaně a opřeny klouby o kořen nosu. Palec pak uzavírá pravou nosní dírkku a prsteníček s malíčkem levou nosní dírkku.

Anulóma-vilóma

Ve školách džánajógy a rádžajógy se využívají praktiky anulóma-vilóma a anulóma-vilóma-krija, které jsou více než pouhým cvičením pránájámy. Tyto krije působí na základní polaritu těla, regulují elektrický tok nervového systému a ionizaci buněčné energie. V józe se učíme, že pomocí těchto pránájámických krijí a prakrijí lze dosáhnout hluboké relaxace. Po jejich zvládnutí se pak může u kvalifikovaných studentů bezpečně postupit k vyšším krijím lajajógy a krijím pracujícím s kundalíní.

Anulóma-vilóma-krija I

Technika: Položte se na záda do polohy mrtvolky, šava-ásany. Položte se tak, aby hlava směřovala k severu a mohli jste využít přirozeného magnetického pole země. Začněte hluboce rytmicky dýchat savitri-pránájámou. Nadechněte pomalu na osm dob, zastavte dech

po nádechu na čtyři doby, vydechujte pomalu na osm dob a opět zastavte dech po výdechu na čtyři doby. Opakujte tento dechový cyklus znovu a znovu.



Obr. 266
Anulóma-vilóma-krija I (nádech)

Po zvládnutí rytmického dechu si představte, že teplá, zlatá prána protéká s každým nádechem vaším tělem od hlavy až k patám (obr. 266). Dovoďte tomuto pránickému toku, aby prošel celým vaším tělem. S výdechem si představujte a procítujte chladivý, stříbrný apánický tok proudící od špiček prstů na nohách až po hlavu (obr. 267). Pokračujte v rytmickém dechu s představami a procitováním pránického toku s nádechem a apánického toku s výdechem, až dosáhnete hluboké relaxace. Bude to trvat šest až deset minut i déle.

Anulóma-vilóma-krija II

Jiný způsob polaritní krije spočívá v tom, že si v představě rozdělíte svoje tělo na dvě poloviny: na levou a pravou a budete si představovat, že se s nádechem zlatá a hřejivá prána pohybuje směrem vzhůru od nohou k hlavě jen po pravé straně těla drahou, zvanou pingala-nádí, a s výdechem se chladivá a stříbitá apána pohybuje směrem dolů od hlavy k nohám po levé straně těla drahou,

zvanou idá-nádí (obr. 268). Tuto představu opakujete s každým nádechem a výdechem, a to znovu a znovu, až dosáhnete vědomé relaxace.



Obr. 267
Anulóma-vilóma-krija I (výdech)



Obr. 268
Anulóma-vilóma-krija II

Často vám guru při praktikování těchto krijí uloží skupinu nada, bídža nebo manter, které

si máte představovat. Začátečník by si měl představovat pranavu óm, a to při nádechu i při výdechu. Teprve později je možné použít vhodnější mantry. Jsou to např. zvuky „ham“ nebo „hang“ pro výdech a „sah“ pro nádech. Další zvuky, se kterými se můžete setkat v tomto kontextu, jsou „ah“ na výdechu a „éé“ pro nádech. Některé jógové školy učí celou řadu zvuků, jako jsou „ah“, „áh“, „i“, „í“, „u“, „ú“, „é“, „ái“, „ó“, „au“, „huh“ a „m“ při praktikování těchto a podobných krijí či praktik. Používání zvuků samohlásek v józe se nesprávně nazývá krijajóga. Ve skutečnosti tyto techniky patří do systému džánajógy. Bidža a mantry se také používají v krijích laja-jógy, a to stejně jako pokročilá vizualizace při praktikování pránajámy. Takovéto techniky může předávat pouze kvalifikovaný guru, a to pouze osobně.

Krija znamená činnost, pohyb. Prakrija pak znamená způsob činnosti nebo techniku. Termíny prakára nebo karma se také používají k popisu vyšších jógových technik.

Kosmická polarita

Jsme naživu díky harmonické interakci mezi naší planetou Zemí, jejím satelitem Měsícem a Sluncem, které je středem této části slunečního systému a zároveň naším galaktickým a kosmickým zdrojem. Jakmile se naruší třeba jen jedna část kosmické harmonie, ovlivní nás to: můžeme tím trpět a může tím u nás také zaniknout život. Všichni známe vliv Měsíce na vody Země a vliv úplňku a zatmění Měsíce na zemskou kůru. Pozorujeme vliv slunečních paprsků, dopadajících na ionosféru a pronikajících do naší atmosféry. Všichni známe pokožku popálenou ultrafialovými paprsky a vliv slunce na psychiku, neschopnost soustředit se a meditovat. Ukázalo se, že průlety komet kolem naší planety nás rovněž ovlivňují emocionálně a mentálně. Ať už je jejich efekt jakýkoliv, ovlivňují nás prostě proto, že jsme součástí celého univerza!

Země se neustále otáčí v prostoru i času a my si to ani neuvědomujeme. Kdyby se však Země zpomalila v tomto otáčení, stali bychom se obětí odstředivé síly zpomalení, což by ovlivnilo bez-

prostředně kapaliny našeho těla (především krev). Kdyby se zvýšila rychlost otáčení naší planety, utrpěli bychom výsledným dostředivým zatížením, které by vedlo jistě k řadě dalších poruch a nemocí. Ještě že matka Země zůstává taková jaká je a že je z hlediska své polaritě stálá. Nejmenší posun roztaveného jádra této planety by změnil magnetické pole a život na Zemi, jak jej známe, by se musel též dramaticky změnit. Specialisté v této oblasti prohlašují, že se to stalo již mnohokrát za existence planety Země. To vysvětluje mnohá podivná fakta, např. že nacházíme tropické pralesy ve formě uhlí tisíce metrů pod povrchem Země. Zásoby ropy, které z těchto hlubin čerpáme, jsou výsledkem dlouhodobého působení mikroorganismů a rostlin. Nacházíme skořápky mořských živočichů v horách, jako jsou Himálaj, Andy či Skalnaté hory. Mysl se nestačí divit změnám Země v průběhu věků, kdy tato planeta na krátké okamžiky ztratila svoji polaritu. Představte si, co by se stalo nám, kdybychom ztratili svoji polaritu? (Obrázek 269 ukazuje ztrátu polaritě lidského těla.)



Obr. 269

Psychické rozštěpení osobnosti - nara

Popis k obrázku:

Ztratí-li tělo svou polaritu díky negativním myšlenkám, oslabujícím chorobám a nesprávným dechovým vzorcům, dochází k narušení souladu mezi pěti těly člověka (pañča-kóša). Pro dotyčného člověka i okolí jsou výsledky většinou katastrofální.

Každá buňka lidského těla má stejnou polaritu jako planeta Země. Stejně jako matka Země je bombardována kosmickými neutryny, tak i naše tělo neustále pronikají částice o velmi vysoké energii. Možná, že věda brzy přijde na to, že tyto částice jsou pránou na kosmické úrovni, o které se hovoří v józe. Prána spojená s dechem je stimulována v rámci naší atmosféry bombardováním kosmické prány ze samého jádra kosmu. Při správném režimu dýchání tato prána udržuje polaritu každé buňky v lidském těle.

Elektrický potenciál buněk je udržován výměnou energie mezi anionty a kationty. Elektrolytická rovnováha takové buňky je pak výsledkem interakce prána-dech buňka. Elektrolytická rovnováha se udržuje bez ohledu na to, zda stojíme, sedíme, klečíme, ležíme nebo jsme v jiné poloze, a to jen tehdy, jsme-li zdraví, emocionálně vyvážení a dýcháme-li správně. U těch, kteří jsou emocionálně nevy-

vážení, mají destruktivní myšlenky, negativní emoce a špatně dýchají, polarita trpí. Ztrácí se buněčná polarita a buňky umírají. Tímto způsobem se mohou ovlivnit celé orgány i celý organismus. Trpíme mnoho, protože si neuvědomujeme, že největší tajemství života je v dechu. Jógini si toto uvědomili a učinili to základem své vědy o životě. Proto nacházíme v józe pokyny o zanechání balastní stravy a škodlivých zvyků, např. kouření. To vše totiž ničí naši polaritu a zanechává nás depolarizované. Jóga jako jednota by mohla být definována jako „správná polarita“. Přečtěte si znovu článek z desáté lekce, kde jsme hovořili o psychickém rozštěpení člověka, nara. Věřím, že v tom najdete odpověď na mnoho problémů emocionální nevyrovnanosti, mentálních poruch a jiných, třeba i fyzických, těžko léčitelných poruch, o kterých jóga říká, že jsou to nemoci, které vlastně ani nemocemi nejsou.

Denní jógová praxe: Čtyřicátý sedmý týden

Se znalostmi, které již máte, byste již měli být schopni vypracovat si denní plán jógové praxe dle svých potřeb a možností. Budete-li chtít věnovat pozornost tonizaci trávicího systému, pak použijte polohy ovlivňující metabolismus. Možná že se budete chtít zaměřit na páteř nebo zlepšit své dýchání. Vyberte si skupinu poloh z dřívějších lekcí a sestavte si program, zaměřený přímo na tyto potřeby.

Vždy začněte tím, že provedete mukha-bhastriku, čistící dech, a pranava-pránajámu (AUM). Budete-li věnovat půlhodinu ása-

nám, krijí a mudrám, ponechte si na konec nejméně deset minut na relaxaci. Budete-li cvičit hodinu, budete potřebovat patnáct minut na delší relaxaci. Dvacet minut relaxace budete potřebovat, budete-li se věnovat ásanám, krijí a mudrám hodinu a půl. V příliš rušném dni se pokuste alespoň provést třikrát za den súrja-namaskáru; zabere vám to deset minut. Snažte se nevynechávat ranní hodiny jógy, protože byste se mohli snadno vrátit ke starým zvykům a přijít tak o dosažený jógový stav.

Otázky

1. Popište krátce jógovou polaritu.
2. Jak se nazývá střídavé dýchání nosními dírkami v sanskrtu?
3. Popište anulóma-vilóma-kriji I.
4. Co je to bidža?
5. Co je to nara?

Lekce čtyřicet osm

Álulóma-vilóma-prakrija

Je zcela pochopitelné, jste-li zmateni ze všech těch názvů a termínů, používaných v józe pro různé krije a prakrije. Existuje mnoho termínů, které bychom si měli pamatovat. Je to známka toho, že jóga je opravdu věda, a že se člověk musí učit jejímu názvosloví stejně jako u jiných vědních oborů. Zároveň s názvoslovím se však člověk musí snažit pochopit jednotlivé jógové techniky a procesy. Jednou z dalších technik řady polaritních krijí je jógová prakrija, tzv. álulóma-vilóma. Termín „álu“ v názvu této krije je vlastně zkrácením slova „álaja“, bydliště, místa pobytu, útočiště nebo též nádoby, schránky. Máme tím na mysli naše vitální tělo, psychické tělo, které mu se též říká prána-maja-kóša. Slovo „álu“ také znamená vor nebo určitý druh člunu vyrobený z voru, který poukazuje na stav těla po dokončení této prakrije. Technika se někdy též nazývá álučana-krija, tedy krija používaná pro odložení, odhození, zbavení se starých karmických obsahů nižší podstaty.

Ať už je termín jakýkoliv, podstatný je vždy obsah krije. Je tu určitá podobnost a návaznost na anulóma-vilóma-kriji II ze sedmačtyřicáté lekce. Při provádění tří částí této techniky můžete použít zvuky AUM, HAM a SAH nebo zvuk AH a Í. Používání těchto bídža se často považuje za část techniky lajajógy ke vzbuzení kundalini, které velmi kvalifikovaný učitel předává pouze nejvyšším žákům.

Cílem této álulóma-vilóma-prakrije je soustředění se na kanálky spojené s tokem energie v páteřní oblasti. Tyto techniky jsou často doplňovány pránájámou, jako udždžaji a súrjabhédana-pránájáma. Tato krija vás připraví na další techniky. Teprve potom je budete moci vychutnat. Navíc má tato krija pro toho, kdo ji praktikuje delší dobu, výrazně relaxační účinek. Doporučuje se jako relaxační technika po

dlouhém praktikování pránájámy nebo po hodině haťhajógy, neboť dokáže umocnit účinky této fyzické aktivity.

V lidském těle hrají hlavní roli dva velké toky pránické energie. Jeden tok je spojen s nádechem a bývá označován jako prána. Druhý tok je spojen s výdechem a bývá nazýván apána. Tyto termíny se používají dost volně. Kdybychom chtěli být přesní, museli bychom totiž rozlišovat dvanáct termínů spojených s pránou. Pět z nich tvoří tzv. velké prány, pañča-prána-váju. Pak jsou tu malé prány, upa-prána-váju, a pak ještě další dva termíny ákáša-váju a čitra-váju.

Pañča-prána-váju, pět hlavních typů energie

Pět hlavních nebo velkých prán či váju je spojeno s pránou, která řídí nervovou sílu (prána-váju), nervovou energii (prána-váhaka), nervové impulzy (prána-váhana) a kapaliny v nervovém systému. Funkce pěti hlavních typů energie v lidském těle:

1. UDÁNA je řízena zrakovým lalokem mozku (talamus) a je situována v oblasti hrdla nad hrtanem. Je to energie používaná ve smyslovém vnímání a ve všech automatických funkcích nervového systému. Kontroluje například kašláni. Jako síla jde směrem vzhůru a ven.

2. PRÁNA je kontrolována centrem prodloužené míchy (medulla oblongata). Zasahuje od srdce až po hrtan a soustřeďuje se v srdeční oblasti hrudníku. Je to energie používaná verbálními mechanismy, vokálním aparátem a dýcháním. Řídí celý dechový proces. Jako síla vede dovnitř a pohybuje se ven.

3. SAMÁNA je řízena solárním plexem. Projevuje se od pupku až po oblast srdce a řídí reflexní zpracování i trávení stravy a jiné meta-

bolické procesy. Napomáhá trávení. Jako síla vede a pohybuje se stejným směrem.

4. APÁNA je řízena eferentními impulzy z centra míchy. Je aktivní pod pupkem a je soustředěna ve střešním traktu. Tato energie řídí autonomní činnost ledvin, močového měchýře, tračníku, konečníku, genitálií a celého vylučovacího systému. Reguluje též činnost konečníku. Jako síla vede ven a pohybuje se směrem dolů.

5. VJÁNA je řízena z páteřního sloupce a proniká celé tělo. Má své energetické centrum blízko pohlavních orgánů. Je zodpovědná za stahování a uvolňování svalů, a to volních i mimovolních. Je to energie cirkulace. Jako síla jde nejprve nahoru a potom dolů.

Upa-prána-váju, pět vedlejších typů energie

Funkce pěti vedlejších typů energie v lidském těle:

1. NÁGA („had“) je klokotavá energie a je spojena s říháním, krkáním a zvracením.

2. KÚRMA („želva“) je stočená energie a je spojena se škytáním a mrkáním očí.

3. KRKARA („křepelka“) nebo krkala („ještěrka“) je explozivní energie a je spjata s kýcháním a trávením.

4. DÉVADATTA („bohy daná“). Jako o energii se o ní mluví jako o síle s tažnou nebo výtlačnou povahou. Je spojena se zíváním a reguluje vnitřní smysly hladu a žízně.

5. DHANAĎŽAJA („ohněň, který se šíří“) je těžká síla spojená se slzením. Někdy bývá příčinou zarudnutí očí před spaním a projevuje se ve spojení s únavou. Tato prána hraje rovněž roli v rozdělování tuku do různých částí těla.

Těchto deset prán, tvořených pěti hlavními a pěti vedlejšími pránami, pracuje společně ve fyzickém těle a různých tělových metabolických procesech. Tyto metabolické procesy se označují v sanskrtu jako džátharagni.

Podle ajurvědy a jóga-čikitsy existuje deset typů tohoto metabolismu. Každá z těchto funkcí metabolismu je ovládána mužským božstvem (déva), které řídí danou pránu, a proto podněcuje i danou metabolickou aktivitu. Každá z dašara-čakra-džátharagni funkcí je utlumována ženským božstvem (déví). Dnes už i věda uznává, že chemické procesy těla nejsou ovlivňovány pouze příjmem vody a stravy, ale i interními stavy. Jóga to vykládá tak, že se jedná o ovlivnění pránou, kterou nadechujeme. Dnes už víme, že nesprávné dýchání ovlivňuje metabolismus. Věda však stále ještě neuznává tento obrovský vliv dýchání na tyto procesy těla, jak nás to učí ajurvěda a jóga-čikitsa.

Nyní se zdá, že moderní věda už k tomu směřuje, když předpokládá, že chemické procesy těla jsou jen součástí velkého procesu probíhajícího v lidském těle.

Škytání může mít souvislost s poruchami trávení nebo s požíváním příliš horkého a kořeněného jídla. Existují i případy, které očividně s trávením nesouvisí, a to je malfunkce energie tzv. kúrma-prány. Myogenní malfunkce (nedostatečné funkce) svalové struktury těla se rovněž považují za myoelektrické poruchy spojené s nedostatkem prány. Katastrofální výsledkem nevhodného a nedostatečného dýchání, a tedy zásobování těla pránou, je myastenie, svalová slabost. Chronickým stavem je pak myofibróza (onemocnění, při němž se tvoří nádory ze svalové a vazivové tkáně), která vede k neadekvátní funkci této části těla. Myastenie je patologická svalová únavnost charakterizovaná ztrátou kontroly nad volným svalstvem (např. při otevírání a zavírání očí).

Nedostatek prány v oblasti trávicího traktu vede k bráničním křečím a erupci trávicích žláz, které pak způsobují vředy. Krkara-prána je spojena s výskytem vředů kdekoliv v těle a s kýcháním. Při neustálém kýchání dochází k tak velké ztrátě prány, že se lidské srdce

může v důsledku tohoto dechového traumatu úplně zastavit.

Dévatatta-prána kontroluje určité trávicí enzymy a substance podobné hormonům. Serotonia, krystalická bílkovina nacházející se v mnohých tkáních těla (především v mozku a krevním řečišti) je produkována v trávicích orgánech. Je to mocný prostředek pro stahování žil, který způsobuje pocit, jako by člověk byl zpomalený. Předpokládá se, že je tato energie též spojena s ukončením činnosti centra pro spánek v mozku. Tkáňový hormon serotonin je rovněž spojen s alergickými reakcemi na potravu a alergeny z okolí. Uvolňuje se krevními destičkami při zranění. Cítíte-li se ráno po probuzení celí ztuhlí a bolaví, místo abyste byli odpočinutí, pak za to může nedostatek této prány. Korigujte situaci vhodnou pránájámou. Živáte-li hodně, aniž vás k tomu nutí větší potřeba kyslíku, je to opět způsobeno nedostatkem prány tohoto druhu.

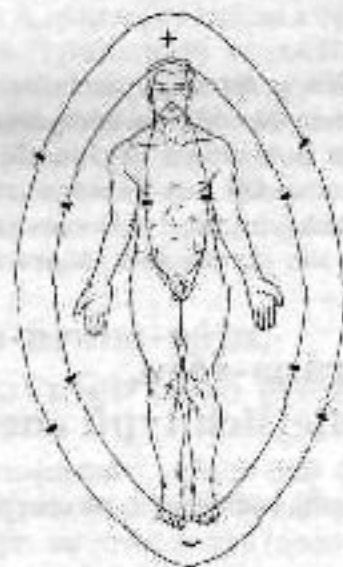
Pocit nafouknutí, tlaku v břišní oblasti, nerovnoměrného rozdělení tuku v těle (především v oblasti břicha, hýždí a stehů), to vše je též projevem nedostatku dhanaždžaja-prány.

Pocit tepla a zimy je spojen se správnou a nesprávnou činností nága-prány. Vnitřní teplo tzv. acidita (měra kyselosti) může mít za následek říhání, krkání, ale i úzkost a vzrušení. Poruchy trávení mohou vést až ke zvracení. Tato prána se může rovněž řídit pomocí vhodné pránájámy.

Para-prána-váju, psychomentální prány

Univerzum se před svým projevem v pránájama-józe nazývá avjakta. Nekonečný kosmický princip mahat se představuje jako prána. První tvůrčí sílou je Šakti. Prána-šakti stimuluje svět myšlenek a ten potom stimuluje hmotu (mozek) k mozkové činnosti, tedy k myšlení. Katalyzátorem pro mozkovou činnost je ákáša-váju. Duševní činnost v rámci lidského mozku je katalyzována pomocí čitra-váju. Tyto para-prána-váju jsou tedy spojeny s pamětí a vyvoláváním obsahů paměti.

Stimulace vyšší prány vhodnou pránájámou aktivuje dva přední mozkové laloky. Tyto přední mozkové laloky u většiny lidí doslova spí, takže je tato skupina lidí svým chováním a uvažováním blíž zvířatům než lidem. Probuzení čelních částí mozku teprve umožňuje rozvoj skutečně lidské bytosti (Homo deus) a božského stavu, kterého chce lidstvo dosáhnout.



Obr. 270

Anuloma-viloma-prakrija (vleže)

Anuloma-viloma-prakrija, I. část

Anuloma-viloma-prakrija může být praktikována ve třech různých provedeních jako krija nebo jako prakrija, jsou-li všechna tato provedení praktikována jedno za druhým. V I. části se položte na zem do lehu na záda s hlavou obrácenou k severu, abyste mohli využít přirozeného toku magnetického pole země od severu k jihu. Proveďte si několik cyklů polaritního dechu anuloma-viloma ze čtyřicáté sedmé lekce. Dýchat byste měli v rytmu savitri-pránájámy 8:4:8:4.

Po několika cyklech polarizačního dechu si představte, že ležíte v centru ohromného oválu energie, který přesahuje vaše tělo 15 cm nad

hlavu a 15 cm pod nohy (obr. 270). Tento ovál si myšlenkově rozdělíte na dvě části: na pravou a levou polovinu. S výdechem nechte apánický proud stékat dolů po levé půlce oválu od hlavy k nohám. Chvilku setrvejte v bodě pod nohama. Nyní nadechněte a procitujte, jak pránický tok stoupá po pravé straně oválu od nohou k hlavě. Chvilku setrvejte v bodě nad hlavou. Pokračujte v tomto procitování několik dalších nádechů a výdechů, a to minimálně devět cyklů. Máte-li čas, setrvejte déle. Při delším praktikování této krije získáte nádherný pocit bezpečnosti, psychické ochrany. Snad je to základ víry v praktikování magických kruhů kolem lidského těla, které mají jejich nositele ochránit před zlými myšlenkami a jinými psychickými útoky či nehodami.

Anuloma-viloma-prakrija, II. část

Představte si tentýž ovál zmenšený tak, že zasahuje pouze od vrchu hlavy po špičky nohou (obr. 270). Pak opět s výdechem procitujte apánický tok na levé straně oválu směrem dolů a s nádechem pránický tok na pravé straně oválu směrem nahoru. Pokračujte v tomto vnímání přinejmenším po devět dechových cyklů.

Tato část krije vám dá pocit důvěry i víry v sebe sama a možnost vnímat nádherný pocit relaxace a blaženosti.

Anuloma-viloma-prakrija, III. část

Omczte ovál ve své představě tak, aby byly jeho nejvzdálenější body na úrovni konce páteře a středu mozku (obr. 270). Znovu procházejte svým vědomím ovál s dechem. S nádechem jeho pravou polovinu směrem vzhůru a s výdechem jeho levou polovinu směrem dolů. Měli byste stále dýchat rytmickým dechem, i když lze v této části krije vynechat zastavení po výdechu a nádechu, která odpovídala setrvání v horním a spodním bodě oválu. Dojde-li k tomu zcela spontánně, nechte dech plynout pouze v nádechové a výdechové fázi.

Asi po devíti cyklech můžete ještě zmenšit ovál do takového obrazce, že se s nádechem pohybujete vzhůru po pravé části páteře pra-

vým periferním kanálkem páteře, tzv. pingala-nádi, a s výdechem se pohybujete dolů po levé straně levým periferním kanálkem páteře, tzv. idá-nádi. Pokračujte ve cvičení celé prakrije až do nehlubší relaxace.

Tato část krije vede k velmi intenzivnímu pocitu relaxace. Ale může to být i klid před bouří, budete-li po tomto cvičení provádět krije tajajógy, zaměřené na vzbuzení kundalini. Dalším krokem je totiž praktikování stejného postupu v sedu za současného vědomého provádění pránájámy, jako sūrja-bhéšana, sluneční dech.



Obr. 271

Anuloma-viloma-prakrija (vsedě)

Anuloma-viloma-prakrija, IV. část

Anuloma-viloma-prakriji můžete provádět i v sedu. Je však dobré se nejprve naučit tuto kriji v lehu s hlavou obrácenou k severu a teprve potom přistoupit k provedení v sedu. Po celou dobu cvičení musí být vaše poloha vzpřímená. Krije a prakrije prováděné v jógových ásanách mají velmi hluboké účinky. Nejlepším způsobem, jak člověk zvládne dobré jógové sedy, je když si stále uvědomuje postavení svého těla, a to při chůzi, sedu, lehu, odpočinku nebo práci. Pouhým uvědoměním si svého postoje můžete

udělal veliký pokrok v józe. Nestane-li se vzpřímený postoj těla pro vás samozřejmostí, nepodaří se vám dosáhnout ani krásně vzpřímených jógových sesů. K tomu nestačí několik hodin jógy týdně s pár ásanami, zvláště jsou-li prováděny bez plné pozornosti.

Až získáte vědomí správného postojů těla, posaďte se tvář k severu do sukha-ásany, siddha-ásany nebo padma-ásany. Pokuste se ze svého okolí odstranit všechny zdroje hluku a jiného rušení. Pak si představte ohromný ovál energie, který přesahuje tělo nahoru nad hlavou a dole pod složenýma nohama (obr. 271). Po několik prvních dechových cyklech si prostě jen představujte ohromný ovál energie. Ujistěte se, zda vám energie skutečně proniká celým tělem a ne jen jeho povrchem. Procitujte teplý pránický tok na pravé straně oválu a pohybujte se od záporočného pólu oválu pod složenýma nohama až do kladného pólu oválu nad hlavou. Začněte s oválem, který vaše tělo přesahuje asi o 15 cm. Pomalu rozšiřujte tento ovál tak, až přesahuje tělo nad hlavou i pod složenýma nohama asi o 60 cm. Při této kriji je třeba sedět na zemi nebo v písku, není moc platné praktikovat tuto kriji v desátém patře výškového domu, neboť nejste žádným způsobem spojeni se zemí.

Nyní se soustřeďte na energii pohybující se po levé straně oválu a směrujte tuto chladivou apánickou energii dolů k základně oválu. Pokračujte v procísování nádechu i výdechu a příslušného pohybu energie přinejmenším po devět dechových cyklů.

Pak omezte ovál ve své představě tak, že vám zasahuje pouze po hlavu a dole po hýždě a nohy (obr. 271). Teplá zlatá prána proudí po pravé straně oválu nahoru s nádechem a chladivá stříbrná apána proudí po levé straně oválu dolů s výdechem. Opět to praktikujte nejméně po devět dechových cyklů.

Nyní omezte ovál ještě více, takže bude zahrnovat jen oblast od konce páteře po hrudní (obr. 271). Opět minimálně po devět dechových cyklů sledujte s nádechem pránu pohybující se po pravé straně oválu směrem vzhůru a s výdechem apánu pohybující se po levé straně oválu směrem dolů. U tohoto provedení je dobré pokračovat déle než jen devět dechových cyklů a zvýraznit tak neu-

rologickou polaritu, spojenou s idá-nádí na levé straně těla a pingala-nádí na pravé straně těla. To přispěje ke zvýšení množství energie uložené v kanóě (canus medullaris) a ke vzestupu unipolární energie.

Álulóma-vilóma-prakrija, V. část

Další část této krije se může uskutečnit vizualizací skutečného toku prány a apány v pingala a idá-nádí (obr. 271). Pozvedněte energii s nádechem o něco výš než v posledním oválu. Idá a pingala-nádí si můžete představit jako kanálky spojující jednotlivé čakry. Čas, který strávíte polarizací těchto dvou kanálků, by měl být stejný jako čas strávený nad celou krijí. Ve vyšších aspektech adhtjámika-jógy, kriji laja-jógy nebo kriji spojených s probuzením bhú-šakti, energie země, se začíná právě tímto postupem. V čakra-pránájámě se energie táhne směrem vzhůru dutým otvorem páteřního sloupce, sušumná-nádí, od základny páteře přes všechny čakry až nad hlavu do trikúti-čakry, centra nad vrcholem hlavy. Krije laja-jógy jsou určeny jen pro velmi pokročilé žáky a budeme je proto vyučovat až ve vhodný čas.

Dodatečné rady k polaritním prakrijím

Všechny vyšší krije džánajógy a rádžajógy by se měly praktikovat teprve po delší polarizaci. Chcete-li prakriji provádět v lehu na zádech, v šava-ásaně, pak si jednoduše provedte v této poloze s hlavou obrácenou k severu polaritní dech. Anulóma-vilóma polarizační cvičení se může realizovat i v sedu. Má-li se prakrija provádět v sedu, pak jí musí předcházet tři až šest cyklů mukha-bhastriky, očistného dechu, aby krev byla dostatečně okysličená a hladina kyselosti krve byla co nejnižší.

Pak v sedu s tvář obrácenou k severu začněte dýchat rytmem savitri-pránájámy (8:4:8:4). Dělejte to tak dlouho, až se rytmus dechu ustálí. Nyní začněte s anulóma-vilóma polarizačním cvičením a táhnete teplou zlatou pránu s nádechem seshora od hlavy přes celé

tělo až do země pod tělem. Apánickou energii si představujte jako chladivou a stříbřitou, proudící s výdechem ze země pod tělem směrem vzhůru celým tělem až do bodu nad hlavou. Proveďte si devět až dvanáct cyklů polaritního dechu. Připojení vizualizace AUM k nádechu i výdechu pak polarizaci všech buněk těla ještě urychlí. Vždyť pouhé vnitřní vyslovování AUM vede k polarizaci těla.

Doporučuje se provést anulóma-vilóma polarizační cvičení v sedu před provedením anulóma-vilóma-prakrije v sedu. Je to naprosto nutné, chcete-li přistoupit k adhtjámika-kundalini-krijím. Není snadné se naučit tyto krije v rámci

týdne předpokládaného pro každou lekci. Vyžaduje to dlouhodobou praxi, protože zvládnete-li je, stanou se tyto krije součástí vašeho jógového života. Zvykněte si na jejich praktikování v úzkém spojení s ásánami, krijemí, mudrami a pránájámou. Tyto prakrije můžete provádět i bez ásany, mudr, krijí a pránájámy, ale vždy se musíte na to určitou dobu předem připravit. Nikdy je neprovádějte s plným žaludkem. Vezměte si čistý oděv, vyvětrejte místnost, kde hodláte cvičit, a ujistěte se, zda jste odstranili všechny tušivé zdroje. Zkuste na chvíli vypnout i zvonek u dveří, telefon a jiné traumatizující zvuky.

Denní jógová praxe: Čtyřicátý osmý týden

Se znalostmi, které již máte, byste již měli být schopni vypracovat si dle svých potřeb a možností denní plán své jógové praxe. Vždy začněte mukha-bhastrikou, čistícím dechem, a pranava-pránájámou (AUM). Narazíte-li na nějakou jógovou techniku, kterou byste chtěli zařadit do svého denního programu jógy, zamyslete se nad tím, kam ji v programu zařadit. Každá praktika má své logické místo. Nesklouzáte do „míšmaš“ jógy. Tím byste se připravili o všechnu energii, kterou jste cvičením získali. Naučte se získávat a ukládat energii, nevyplývejte ji neodpovědnými jógovými praktikami. Je jisté pravda, že nějaké cizí praktiky mohou mít samy

o sobě určité účinky, ale vytvoření „jógového trojúhelníku“ je stejně nebezpečné jako trojúhelník v manželství. Vznikne nesnadno řešitelný konflikt. Představuje-li jóga obratnost v jednání, pak je skutečně odpovědný výběr jógových technik základem takové obratnosti. Volba vede k vívěka, vyššímu rozlišování. Brzy se naučíte poznat rozdíly mezi skutečnými jógovými praktikami, které vedou k jednotě, a technikami, které byly józe pouze podvrženy a ve skutečnosti vůbec jógovými praktikami nejsou. Hédonističtí učitelé jógy znají mnoho takových praktik a poškozují tím autenticitu skutečné jógy.

Otázky

1. K čemu se vztahuje slovo „álu“?
2. Co je účelem anulóma-vilóma-prakrije?
3. Jmenujte pět hlavních energií, prána-váju.
4. Popište krátce, co je to para-prána-váju.
5. Popište první tři části anulóma-vilóma-prakrije.

Lekce čtyřicet devět

Ham-sah-krija

Východní a západní filozofové i psychologové nabízejí rady a techniky, jak se vyrovnat s podvědomou myslí, jejím paměťovým obsahem a výslednou zpětnou vazbou na různých úrovních vědomí, a to zvláště na podvědomé úrovni způsobující neustálou úzkost, emocionální nestabilitu a někdy i mentální poruchy. Bylo toho již napsáno hodně o odezvě úzkosti na stres, napětí moderní civilizace. Východní i západní terapeutové přicházejí s metodami, kterými lze dosáhnout skutečné relaxační odezvy, aby se tak předešlo obvyklému poškození jednotlivce, rodiny, sociálního systému a společnosti. Moderní psychiatrie se pokusila ponořit hluboko do lidské mysli a vyčistit ji od veškerého smetí a odpadků podvědomé mysli. Často se však terapeuti i pacienti stávají oběťmi tohoto nízkého stavu. Je smutné, že největší procento emocionálních a mentálních poruch tohoto světa připadá na inteligenci společnosti: na filozofy, psychology a psychiatry. Je skutečně obsah lidského podvědomí tak problematický, nebo je špatný způsob, jak se k němu přistupuje? Mělo by být jasné, že prozkoumávání lidského chování je hraním si s výsledkem, nikoliv příčinou. Jednoduché pokoušení se změnit výsledek chemicky či verbálním mechanismem analýzy je málo účinné a mnohdy i riskantní. Populární léčba šokem, např. léčba elektrickým šokem (ECT) a chemická šoková terapie, jsou přístupem k věci, který nebere v úvahu příčinu celého problému.

Naši staří ršiové si uvědomovali nebezpečí negativních čitta-vrtti, vlnění podvědomí, a tak objevili, že podvědomí tvoří jakýsi depozitář vědomého myšlení. Musíme tedy nejprve pročistit vědomé myšlení a teprve potom se zabývat o jeho výsledky uložené v podvědomí. Učitelé jógy musí své žáky nabádat k tomu, aby se vyhýbali nekvalitní literatuře, degradujícím filmům, nejapným pořadům v televizi a škodlivým lidským řečem. Čisté myšlení

zanechává jen velmi málo zbytků pro podvědomou reakci později. Třebaže budete toužit po meditaci a následném míru mysli, který z této fáze jógy povstává, přesto budete mít nepatrný nebo žádný výsledek z toho, pokusíte-li se o meditaci s rozrušenou myslí a s ní spřaženým podvědomím, neboť to povede pouze k dalšímu vyplavování negativních obsahů. Začátkem všech vyšších aspektů jógy musí být správné, čisté myšlení.

Ve starých i současných ášramech, které využívají výuky v systému gurukula, byla po roce pilné jógové praxe, sádhany, žákovi ukládána ham-sah-krija. Student nejprve musel vyvinout mysl do stavu úplně čistého myšlení. Jestliže zde ještě zůstávaly nějaké karmické reakce, denní nebo noční snění, pak guru takovému žákovi doporučoval ham-sah-kriji. Tuto kriji předává stejně jako dikša-mantra učitel studentovi, kterého si vybral jako svého žáka, čelu. Tento žák musí vést jógový život a po celý zbytek života setrvat ve službě jiným a nejvyššímu Já.

Sabídža-karma

Nechá-li se člověk zlákat a zabývá-li se negativními obsahy podvědomé mysli, pak se mu tato podvědomá mysl může odvděčit velmi destruktivním způsobem. Podvědomí nemá žádné vědomí a jeho reakce jsou emocionální bez nějakého přímého důvodu či plánu. Mnohé problémy podvědomí vznikají vědomým postavením se do situací každodenního života. Jestliže se však vyhneme setkání s úzkostmi a strachy, jestliže opustíme nezkrotné erotické emoce a myšlenky nadřazenosti nad ostatními, pak se zbavíme určitého typu karmy (tzv. sabídža). Tato karma je v sanskrtských textech uváděna také pod názvem sañčita-karma. Je to jedna z nejničivějších forem karmy, kterou si neseme. Projevuje se v nejneočekávanějších chvílích, a to často v době, kdy se těšíme z úspěšného života, jsme na vrcholu své kari-

éry, na výšinách svých duchovních prožitků. Projevuje se v nejdestruktivnějších událostech, tragédiích a traumatech. Stává se to i příčinou náhlé smrti nebo tragických nehod. Při nejlepším tato karma přináší destruktivní, frustrující překážky i stresující okolnosti do lidského života a vyvolává akutní reakce či mentální poruchy. Je to vlastně takový bezpečnostní ventil proti poškození vlastního organismu, sebeustrukci a sebevraždě.

Naši staří jógoví učitelé učili, že se sañčita-karma může zvládnout třemi způsoby: 1. pomocí krijajógy (krijajóga zahrnuje odpovědný, zralý způsob života); 2. pomocí atidhjány, intenzivní meditace; a 3. pomocí kontaktu s guruem, který zná mocné a tajné učení ham-sah-krije.

Krijajóga

Krijajóga je podle Patañďžalího život nebo způsob života v soulase s deseti zásadami jamy a nijamy aštángajógy. Pañča-jama, pět morálních omezení, a pañča-nijama, pět etických doporučení, tvoří první dva stupně systému ráđžajógy. Ale jak těžké je skutečně žít v souladu s těmito deseti body! Pravdivost, nenásilí, nekradení, uchovávání energie a kontrola žádosťi, čistota těla i mysli, upřímnost, prostota, sebepoznání a pozornost k vnitřnímu životu, to vše jsou zásady jamy a nijamy.

Ati-dhjána, intenzivní meditace

Je těžké popsat meditaci, natož vyjádřit to, co staří ršiové měli na mysli pod pojmem intenzivní meditace. Nepochybuji o tom, že chce-li se člověk dostat k vnitřním obsahům mysli a prozkoumat své vnitřní vědomí, musí se zbavit vnější karmy. Upřímně řečeno, nejsem přesvědčen o tom, že je možné takovými technikám učit studenta. Samozřejmě, že existuje meditační přístup a byl bych rád, kdybych si mohl myslet, že jsme schopni se naučit nějaké takové technice, ale je to velice zdoluhavý a často i bolestivý proces, kterým lze dosáhnout skutečné meditace. A tak to tedy ponechávám na starých ršijích a já se obracím

více k jógovému přístupu k životu a k ham-sah-kriji.

Ham-sah-krija

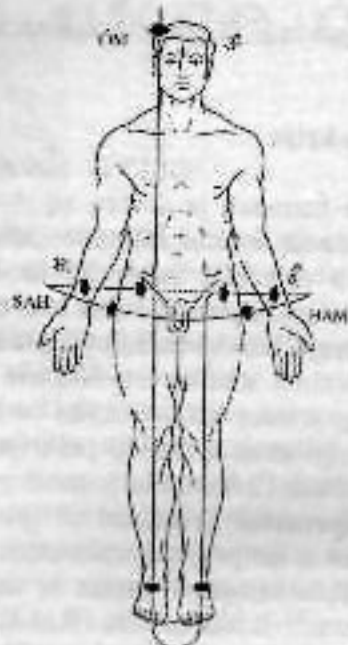
Termín ham-sah je složen ze dvou částí, ham zastupuje osobní zájmeno „aham“ - já, ego, a sah vyjadřuje kosmické Já. Ego a Já neboli átman při praktikování této mantrické krije splývají. Tato technika byla předávána od guraa k čelovi mnoho let. Některé moderní školy jógy ji dnes učí s různými variacemi.

Tato krija nebo správněji praktija má čtyři základní části. Čtvrtou část je možno vyučovat až po naprostém zvládnutí tří předchozích částí, které se zabývají odstraňováním sabídža-karmy. Tato semenná karma se usazuje ve třech částech lidského těla. Každá z těchto oblastí je spojena se speciálním typem sabídža-karmy. Oblast pánve je spojena s genetickou karmou a lidskými tužbami uvést ji do života. Je ve své podstatě tamasická a často dokáže vzdělaného a inteligentního člověka změnit v divoké zvíře nebo perverzní bytost. Sabídža-karma spojená se srdeční oblastí je radžasická a má co dělat s láskou a nenávistí, vlastněním a ztrátou, oceněním i žárlivostí a hostil negativní emoce vzniklé z pocitů. Paměť mysli je spojena s třetím typem sabídža-karmy, kusa je sattvická především v tom, že je nesrovnatelně jemnější než předchozí karmické obsahy. Tato úroveň semenné karmy má spojitost s vášnami neboli sklony, náchyllostmi. Džána-vásana je pýcha na učení a vědomosti. Loka-vásana je pýcha na postavení, příslušnost k národu, kastě a rase. Déha-vásana je pýcha na tělo a fyzické schopnosti.

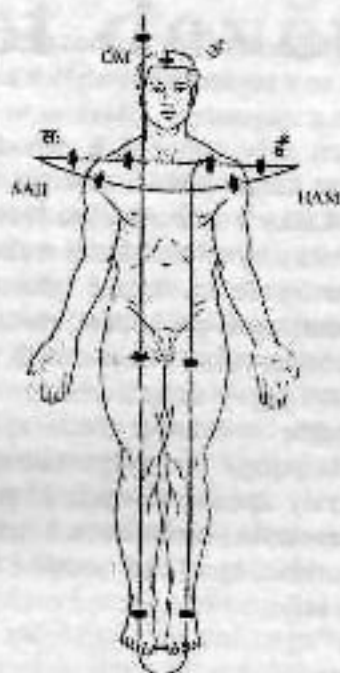
Každé z těchto tří základních oblastí přísluší jedna krija. Každou část je třeba cvičit nejméně devět až deset dní. Tím se dostanete do souladu s měsíčním cyklem. Začnete-li cvičit s úplňkem, bude to mít zvláštní účinek.

Ham-sah-krija, 1. část - pánve

Položte se na podložku do lehu na zádech s hlavou obrácenou k severu. Provádějte samostava-vilóma polarizační dech. Zhluboka se nadechněte



Obr. 272
Ham-sah-krija, I. část (pánev)

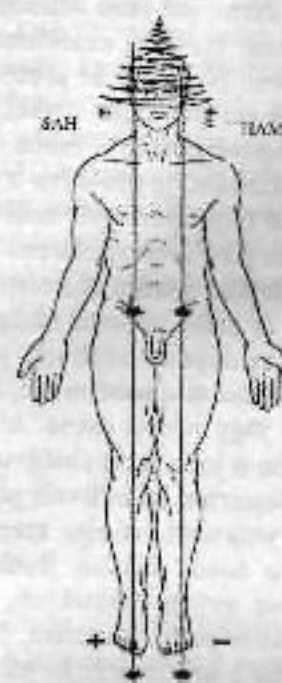


Obr. 273
Ham-sah-krija, II. část (srdce)

a představujte si pránu vstupující do těla na vrcholu hlavy, procházející celým tělem a vystupující z těla v oblasti chodidel. Pak s výdechem prociťujte apánu vstupující do těla u chodidel, prostupující celým tělem a opuštějící tělo na vrcholu hlavy. Po několika cyklech tohoto polarizačního dechu si představte zvuk AUM, jak prochází sem a tam vaším tělem po dobu devíti až desíti dechových cyklů. Potom si na některý z výdechů představte proud apány, jak prochází tělem se zvukem HAM. Nechte zvuk HAM vystoupit z těla dozadu v oblasti levé kyčle. Potom (obr. 272) s nádechem táhněte z tohoto místa zvuk SAH přes celou pánev na druhou stranu a dozadu za pravou kyčel. S následujícím výdechem se posuňte znovu se zvukem HAM tělem do oblasti levé kyčle a pokračujte v tomto pohybu i vnímání zvuků HAM-SAH, až pocítíte naprosté uvolnění v oblasti pánve. (Nepopleťte mantrické zvuky, pránický ani apánický tok, jinak by celé cvičení mělo opačný účinek v sexuální povzbuzení. Nepoužívejte žádné jiné zvuky než HAM a SAH.)

Ham-sah-krija, II. část - srdce

Položte se na podložku do lehu na záda s hlavou obrácenou k severu. Začněte zhluhoka rytmicky dýchat od hlavy k nohám s nádechem a od nohou k hlavě s výdechem. Nechte procházet dech tělem a představujte si s ním průchod zvuku AUM, a to nejméně devětkrát až desetkrát. Potom si s výdechem a zvukem HAM představte dech procházející vzhůru tělem až po ramena a ven z těla za levým ramenem (obr. 273). Nadechněte se a táhněte nádech z tohoto místa přes oblast srdce k pravému rameni. Zde se soustředíte na zvuk SAH. S výdechem a zvukem HAM přejděte tělem od pravého ramene k levému rameni a pokračujte s nádechem a zvukem SAH. Pohybujte se ve své představě tělem se zvuky HAM a SAH a vytvářejte mohutný energetický tok ve tvaru obrovitého kříže. Možná že to je počátek víry v očistění křížem. Ježíš získal tyto znalosti při svém pobytu v Indii. Kriji je třeba praktikovat až do pocitu nejhlubšího uvolnění v oblasti hrudi.

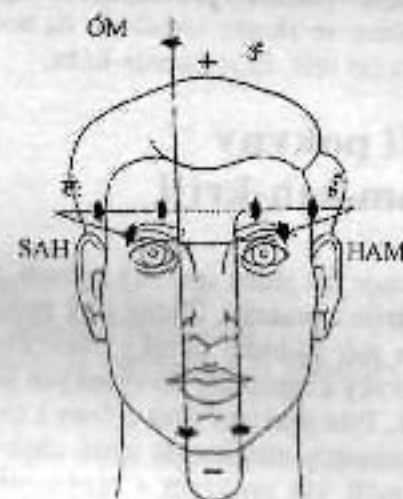


Obr. 274
Ham-sah-krija, III. část (hlava)

Ham-sah-krija, III. část - hlava

Pro III. část se opět vraťte k hlubokému a rytmickému dýchání. Procházejte svojí představou prány a apány sem a tam tělem ve směru páteře. S nádechem od hlavy k nohám a s výdechem od nohou k hlavě. Obsahuje-li dechový cyklus i zastavení po nádechu a výdechu (kumbhaka a šúnjaka), zastavte se vždy na chvíli pod nohama a nad hlavou. Dýchejte tak dlouho, až se váš dech stane velmi jemným. Při pohybu nahoru a dolů (měl by trvat minimálně devět nebo deset dechových cyklů) si představujte zvuk ÓM. Pak si s výdechem představte tok energie směrem nahoru k hlavě a nechte jej z těla vystoupit za levým uchem se zvukem HAM (obr. 274). S dalším nádechem projděte se zvukem SAH přímo hlavou do oblasti za pravé ucho. S každým výdechem energie proudí hlavou doleva se zvukem HAM a s každým nádechem proudí hlavou vpravo se zvukem SAH. Brzy budete mít pocit, že energie stoupá spirálovitým nebo houpavým způsobem. Sledujte proud energie stále s při-

slušným HAM a SAH, až se dostane na vrchol hlavy. Můžete zkrátit dech, až konečně energie vyletí z vrcholu hlavy přes trikúti-čakru ven. Budete mít pocit hluboké relaxace až euforie. Po této praktice zůstaňte co nejdéle uvolnění, aby se semenná karma mohla zcela zničit. Nyní už je jen na vás, abyste udrželi své myšlenky a činy čisté, aby se nezasela nová negativní karma do uvolněné a očištěné mysli, odkud byly všechny staré obsahy odstraněny touto krijí.



Obr. 275
Ham-sah-krija, IV. část (hlava)

Ham-sah-krija, IV. část - hlava

Po polarizaci v lehu na zádech, v šavaśaně, kdy jste dokončili části I, II a III ham-sah-krije, posadte se s tvářmi k severu do pevné polohy se vzpřímenou páteří, např. sukhaśany, siddhaśany, ardhha-padmaśany nebo padmaśany a proveďte ham-sah-kriji IV. část (obr. 275). Doporučuje se nejprve provést polarizaci vsedě (čtyřicátá osmá lekce) a potom procházet tělem se zvukem AUM v souladu s dechem. Pak si zvolte výdech a představujte si energii proudící nahoru hlavou. Nechte ji vystoupit z hlavy za levým uchem se zvukem HAM. S nádechem projděte hlavou v oblasti nadočnicového oblouku

doprava a vystupte z těla za pravým uchem se zvukem SAH. Nyní pokračujte znovu v průchodu energie hlavou sem a tam, a to vždy se zvukem HAM s výdechem a se zvukem SAH s nádechem. To ještě hlouběji pročistí paměťovou oblast starobylé části mozku a limbický systém mladšího mozku. Začne-li energie proudit směrem vzhůru při této ham-sah-kriji, pak ji tam nechte proudit. Sledujte její proud až k jemnému doteku vrcholu hlavy. Nenechte se rušit tím, že se dech může podstatně zkrátit nebo zcela vymizet. Při stoupání energie směrem vzhůru se zkuste soustředit na bod v tzv. kosmickém těle, ánamajaja-kóša.

Další pokyny k ham-sah-kriji

Existuje jen jeden správný způsob, jak provádět krije a prakrije. Žádný jiný způsob totiž nebude mít žádoucí účinky. Nevnášejte své staré zvyky a samskary do vysokých jógových praktik. Tyto praktiky jsou určeny k tomu, aby vám pomohly eliminovat staré chyby. Proto byste měli vše provádět s plným vědomím. Pokud tomu tak není, nechráníte se dostatečně

před těmito věcmi, jež jsou většinou destruktivní po stránce fyzické, emocionální, mentální i duchovní. Nesnažte se proto opravovat nebo pozměňovat tyto krije, vznikly by pouze škodlivé nejógové postupy. Tento systém, jak vám jej předkládám, je prověřen a vyzkoušen sedmi starými ršiji, kteří byli velice moudří a prošli životem jako světci nebo mudrci a zanechali svým následovníkům skutečnou jógu jednoty. Buďte si stále vědomi bhógy, která je kolem vás zastoupena většinou jen malými osobnostmi, které si o sobě myslí, že jsou velkými učiteli jógy prostě proto, že si přečetli nějakou knihu o józe nebo absolvovali nějaký kurz jógy. Nenechte se ovlivnit jejich názory a nenechte vyniknout své ego, které by zničilo vše, čeho jste dosud dosáhli. Buďte metodičtí a důslední ve svých praktikách. Postupujte krok za krokem podle instrukcí. Nepřeskočte ani jeden krok a nepozměňujte nic z osobních důvodů. Nabízím vám tuto radu ve smyslu vztahu skutečného gurma a čely, který budete muset dříve či později s některým učitelem navázat. Nebudu-li tím učitelem já, pak si dejte pozor na to, aby to byl člověk skutečně velký a nikoliv člověk, který se náhle objevil na poli jógy.

Denní jógová praxe: Čtyřicátý devátý týden

Se znalostmi, které již máte, byste měli již dokázat vypracovat si dle svých potřeb a možností denní plán své jógové praxe. Vždy začněte provedením mukha-bhastriky, čistícího dechu, a pranava-pránájámou (AUM). Pak zařaďte ásany a další dechové techniky. Celou lekci zakončete relaxací nebo některou džhána-krijí.

Ham-sah-kriji můžete uskutečnit na konci krátké hodiny ásan nebo pránájámy místo relaxace, popř. jako samostatnou techniku nezávisle na ostatním cvičení.

Postupujte krok za krokem podle tohoto návodu:

1. Posadte se tvář k severu.
2. Proveďte si minimálně třikrát mukha-bhastriku, očistný dech, a snižte tak obsah kyslíčnicku uhličitého v krvi. (Krevní a dechová acidóza zcela znemožní efektivní působení této krije či prakrije na váš systém. Pouze čistý systém může být odprogramován, odmagnetizován a odhypnotizován.)
3. Začněte pomalu a rytmicky dýchat na způsob savitri-pránájámy.
4. Jakmile rytmický dech harmonicky vyvážíte v rytmu 8:4:8:4, sledujte ho s velkým soustředěním a téměř jednobodovostí mysli.

5. Nyní začněte provádět anulóma-vilóma polaritní kriji (čtyřicátá osmá lekce) v jakémkoliv poloze, kterou si zvolíte, tedy v lehu na zádech nebo v sedu, a to tak dlouho, až pročistíte jednotu a polarizaci.
6. Nechte AUM postupovat tělem sem a tam minimálně po tři dechové cykly.
7. Nyní s výdechem začněte HAM a s nádechem SAH v části těla a s ní spojené oblasti

v těle pránamajaja-kóša, kterou si přejete pročistit.

8. Po provedení jednoduše setrvejte v sedu asi deset minut a odpočívejte. Nepospíchejte s návratem do zmateného světa mezi šílený dav. Nenechte svoji mysl hned zaplavit negativními myšlenkami, naopak snažte se ji pozvednout vysokými myšlenkami a ideály.

Otázky

1. Co je to sabidža-karma?
2. Kterými způsoby se může odstranit?
3. Jaký je význam slovního spojení „HAM-SAH“?
4. Popište stručně, jak ham-sah-krija a prakrija dosahují svých cílů.
5. Popište tři oblasti těla, v nichž máme zaznamenány vzpomínky či samskary.

Lekce padesát

Jóga-nidrá, psychický spánek - jógový spánek

Sanskrt má mnoho slov pro spánek; nejčastěji se tu uplatňují slova svapna nebo supti. Slovo nidrá slouží k popsaní spánkového stavu. Jak v józe, tak i ve védántě slova pro spánek vyjadřují „stav vědomí“ v době spánku, nikoliv pouhý akt spánku.

Ve filozofickém a metafyzickém smyslu svapna popisuje stav spánku, v němž se objevují sny. Západní vědci by tento stav porovnávali se stavem, ve kterém se objevují rychlé pohyby očí (REM) vztahující se k snění. Výzkumy ukázaly, že člověk prochází ve spánku pěti stadii. Věda definuje spánek jako „nevysvětlitelný stav ztišení, ve kterém je vědomí dočasně odloženo“. Je to přirozený stav člověka, je však ovlivňován mnohými poruchami nervového systému i psychiky, které napadají spánkový mechanismus. Při usínání se svaly uvolňují, oční víčka klesají a oči se začínají pohybovat ze strany na stranu. Věda to nazývá I. stadiem. Provede-li se v tuto chvíli encefalografický záznam, objeví se velmi nízké napětí smíšené s frekvencemi alfa-vln. S prohlubováním spánku ve II. stadiu se objevuje mnoho alfa-vln od dvanácti do čtrnácti cyklů za sekundu včetně vysokoamplitudových, ostrých komplexů pomalých vln (K). Mízí pohyby očí, ale zůstává tonus svalů. III. stádium je charakterizováno objevením se vysokonapěťových pomalých vln v EEG. Po šedesáti až sedmdesáti minutách se objevují rychlé pohyby očí (REM). Dochází k větším pohybům těla a přesunu do IV. stadia. Někdy se však objeví opačný postup a spánek se vrátí do II. stadia. I., II. a III. stádium ršijové nazývali svapna. Ve IV. stadiu je v EEG přítomna aktivita vysokonapěťových pomalých vln bez rychlých pohybů očí. Je to tzv. spánek bez rychlých pohybů očí (NREMS). Toto stádium ršijové nazývali susupti. Susupti je tak hluboký

spánek, že sny nepronikají přes podvědomí. Védántisté učí, že v tomto stavu je jedinec osvobozen zpět v kosmickém stavu nebo univerzu, ale bez vědomé paměti toho, že átman a paramátman jsou jedno.

Psychologické studie ukázaly, že tep srdce a dýchání jsou během stavu REM aktivní, a to jako ve stavu bdělosti. Ve stavu NREMS neboli susupti klesá teplota těla, srdce bije pomaleji a také dýchání se zpomaluje. Potřeba kyslíku výrazně klesá. Ve stavu REM neboli svapna stoupá vylučování moči, úroveň plazmy a vylučování kortikoidů stoupá. Naopak během stadia NREMS neboli susupti se dějí opačné procesy. V. stádium, nazývané v sanskrtu turija, přináší návrat rychlých pohybů očí (REM) a určitého napětí svalů, zvláště v čelistech, zatímco šije, trup, nohy a ruce zcela ochabují. V tomto stavu byl v těchto částech těla naměřen nejnižší svalový tonus. Často dochází v tomto stavu k chvění, cukání a křečovitým záškubům svalů, než se dosáhne úplné relaxace.

Normální stav vědomí se v sanskrtu nazývá džagat, ale používají se i termíny čétas a čétana. Studenti jógy a védánty jsou dobře seznámeni s těmito termíny, jako džagat, bdělost, svapna, snový spánek, susupti, bezesný spánek, a turija, čtvrtý stav definovaný jako návrat téměř k bdělosti, a jasnovidný stav vědomí (tzv. jóga-nidrá). Jóga-nidrá má dva stupně. V prvním stupni existuje vědomí výkonnosti mysli a příjemného relaxovaného stavu. Tento stupeň je nejcennější pro znovuoživení ochablých funkcí rozrušeného nervového systému. K tomuto znovuoživení nervového systému dochází též ve IV. stadiu spánku a ještě více v V. stadiu spánku. Druhý stupeň turija se někdy označuje jako turijátitha, stav za čtvrtým stavem, rozšířený čtvrtý stav. Vědci by jej označili jako V. stádium ve svých studiích o spánku. My tento stupeň jmenujeme výhradně jóga-nidrá.

Jóga-nidrá neboli vědomý spánek je jógový stav hluboké relaxace, v němž se tělo celkově ztišuje a získá všechn prospěch ze spánku, ve skutečnosti se ale nachází v hluboké jógové relaxaci. Je to nejhlubší stav relaxace, kterého lze dosáhnout jógovými technikami. Mysl je bdělá, ale nevnímá okolí. Zaznamenávají se smyslové vjemy, ale eferentní motorická odezva je omezena, pokud tělu nehrozí skutečně nebezpečí. Mysl je soustředěna sama na sebe, je to čtvrtý stav vědomí, „vědomí samotného vědomí“.

U pacientů s podezřením na mozkové poruchy se klinicky provádí elektroencefalografické vyšetření. Moderní elektroencefalograf má osm až šestnáct oddělených zesilovacích jednotek, jež mohou zaznamenávat různé oblasti mozku naráz. V experimentech s jógou má vyšetření EEG zvláštní význam, neboť dokládá stav a funkci mozku. Záznam se provádí ve vlnových rozsazích extrémně vysoké frekvence. Zaznamenávají se především alfa-, beta-, théta- a delta-vlny. Při některých vyšetřeních jsou rovněž zaznamenávány kupa-vlny. Emocionální myšlenky úzce spojené s úzkostí a nervovou tenzí vibrují od 11 do 30 cyklů za sekundu v rozsahu beta-vln. Paměťové vzorce spojené s obranným mechanismem, a to ať už se jedná o uložené přístupy, či přirozené obranné mechanismy proti chorobám, se nacházejí v rozsahu 0,5 až 3,5 cyklů za sekundu v rozsahu delta-vln. Mentální reakce, jako radost, bolest nebo myšlenky na násilí, vibrují v oblasti 4 až 7 cyklů za sekundu v rozsahu théta-vln. Vysoce imaginativní, tvůrčí a altruistické myšlenky vibrují od 8 do 13 cyklů za sekundu v rozsahu alfa-vln.

Přípravy na jóga-nidru

Existují dva způsoby, kterými lze praktikovat jóga-nidru, jógový psychický spánek. Jeden způsob se realizuje v lehu na zádech, v šava-ásaně, zatímco druhý způsob ve vzpřímeném jógovém sedu, jako sukha-ásaně, siddha-ásaně, ardha-padma-ásaně, padma-ásaně nebo vadžra-ásaně. V sedu musí být páteř vzpřímená, paže a ramena uvolněná, ruce

složené v klíně, dlaněmi nahoru a s pravou rukou v levé. Pránická energie vystupující z dlaní je v této poloze zachycována zpět druhou nebo třetí čakrou.

Sedte vždy tváří k severu. V lehu hlava směřuje k severu a nohy k jihu. Nejsťe-li si jisti směrem, použijte kompasu. Tato poloha je totiž velmi důležitá, aby se mohlo využít přírodního magnetického pole země. Zvolte si suché místo, bez větru a průvanu. Rozložte si čistou podložku. Hrozí-li, že by vás mohl rušit hmyz nebo jiní tvorové, přikryjte si celé tělo lehkou látkou. Je třeba se dobře připravit na jógový psychický spánek a pokusit se vyloučit předem všechny případné způsoby narušení jóga-nidry. Vyušení z tohoto stavu zvoněním telefonu, dveřního zvonku, klepáním na dveře nebo hlasitými zvuky, může být psychicky nebezpečné.

Klasická jóga-nidrá, psychický spánek

Dnes se v Indii vyučuje několika formám jóga-nidry, psychického spánku. Mnohé z nich jsou výsledkem nových přínosů jednotlivých učitelů. Existují dvě klasické verze jóga-nidry.



Obr. 276
Jóga-nidrá č. 1

Lekce padesát jedna

Poznámky k praktikování jóga-nidry

Nemyslím si, že by existovala nějaká zdravotní porucha, při níž by se nesměla praktikovat jóga-nidra. Naopak, pracoval jsem se studenty a pacienty, kteří buď trpěli nespavostí, nebo naopak potřebovali nadměrné množství spánku. Zjistil jsem, že většina osob, které trpí nespavostí, jsou ve skutečnosti „hypochondři spánku“ nebo neurotici, kteří mají jen prospěch z toho, když se zbaví svého neduhu pomocí jóga-nidry. Dokonce i v případech epilepsie a „spánkových křečí“ byla pozorována úleva.

Poruchy spánku psychické povahy mohou podněcovat sny, noční můry a jiné formy nočních úzkostí. Sexuální sny a doprovodné noční ejakulace se rovněž dají úspěšně odstranit pomocí jóga-nidry. Při praktikování jóga-nidry může dojít k výskytu podobných poruch jako ve spánku. Je to pravděpodobně příznak odchodu těchto problémů a je třeba je rozlišovat od křečí flexorů (ohýbačů) nohou, často pozorovaných ve spánku a spojených s poruchou pyramidálního ústrojí nebo nočních křečí, kdy nohy podléhají tak prudkým svalovým stahům, že to může pacienta až vzbudit.

Jiným častým úkazem je náhlý pocit naklonění se nebo kroužení těla, navozené vizualizací spirály. Podobnou situaci známe i z lehkého spánku, kdy je činnost smyslových center narušena a ona vytvářejí izolovaný jev, jako vnímání náhlého zvuku, problesknutí světla, prožitky plavání či vznášení se. Jedná se pravděpodobně o smyslové paroxysmy (záchvatovitě stavy), zahrnující labyrintový mechanismus.

Po provedení jóga-nidry, jógového vědomého spánku, se může člověk cítit natolik uvolněný, že se nemůže pohnout. To by nemělo vést ke strachu či úzkosti; celou situaci totiž můžeme vyřešit pouhým pohybem

malíčku pravé ruky. Okamžitě zmizí pocit ochrnutí celého těla a lze začít s běžnou aktivitou těla. Někdy je tento pocit pozorován i při probuzení z normálního spánku. Člověku se zdá, že se nemůže vzbudit, plně se orientovat a že nedokáže ani inervovat jednotlivé svaly. Tento pocit však většinou okamžitě zmizí, jakmile dojde k sebenepatrnějšímu stimulu, např. pohybu malíčku pravé ruky.

Příležitostně se může stát, že při návratu do těla po spirále orientované proti hodinovým ručičkám se nevrátíte do centra, odkud jste vyšli (tedy do manipulá-čakry), ale vrátíte se do některého z vyšších center. Nikdy by nemělo dojít k návratu do nižších center. Vráťte-li se do čtvrté čakry, anáhata-čakry, do páté čakry, višuddha-čakry, nebo do šesté čakry, ádžná-čakry, pak musíte postupovat podle stejných instrukcí jako u manipulá-čakry. Je to vzácné, ale může se to stát a nemůžete se tím znepokojovat.

Prána-nádí

Celkové studium neurologie skrývající se za pránájámou by trvalo asi více než jeden lidský život. Ale jaké dobrodružství takové studium přináší! I moderní neurologové jsou překvapení ověřitelnými znalostmi, které existovaly v józe už před tisíciletími, tedy v době, kdy ještě žádná jiná civilizace nepřišla na vzájemný vztah mezi psychikou, nervovým systémem člověka a ostatními funkcemi fyzického těla. Psychosomatika, věda zabývající se vzájemnými vztahy mysli a hmoty (těla), vychází z jógy a v současnosti se stala v západní medicíně jedním z často diskutovaných témat.

Starší ršijové přišli na tyto poznatky hlubokým vhledem do podstaty člověka. Je to tzv. antara-dršti; a populárně se tomu také říká „pohled s pronikavostí paprsků X“. Byli-li tento vhled ve starých dobách běžný, my jsme jej nyní ztratili, popř. si snad tyto schopnosti udržela jen vzácná menšina. Na štěstí pro ty,

kteří jsou zaslepeni moderním materialismem a materialistickým přehlížením duchovních hodnot, existují určité spisy, diagramy a tabulky plné moudrostí od dávných světců. Jeden z takových diagramů ukazuje obrázek 18 v lekci 3. Už tento obrázek stačí k nádherné meditaci. Starý sanskrtský název v překladu znamená pránický tok v pěti tělech člověka, která zahrnují kosmické tělo (ánandamajakóša). V tomto těle nacházíme čakry neboli psychické uzly prány. V diagramu je zobrazeno šest hlavních čaker podél páteře a na čele jako lotosy s různým počtem lístků. Všimněte si múládháry se čtyřmi lístky na kořeni páteře, svádhištáhy se šesti lístky v oblasti pupku, manipuláry v solárním plexu s deseti lístky, anáhata ve středu hrudi s dvanácti lístky, višuddhy se šestnácti lístky v hrdle a ádžná s dvěma lístky mezi obočím. Každá z těchto čaker obsahuje pránu o vysoké frekvenci, tzv. vana-pránu. Vana pak je předmětem dalších velmi pokročilých krijí džhánajógy a rádžajógy.

Přímou pod padma-ásanou se nachází nápis „trinádí“. To naznačuje, že se energie pohybuje po třech hlavních nervových drahách těla. Jedna z nich, sušumná-nádí, prochází přímo středem páteřních čaker a spojuje je s vrcholem hlavy. Nad vrcholem hlavy se nazývá guru-nádí. To je velmi vhodný termín pro energii, která nás vede nad fyzické tělo a další zdroj v koloběhu zrození. Po stranách hlavy naleznete symboly slunce, súrja, a měsíce, čandra. Ty mají naznačovat tok sluneční energie s nádechem a tok měsíční energie s výdechem. Proto se celé pránájámě někdy říká súrja-čandra-krija. Dokonce i termín hathajóga je spojen se symbolem slunce „ha“ a symbolem měsíce „tha“, které jsou spojeny dohromady, aby vytvořily rovnováhu hathajógy.

Vlevo a vpravo od čaker si všimněte dvou hlavních nervových drah. Na pravé straně pingala-nádí reprezentuje budivé nervy periferního nervového systému a vlevo idá-nádí reprezentuje tišivý aspekt fyzického nervového systému. Další dvě nervové dráhy vycházejí z hrdla a jmenují se vaga a vagí. To je dohromady vagá-nádí neboli dvojité bloudivé nerv, který je tvořen deseti krani-

álními nervy, procházejícími hrdelním otvorem a směřujícími do oblasti hrudi a břicha. Zde tento nerv zajišťuje pneumogastrické funkce těla. S každou zobrazenou nervovou drahou jsou spojeny bídža-mantry, semenné zvuky. Každá z nervových drah vydává svůj vlastní zvláštní zvuk nebo vibraci, které se mohou při zpěvu manter napodobit pečlivě modulovaným lidským hlasem. Vyšší formy manter používají jako pomůcku pro mantry koncentraci na dech. Stejně tak vyšší forma pránájámy využívá tichého vyslovování manter při vizualizaci pránického toku čakerami psychického těla nebo orgány fyzického nervového systému. To vše je předmětem tajné nauky lajajógy, jógy reabsorpce.

Pokročilé techniky bhastriky

Dvě neefektivnější dechové techniky se označují jako bhastrika. Tyto techniky se učí velmi obtížně a vždy je k tomu nutné osobní vedení kompetentním učitelem. Při svých dvanácti cestách kolem světa jsem zjistil, že většina učitelů jógy učí naságra-bhastrice a kapálabháti nesprávně. Možná že se mi nepodaří obě techniky popsat tak dobře, aby to bylo z pouhého návodu dost názorné. Ale pokusím se o to. Jakmile budete mít možnost praktikovat tyto techniky se mnou nebo s některým z mých dřívějších studentů, kteří dnes učí po světě jógu, neváhejte. Ověřte si tak, zda provádíte tuto techniku správně. Každopádně to zkoušejte. Možný výsledek stojí za trochu námahy.

Naságra-bhastrika

Lidské tělo by mělo být pod kontrolou parasympatického nervového systému. Vzhledem k životu plnému stresů, napětí a úzkostí se však mnozí dostali pod vládu sympatického nervového systému. Sympatický nervový systém by měl pracovat pouze v případě nouze a ohrožení, nikoliv v běžném životě. Naságra-bhastrika zajišťuje, že člověk s myslí obráče-

nou k józe vrací své tělo pod kontrolu parasympatického nervového systému.

Technika: Posadte se do vadžra-ásany a rychle dýchejte nosem tak, že se celý hrudník rozšiřuje do všech stran. Vyhněte se zvedání brániče. Po výdechu ihned zatlačte dolů na mezižební svaly a nedovolte pozvednutí hrudníku. Provádějte naságra-bhastriku zpočátku velmi pomalu, abyste mohli prociťovat tlak na krátké svaly mezi jednotlivými žebry. Doporučuji umístit dlaně ze strany na žebra. Ucítíte tak pod nimi pohyb hrudníku s nádechem a s výdechem můžete doslova zatlačit dlaněmi dovnitř.

Ideální je praktikovat 120 dechových cyklů na jedno sezení; děláte-li dva nádechy a dva výdechy za sekundu, bude jedna prána-gharšana trvat jednu minutu. Naučit se dýchat takto rychle a přitom správně však není snadné a bude to trvat nejméně šest týdnů každodenní praxe, než to zvládnete. Nový student se většinou dokáže naučit správně tento způsob pránájámy za tři měsíce. Zpočátku tedy praktikujte jen deset nádechů a výdechů, abyste se vyhnuli hyperventilaci. Při hyperventilaci se člověku točí hlava, chce se mu zvracet, před očima se mu dělají mžítka. Vyhněte se takovým stavům. Jakmile se objeví kterýkoliv příznak hyperventilace, začněte dýchat pomalu, dlouze a zhluboka. Setrvejte dlouho v zastavení dechu po nádechu a teprve pak vydechujte. Na konci posledního výdechu přepadněte na podložku do polohy bez napětí, tzv. nišpanda-ásany. Nišpanda-ásana vlastně není ásana, je to prostě poloha bez vědomého napětí, ve které se můžete zcela uvolnit.

Dokud nedosáhnete bez problémů třiceti nádechů a výdechů při jednom sezení, stále se držte pomalejšího rytmu nepřesahujícího dva nádechy a výdechy za sekundu. Při učení se tomuto dechu se doporučuje postupovat ze začátku velmi pomalu. Teprve až si budete jisti, že dýcháte opravdu jen v prostoru hrudi, můžete dech zrychlit.

Kušala-krija

Kušala-krija je léčebná technika, jež se uplatňuje ve spojení s konečnou fází naságra

bhastriky. Po nádechu, výdechu a pak zastaveném dechu si představte mocnou léčebnou sílu, kterou vedete do části těla, kterou chcete léčit či omladit. Jste-li zdravý a chcete-li využít této techniky, prostě si představte, že jste žlutkem ohromného pránického vejce a koupete se v zlaté práně.

Kapálabhāti, očistný dech lebky

Kapálabhāti-pránájáma je považována za jednu z osmi klasických pránájám. Staří jóginí si jí dokonce cenili natolik, že jí zařadili i do očistného systému hathajógy jako jednu ze šatkarem, šesti hlavních pročistovacích metod. Existuje mnoho dohadů o této technice. Někteří ji považují za velmi prospěšnou pro mnohé dechové problémy včetně astmatu. Označení kapálabhāti dává tušit, že tento dech má něco společného s hlavou, neboť kapála znamená lebku a bhāti zářit, pročistit.

Tato karma nebo krija má řídit a pročistovat pañča-bhúta neboli pět velkých elementů, což jsou země, voda, oheň, vzduch a éter, spojených s mozkem. Element země představuje hmotu mozku, voda mozkomíšni mok, oheň nervové tkáně a buňky, vzduch tlak, který udržuje mozek v lebeční dutině, a éter jemné energie nacházející se v mozkové pletně.

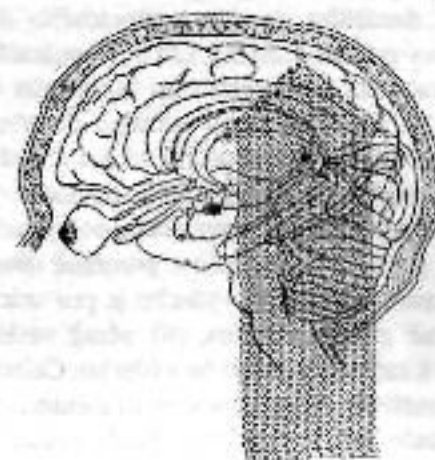
Tumory, překážky v mozku, městnání v mozkových buňkách, to vše je záležitostí čištění elementu země a mléčná nebo temná pátevní kapalina (často i se stopami krve) je záležitostí čištění elementu vody. Ztížené nebo zkratované nervové impulzy potřebují očistu elementu ohně a jakékoliv městnání či zácpa v lebeční dutině vyžadují očistu elementu vzduchu. Nevyvážený, iracionální stav mysli je záležitostí očisty elementu éteru.

Technika: Kapálabhāti se v mnohém podobá naságra-bhastrice, liší se ale tím, že dech plyne vzhůru jako v uddijána-bandze. Veškerá pozornost je upřena na brániči, nikoliv na mezižební svaly. Vzduch se prudce nadechne a vydechne nosními dírkami s představou, že s nádechem prána vstupuje z oblasti

před obličejem dovnitř do hlavy nad spodinou mozku, projde mozkem až na zadní stranu lebky, zde se otočí a zamíří na temeno hlavy, přední část hlavy a odtud zpět do spodní části mozku. V této představě procházíme celým mozkem bez jakýchkoliv překážek (obr. 279). S výdechem si představujeme, že apánický nebo magnetický tok stoupá vzhůru oblastí páteře až na spodinu mozku. Zde energie proniká mozkem a ze zadní strany míří k temeni hlavy, přední části mozku a znovu zpět na spodní část mozku (obr. 278). Po několika cyklech vzniká pocit víření v mozku.

Zpočátku praktikujte třicet pomalých nádechů a výdechů a dejte pozor na to, aby nedošlo k nežádoucí nevolnosti z hyperventilace. Pak den po dni zvyšujte počet o jeden až dva cykly, až dosáhnete stovaceti nádechů a výdechů na jedno sezení. Není důvodu, proč pokračovat nad stovacet cyklů v jakékoliv prána-gharšaně.

Po kapálabhāti praktikujte mukha-bhastriku, očistný dech, a pak se předkloňte do dhármika-ásany. Nebo se natáhněte do žava-ásany a relaxujte dvě až pět minut. Teprve potom přejděte k dalším pránájámám nebo jiným denním aktivitám. Kapálabhāti se všeobecně doporučuje všem upřímným studentům jógy k odstranění sebemenších pochybností a k přípravě pro mozkovou aktivitu vyšší mysli. Ti, kteří studují, zjistí, že kapálabhāti



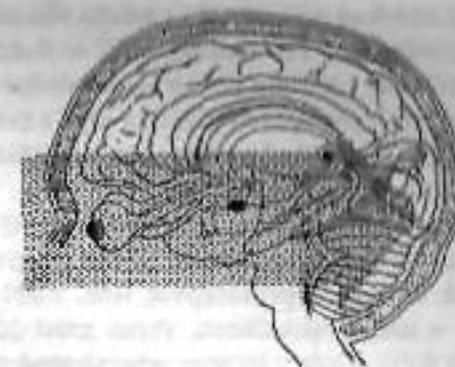
Obr. 278

Kapālabhāti - apánický tok výdechu

má za následek čistou mysl a zlepšenou paměť. Kapálabhāti může zbavit mozek jakýchkoliv poruch a je základní pránájámou pro ty, kdo přistupují k adhyátmické koncentraci a meditaci.

Apánická vizualizace (obr. 278)

Kapālabhāti začíná s výdechem. Zatlačte brániči co nejvýše, jak můžete (podobně jako při uddijána-bandze). Zároveň si představte apánický magnetický tok, jak proudí vzhůru podél páteřní oblasti až do spodní části mozku, proniká jím a po zadní straně lebky se otáčí směrem k temenu hlavy, odtud k oblasti čela a zpět pod spodní část mozku.



Obr. 279

Kapālabhāti - pránický tok nádechu

Pránická vizualizace (obr. 279)

Někteří učitelé vyučují jen výdechovou část kapālabhāti. Největší část očisty lebky je však spojena s vhodným vedením a vizualizací prány při nádechu. Pránický tok si musíme představit jako energii vycházející ze zdroje přímo před obličejem. (Ve starých textech o pránájámě dokonce nalezneme, že zdroj je vzdálen devět angulí, tj. devět šířek palce před nosem.) Představte si tuto pránu jako široký zlatočervený proud, který s nádechem vniká obličejovou částí do lebky a proniká spodní částí mozku až na

Lekce padesát dva

Jóga a smysly

Moderní člověk přemýšlí jen velmi málo o tom, co dělá tím, že nesmyslně holduje chuti, žizni, emocionálním vášním a obvyklému zneužívání sluchu, zraku, čichu nebo hmatu. Žijeme v tak umělém světě, že se mnozí lidé cítí uraženi dotykem matky Země nebo normálními zvuky přírody či čichovými vjemy těla přírody. Stali jsme se zcela otupenými, zkorumpovanými a smyslově zdegenerovanými, aniž bychom si uvědomovali, co se stalo. Považujeme za samozřejmé, že potřebujeme umělé chuti i vůně pro svou potravu a odstraňujeme tak její běžnou chuť i vůni. *Dáváme si vrtat a plombovat zuby, v důsledku zneužití cukru, nosíme naslouchátka či brýle, a především se schováváme před skutečnými pocity.* Vzdálili jsme se natolik pravdě a možnosti nápravy svých problémů, že můžete vidět moderní učitele jógy, kteří nosí bifokální brýle, paruky, pleť mají pokrytou make-upem tak, že nemůže dýchat, a na sobě mají co nejvíce umělých prostředků k „vylpšení“ těla. „Nechte slepého, ať vede slepé“, to skutečně dnes platí pro moderní jógu. Ale možná byste se rádi změnili, abyste nemuseli být ve svém vývoji závislí na těchto omezeních. Je třeba věnovat určitou pozornost rozvoji, péči a hygieně smyslů.

Už jsme se zmínili o některých výborných očistných praktikách, které jóga nabízí k očištění nosu, uší a hrdla (jedenadvacátá lekce). V této lekci dodám další informace, které poslouží k formulování plánu, jak pomoci svým smyslům. Naságra-bhastrika (padesátá první lekce) se výtečně hodí k práci s otupělým nervovým systémem. Bez zdravého nervového systému budou smysly narušovány zevnitř. Je dostatečně zlé, že žijeme ve světě znečištěném člověkem. Vnější znečištění pak působí společně s vnitřním znečištěním. Proto jóga nabádá k čisté dietě, čisté vodě, čistému vzduchu a čistým životním podmínkám.

Nemůžeme pochopitelně získat kontrolu nad vnějšími podmínkami znečištění, ale můžeme mít kontrolu nad vnitřním znečištěním, tj. nad tím, co do těla vstupuje, a nad tím, jak myslíme. Není-li myšlení pro vás potěšením, a to ať už z důvodu nedostatečnosti, nebo špatné funkce, praktikujte pravidelně kapálabhāti a zlepšete si tak mozek. Ano, v józe skutečně existuje možnost omlazení nervového systému a mozku. Naše smysly představují kontakt s vnějším světem, zatímco nervový systém představuje komunikační systém vnitřního světa. Porucha jednoho systému se většinou odráží na systému druhém. Moderní člověk se příliš nezajímá o tento odraz a místo toho vytváří kosmetické způsoby, jimiž může žít se zničenými smysly a ještě je oslavovat. Je známe, že vnější vjemy člověka jsou nesprávné. Přicházejí-li tyto nesprávné informace o vnějším světě do mozku a nervového systému, pak může člověk reagovat pouze jako počítačem řízený robot. Na pokřivenou informaci bude reagovat pokřivenými koncepty. Pouze jóga se zabývá očistou a nápravou smyslů a neuchyluje se k výmluvám o lidských slabostech a jejich „berličkách“. Neměli bychom se děsit tím, že srovnáváme kvalitu vnímání s kvalitou konceptů myslí, spíš musíme sáhnout po informaci, která může celý problém napravit. Jako dlouholetý učitel jógy jsem byl mnohokrát zklamán studenty jógy, kteří braňi mé poznámky jako útok proti svým osobním slabostem a cítili se dotčeni. Proč si chtějí chránit své slabosti, to nevím. Snad je trochu pravdy na tom, že ještě musí počkat na správný čas a naplnit tak přísloví „Když je žák připraven ...“.

Dhauti-pránájáma (jedenadvacátá lekce) nabízí první možnost ke skutečnému očištění v jógovém smyslu. Uvědomte si, že tělo je neustále zanášeno konečnými produkty metabolismu procesů těla a že se tyto látky znečišťující tělo (odpadní látky a jedy) musí z těla odstranit. Orgány čištění tvoří střeva, močový

měchýř, plíce a pleť. Mukha-bhastrika (dvacátá lekce) nabízí nejrychlejší způsob, jak snížit kyselost v dechovém a oběhovém systému na úroveň schopnou tolerance. Cítíte-li, že jste toxičtí, zacvičte si mukha-bhastriku po každé ásaně. Další formy dhauti pro očistu nosních dírek, ušních partií a očí jsou považovány za prevenci pro ty, kdo mají zdravé smysly, a za naprostou nutnost pro ty, kdo mají již smysly poškozené.

Zvláštní péče o oči

(Dóla-dóljati-krija)

Některé jógové ásany mají velký vliv na oči. Doporučuji vám denně krásné cvičení zaměřené na oči, cítíte-li slabost, únavu nebo prostě jen únavu spojenou se stárnutím očí. Jestliže již máte zrak tak poškozený, že potřebujete brýle, pak by se to mělo stát součástí vaší každodenní praxe, dokud se situace nezlepší. V džhánájóze a rádžájóze existuje mnoho technik pro terapii očí.

Postavte se s nohama široce roznoženými a rukama rozpaženými (dlaně směřují dolů). Nyní otáčejte své tělo doprava tak daleko, jak můžete, dokonce odtáhněte jednu patu od země, abyste se mohli co nejvíce otočit. Pak sklouzněte zpět doleva a jděte zase co nejdál. Celé otočení by mělo zabírat více než 360 stupňů. Po celou dobu mějte oči otevřené a mrkejte každou sekundu. Snažte se stále zaostřovat zrak na předmět, který máte ve svém zorném poli. Je to výborná technika a doporučuji je provádět pod širým nebem, abyste v jedné poloze před sebou měli vzdálený horizont a museli na něj zaostřit svůj zrak a v následující poloze zase museli zaostřit zrak na nějaký blízký objekt. Toto protáčení je první částí tzv. dóla-dóljati-krije. To, co jsme právě popsali, to je dóla, otočení, zhrounutí. Dóljati znamená přiblížit nohy blíž k sobě (asi na patnáct centimetrů) s pažemi volně visícími po stranách. S hlubokým dechem se protáchejte ze strany na stranu s očima otevřenými a mrkajícma. Snažte se zaostřit na každý objekt ve svém zorném poli. Nepřežičte tento

pohyb, pouze se otáčejte ze strany na stranu jako kyvadlo hodin. Provádějte oba pohyby šest minut a potom přejděte k další skupině ásan.

Proveďte polohu podobnou trojúhelníku, při níž se držíte rukou palce nohy na téže straně. Páršva-kóna-ásana (třicátá třetí lekce) se podobá této anguštha-páda-anguštha-ásaně. V této trojúhelníkové poloze zvednete volnou paži vzhůru nad sebe a otočíte hlavu tak, abyste se mohli dívat na dlaň své ruky. Setrvejte v této poloze půl až jednu minutu. Pak se setrvejte a opakujte tuto polohu vždy třikrát na každé straně.

Předkloňte se do polohy agrimásra (třicátá první lekce). Zachyťte se prsty rukou za palce obou nohou. Aplikujte určitý tah na palce nohou, mírně zakloňte hlavu, otevřte oči a mrkejte směrem do jemného slunečního svitu (nejlépe vycházejícího slunce). Do této polohy vždy vcházejte ze stoje. S výdechem se předklánějte, pak se s nádechem držte za palce a mrkejte očima. Pak vydechněte a skloňte hlavu dolů, při tom se stále držte palců na nohách. S nádechem se napřimte a můžete celý cyklus opakovat. Stačí také s nádechem pouze zvednout hlavu a opakovat celý cyklus. Polohu je třeba opakovat několikrát na jedno sezení.

Vrkša-ásana (dvacátá osmá lekce) s aňžali-mudrou může rovněž sloužit k upevnění zraku. Provádíte-li ji pod širým nebem, naleznete si nějaký vzdálený objekt, upřete na něj zrak a mrkejte. Provádíte-li polohu uvnitř v tělnosti, použijte mandalu nebo obrázek na zdi pro upevnění zraku. Také symbol slabiky Óm je velmi vhodný pro fixaci zraku a mrkáním.

Tlama a ocas krávy

Jógini starých dob byli bystrými pozorovateli přírody. Mnohé hathajógové polohy se jmenují podle hmyzu, ptáků či jiných zvířat a často pojmenování polohy odkazuje na určitý zvuk zvířat této planety. Často musíte zapojit svou fantazii, abyste ze vzhledu polohy mohli odhadnout její název. Následující obrázky ukazují tři polohy tohoto typu. Na obrázku 250 (ovocná dřívě) je vršabha-ásana, poloha býka. (251)

pochyby o tom, že podivná poloha zkřížených nohou představuje rohy býka. Býk je posvátné zvíře boha Šivy a často se nazývá Nandi-Déva. Obrázek 280 ukazuje gómukha-ásanu, tj. polohu tlamy krávy. Zcela jistě tato poloha připomíná charakteristické pohyby krávy při žvýkání potravy. Obrázek 281 zobrazuje gópučha-ásanu, tj. polohu ocasu krávy. Tělo je skloněno do polohy, která připomíná kmitající kravský ocas.



Obr. 280
Gómukha-ásana

Gómukha-ásana

Existuje mnoho různých poloh nohou, které se používají v gómukha-ásaně. Můžete sedět ve vadžra-ásaně a zkřížit nohy do ékáki-vadžra-ásany (první lekce) nebo gulpha-vadžra-ásany (první lekce). Můžete použít též paripurna-vadžra-ásanu (druhá lekce), nejvhodnější jsou však polohy uvedené ve čtyřicáté druhé lekci. V jedné z variant samkatas-ásany jsou nohy překříženy v kolenou a chodidla roztažena do stran (obr. 248), zatímco v jiné variantě jsou chodidla přitažena k hýždím (obr. 249). Při neúplnější verzi jsou nohy přitaženy tak, že paty jsou pod hýžděmi a prsty nohou udržují rovnováhu v gómukha-ásaně. Dejte si jednu paži nad hlavu, pokrčte ji v lokti a chyťte druhou ruku, spodem vedenou za záda. Otočte hlavu a podívejte se na svůj loket nad hlavou. Poloha paží se samozřejmě v příštím provedení vymění.



Obr. 281
Gópučha-ásana

Gópučha-ásana

Gópučha-ásana se může praktikovat dvěma způsoby. V prvním provedení vyjděte z gómukha-ásany a provádějte houpaté pohyby celého těla tak, že tělem opisujete oblouk z jedné strany dolů a na druhou stranu. Druhá metoda předpokládá vzpřímené postavení v gómukha-ásaně, ve kterém opisujete loktem nad hlavou co největší kroužky. Při provádění této ásany se snažte udržet rovnováhu. Po dvou až třech okruzích jedním směrem proveďte totéž druhým směrem. Pak vyměňte postavení nohou i paží a vše opakujte.

Pránický obklad

Vytvořte miskou z dlaní a přiložte si ji na oči. Je dobré před tím krátce protřít dlaň o dlaň a tímto třením vybudit pránická nervová zakončení dlaní. Vypozorujte, které oko je slabší, a přikryjte je první. Dlaně umístěte tak, aby se maličky křížily přes nos. Pokud sedíte ve vadžra-ásaně nebo sukha-ásaně, skloňte se dopředu, až se dotknete lokty země. Setrvejte v této poloze s očima zavřenými a přikrytými dlaněmi. Vychutnávejte tento pránický obklad nejméně tři až pět minut na závěr své denní praxe.

Oční cviky

Opisování geometrických tvarů očima je výborný způsob, jak získat ztracenou kontrolu nad očními svaly. Tyto pohyby můžete provádět jak s očima otevřenými, tak zavřenými. Máte-li zavřené oči, použijte popsaný pránický obklad. Nejjednodušší formou pohybu je pohyb očí doprava a doleva, co nejdále můžete. Musíte to provést osm až desetkrát, pak přejít k pohybu očí nahoru a dolů, (rovněž osm až desetkrát) a potom k pohybům do jiných směrů. Zkuste kreslit očima kruhy, čtverce, ovály, trojúhelníky, osmičky. Vždy po čtyřech až pěti provedeních obraťte směr otáčení očí. Osmičku malujte naležato. Buďte

opatrní a zvláště zpočátku nepřežehťte cvičení, neboť oční svaly mohou být ještě velmi slabé. Musíte je nejprve posílit a teprve potom dojde ke zlepšení zraku.

Trpíte-li na záněty očí nebo bolí-li vás často oči, použijte studený obklad. Vlhký ručník je proto obvykle nejvhodnější a přináší brzy úlevu. V obchodech jsou k dostání mnohé bylinné směsi pro přípravu takových obkladů. Ale pozor, mnohdy vývar z použitého čajového sáčku znamená pro unavené oči jen další námahu. Vyhněte se mnutí a protírání očí. Použijte raději studený obklad, chcete-li se zbavit pálivého napětí a své oči uchránit.



zadní lebeční stěnu. Tady se obrací a podél zadní strany lebky míří k temeni, přední částí, a odtud zpět na spodní část mozku.

S každým nádechem si musíte provést stejnou vizualizaci pránického toku a s každým výdechem stejnou vizualizaci apánického toku. Praktikujte proto zpočátku tento dech velmi pomalu. Pak zrychlete na střední rychlost a teprve potom na maximum.

Kája-kalpa

Kája-kalpa doslova znamená omlazení těla. Zdůrazňují-li se anabolické procesy metabolismu více než katabolické, destruktivní procesy metabolismu, pak zůstáváme mladí a energičtí. Stárnutí není jen záležitostí ubíhajícího času. Mnozí smyšlní mladci mají těla osmdesátiletých starců, neboť je již stačili zneužít a zničit. Pro některé z nich už není návratu z tohoto vědomého poškození těla. Pro mnohé, kteří se dokážou včas probudit s touhou po zdraví a mladistvém vzhledu, však představují praktiky jógy a zvláště kája-kalpa předpoklad ke skutečnému omlazení, vytvoření nového těla.

Celý proces kája-kalpy vyžaduje nejméně šest měsíců vědomého žití. Mnohé z těchto jógových technik nemohou praktikovat lidé, kteří žijí doma, v určité společnosti. Proto musí žít po určitou dobu někde v ášrámu nebo alespoň zdravotním centru, kde se provozují tyto techniky. Nejméně 80 procent veškeré stravy musí tvořit syrová strava, ovoce, zelenina a ořechy. I vařené jídlo se musí skládat z celých zrn a nesmí obsahovat konzervační látky nebo rafinovaná obilná zrna. Je třeba ze stravy zcela vyloučit mléko a mléčné výrobky, sýry i vejce a nahradit je sójovým tvarohem, sójovým mlékem nebo pšeničnými mléčnými produkty. Sůl, cukr a soda se musí omezit na minimum. Sójové mléko a bylinné čaje nahradí čaj, kávu a kokakolu. Je třeba spát osm hodin denně s hodinovým odpočinkem odpoledne. Je lepší mít denně jen dvě jídla než tři. Snídaně by měla obsahovat bylinný čaj, ovoce, klíčky a zrniny. Musí se praktikovat hodně pránájámy; i při práci nebo hře je možné rytmické dýchání. Je třeba používat zdroj dobré čisté vody bez jakýchkoliv chemikálií. Také by

se mělo každý den cvičit na čerstvém vzduchu. Zahradkaření v kombinaci s kája-kalpou je velmi dobré, neboť nás vrací do harmonie s okolím.

Pañča-sahita-pránájáma, pětidílný rytmický dech

Tento rytmický dech považuji za jednu z nejdůležitějších pránájám k omlazení a regeneraci těla a vnitřních orgánů. Říká se, že tato pránájáma řídí pět elementů, spojených s pěticí orgánů, jako jsou plíce, játra, trávicí orgány, vylučovací orgány a srdce. Staří ršijové tvrdí, že tato pránájáma má pod kontrolou rovněž pañča-prána-váju, pět pránických toků, které jsou prostřednictvím nervového systému také spojeny s uvedenou pěticí orgánů.

Pañča-sahita-pránájáma se provádí 45 dní. Vždy po devět dní je pozornost upřena na jeden z pěti jmenovaných orgánů. Tuto pránájámu praktikujeme vždy vleže, nikdy ne v jiné poloze. Od prvního do devátého dne provádíme nejméně devět cyklů příslušného dechu, a to třikrát nebo čtyřikrát denně: s východem slunce, v poledne, se západem slunce a o půlnoci. Půlnoč můžeme nahradit pozdním večerem, popř. zcela vynechat, musíme-li brzo ráno vstávat. První sahita zlepšuje regeneraci plic a její dechový rytmus je 4:16:8:4, tj. na čtyři doby nádech, na šestnácti dob zastavení po nádechu, na osm dob výdech a na čtyři doby zastavení po výdechu.

Od desátého dne do osmnáctého dne je dechový rytmus 4:4:16:8. Od devatenáctého dne do dvacátého sedmého dne je rytmus dechu 8:4:4:16. Od dvacátého osmého do třicátého šestého dne je rytmus dechu 16:8:4:4. Od třicátého sedmého dne do čtyřicátého pátého je rytmus dechu 4:16:8 bez zastavení dechu po výdechu. Po tolika dechových cyklech s poměrně dlouhými zastaveními dechu po výdechu je pro srdce blahodárné zařadit rytmus, při němž nedochází vůbec k zastavení dechu po výdechu. Celou praxi byste měli provádět jednou za tři měsíce, chcete-li omladit své orgány těla. Pañča-sahita-pránájáma je součástí techniky kája-kalpa, při které se metabolismus těla urychluje nebo zpomaluje podle potřeby přebudování organických struktur.

Pět částí lidského těla ovlivněných pañča-sahita-pránájámou

Ovlivněná část těla	Nádech	Zastavení	Výdech	Zastavení	Cykly
1. Plíce	4	16	8	8	min.9
2. Játra	4	4	16	8	min.9
3. Trávicí orgány	8	4	4	16	min.9
4. Vylučovací orgány	16	8	4	4	min.9
5. Srdce	4	16	8	-	min.9

Různé jógové sestavy

Jóga by se nikdy neměla provádět tak, aby se stala nudnou rutinou nebo zvykem. Existuje mnoho způsobů, kterými lze ásany, krije, mudry a pránájámu sdružovat do sestav. Snad vám příroda sama nadiktuje program. Existují skupiny jógových ásán, které vedou k odstranění tukových vrstev, rozvoji svalstva nohou, posílení zádových svalů, nápravě chybného postavení páteře, zlepšení činnosti trávicího systému, plic nebo srdce. Nabízím vám několik takových sestav. Pamatujte však na to, že si vždy můžete sestavit vlastní program.

1. Sestava zaměřená na nohy a kříž

Posaďte se do vadžra-ásany (1. lekce). Praktikuje varianty vadžra-ásany: ékáki-vadžra-ásanu (2. lekce), gulpha-vadžra-ásanu (2. lekce), púrna-vadžra-ásanu (2. lekce), pari-púrna-vadžra-ásanu (2. lekce), éka-džánu-vadžra-ásanu (1. lekce), dvi-džánu-vadžra-ásanu (1. lekce), páda-vadžra-kriji (1. lekce). Praktikuje dhármika-ásanu (12. lekce), víra-ásanu (13. lekce), varianty víra-ásany (14. a 15. lekce), sukha-ásanu (43. lekce), siddha-ásanu (44. lekce), padma-ásanu (44. lekce), baddha-padma-ásanu (45. lekce), baddha-kóna-ásanu (43. lekce). Na závěr praxe si zacvičte kája-kriji (7. lekce).

2. Sestava zaměřená na plíce a hrudník

Posaďte se do vadžra-ásany (1. lekce). Provedte si mukha-bhastriku (20. lekce). Provedte si kompletní vibhaga-pránájámu (3. lekce). Začněte s adhama-pránájámou (3. lekce), pak proveďte madhama-pránájámu (4. lekce) a potom adhama-pránájámu (5. lekce). Pokračujte mahat-jóga-pránájámou (6. lekce).

Opakujte uvedený způsob dýchání s pranavou A-U-M (6. lekce).

Opakujte popsany způsob dýchání s příslušnou prána-mudrou (3., 4., 5. a 6. lekce).

Provedte jakoukoliv další pránájámu.

Ukončete sestavu savitrí-pránájámou (14. lekce).

Vadžra-ásana (1. lekce) se hodí nejlépe k praktikování pránájámy.

Dokážete-li sedět se vzpřímenou páteří, můžete použít i sukha-ásanu (43. lekce), siddha-ásanu (44. lekce) nebo padma-ásanu (44. lekce).

3. Hathény neboli hatháty

Skupina poloh, tzv. hatháty, hathény nebo has-tikamy, představuje výborný koordinační program těla. Měly by se cvičit vždy celý týden. Jsou velmi důležité pro udržení dobré kondice plic, a proto se uplatňují jako nutný doplněk pránájámy.

Posaďte se do vadžra-ásany (1. lekce).

Provedte si uštra-ásanu (8. lekce), sapúrma-šaša-ásanu (9. lekce), matsja-ásanu (10. lekce), púrma-šaša-ásanu (9. lekce), mahá-mudru (11. lekce), bala-ásanu (11. lekce), paripúrma-šaša-ásanu (9. lekce), vjáhra-pránájámu (7. lekce), šarabha-ásanu a čirí-kriji (7. lekce).

Tuto skupinu poloh ukončete provedením kája-krije (7. lekce) nebo tála-krije (8. lekce), popř. drdha-krije (8. lekce).

4. Páteřní cvičení

Posaďte se do vadžra-ásany (1. lekce).

Provedte si dhármika-ásanu (12. lekce), supta-vadžra-ásanu (14. a 16. lekce), parjanka-ásanu (14. lekce), vilóma-ásanu (15. lekce), čakra-ásanu (16. lekce), sarvánga-ásanu (21. lekce), hala-ásanu (24. lekce), paščimóttána-ásanu (35. lekce), éka-páda-hala-ásanu (24. lekce), pratípa-ásanu (25. lekce), éka-páda a dvi-páda-sétu-bandha-ásanu (25. lekce), vakra-ásanu (30. lekce), ardha-Matsjéndra-ásanu (30.

lekce), brahmadanda-ásanu (30. lekce), šírša-ásanu (27. lekce), dhanur-ásanu (26. lekce) a šava-ásanu (20. lekce).

Tuto sestavu páteřních (spinálních) cviků ukončete provedením tála-krije (8. lekce) nebo drdha-krije (8. lekce).

Také celá sestava súrja-namaskáry se může provádět jako výborné páteřní cvičení, je však víc než to; cvičí-li se při východu slunce, je to výborný žlázo- stimula- tor.

5. Sestava zaměřená na trávení, vylučování a břišní oblast vůbec

Provedte mukha-bhastriku (20. lekce) v sedu ve vadžra-ásaně (1. lekce).

Pak se natáhněte do šava-ásany (20. lekce).

Praktikuje éka-páda-uttána-páda-ásanu (17. lekce), šírša-uttána-ásanu (17. lekce), éka-páda-šírša-uttána-ásanu (17. lekce), dvi-páda-uttána-páda-ásanu (17. lekce), uttána-ásanu (17. lekce) a uštra-ásanu (8. lekce).

Položte se na břicho do unmukha-ásany a zacvičte ardha-šalabha-ásanu (18. lekce), sarpa-ásanu (18. a 19. lekce), sarpa-kriji (19. lekce), dvi-páda-šalabha-ásanu (19. lekce), nava-ásanu a nava-kriji (20. lekce), navaka-ásanu (19. lekce), navaka-kriji (20. lekce), bhudžánga-ásanu (21. lekce) a kókila-ásanu (22. lekce).

Přetočte se do lehu na záda a proveďte sarvánga-ásanu (21. lekce), viparíta-karanu (22. lekce), éka-džánu a dvi-džánu-šírša-ásanu (23. lekce), hala-ásanu (24. lekce), éka-páda-hala-ásanu (24. lekce), runda-ásanu (24. lekce), éka-páda-dhanur-ásanu (26. lekce) a dhanur-ásanu (26. lekce).

6. Uvolňování bolesti a relaxace

Celá série pavana-mukta-ásan a krijí, která začíná v 36. lekci, může sloužit ke každo-

denní praxi. Může se doplnit relaxačními krijemi pro úlevu bolesti. Není třeba čekat až na situaci, kdy se objeví bolest. Je třeba udržovat vnitřní orgány na správném místě pomocí těchto praktik.

7. Žlázo- stimula- to- ry

Provedte matsja-ásanu a její varianty (10. lekce), vilóma-ásanu (15. lekce), čakra-ásanu (16. lekce), sarvánga-ásanu (21. lekce), éka-džánu a dvi-džánu-šírša-ásanu (23. lekce), šírša-ásanu (27. lekce), vadžróli-mudru (20. lekce), sahadžóli a amaróli-mudru, pokud je znáte (viz např. moji knihu Mudry), bhudžánga-ásanu (21. lekce), méru-ásanu (23. lekce), paščimóttána-ásanu (35. lekce) a baddha-kóna-ásanu (43. lekce).

Provádí-li se súrja-namaskára z 37. lekce při východu slunce, přispívá ke stimulaci žláz. Setrvejte po stimulaci žláz pět až deset minut v jakékoliv ásaně a hluboce rytmicky dýchejte. Teprve potom se položte do šava-ásany k relaxaci.

8. Rovnovážné polohy

Súrja-namaskára je výbornou přípravou k udržení rovnováhy při pohybu. Později přidejte polohy ve stoji, např. vrkša-ásanu (28. lekce), vatsjáju-ásanu (28. lekce), garuda-ásanu (29. lekce), agrimásra-ásanu (31. lekce), série pádóttána-ásan (31. lekce), trikóna-ásanu (32. lekce), kóna-ásanu (32. lekce), páršva-kóna-ásanu (33. lekce), káka-ásanu (35. lekce), baka-ásanu (35. lekce), majúra-ásanu a variace (35. lekce), utkata-vakra-ásanu (44. lekce) a utkata-kriji (44. lekce).

Připojte jakoukoliv kriji nebo polohy podobné polohám z bhárat-nátjam, např. Natarádža-ásanu a její varianty.

9. Koncentrace a meditace

Koncentraci a meditaci doporučujeme provádět v sedech, jako jsou:

vadžra-ásana (43. lekce), dhármika-ásana (12. lekce), sukha-ásana (43. lekce), síddha-ásana (44. lekce), ardhha-padma-ásana (44. lekce), padma-ásana (44. lekce), buddha-padma-ásana (45. lekce), svastika-ásana (45. lekce), jóga-ásana (45. lekce), prasáda-ásana (45. lekce), gupta-ásana (45. lekce), šakti-čalana (45. lekce).
Cvičení uzavřete šava-ásanou (25. lekce).

10. Protahovací cvičení

Začněte ze šava-ásany (25. lekce) a proveďte hala-ásanu (24. lekce). Pak proveďte uttána-ásanu (17. lekce) s rukama v aňďžalí-mudře, paščimóttána-ásanu (35. lekce), kraunča-ásanu (34. lekce), bhudžánga-ásanu (21. lekce), méru-ásanu (23. lekce), sérii padóttána-ásan (31. lekce), kóna-ásanu (32. lekce), trikóna-ásanu (32. lekce), pářšva-kóna-ásanu (33. lekce) a dhanur-ásanu (26. lekce).
Praktikujte leh na břiše po dhanur-ásaně a krátce si odpočiňte.
Teprve potom přejděte k provedení sarpa-krije a jejích variant (19. lekce).
Uzavřete sestavu provedením tála-krije (8. lekce) nebo drdha-krije (8. lekce).

11. Lóma-vilóma, polaritní polohy

Začněte ze šava-ásany (20. lekce). Proveďte éka-páda-uttána-páda-ásanu (17. lekce), šířša-uttána-ásanu (17. lekce).
Pak se obraťte do lehu na břicho do polohy unmukha-ásana a proveďte ardhha-šalabha-ásanu (18. lekce) a šířša-uttána-šalabha-ásanu (18. lekce).
Přetočte se na levý bok a začvičte drdha-ásanu (40. lekce) a éka-páda-drdha-ásanu (40. lekce). Zvedněte hlavu v éka-páda-drdha-ásaně. Pak se přetočte na pravý bok a opakujte éka-páda-drdha-ásanu (40. lekce) i zvednutí hlavy. Položte se zpět do šava-ásany a krátce se polarizujte rytmičkou savitri-pránájámou.

Nyní opakujte celou sérii současného zvedání nohy a hlavy ve všech čtyřech polohách: na zádech, na břiše, na levém a na pravém boku. Proveďte si dvi-páda-uttána-ásanu (17. lekce), uttána-ásanu (17. lekce), šalabha-ásanu (19. lekce) a sarpa-ásanu (18. lekce).

Položte se na levý bok a pokuste se zvednout obě nohy. Pokrčte obě paže kolem hlavy a zkuste v lehu na boku zvednout trup. Přetočte se na pravý bok a zkuste i zde nejprve zvednout obě nohy a potom trup. Na všech čtyřech praktikujte vjáhra-ásanu a vjáhra-pránájámu (7. lekce).

Praktikujte čirí-kriji (7. lekce).

Seskupení poloh takovým způsobem, že po každé základní poloze následuje protipoloha, je také považováno za dobré polarizační cvičení. Vyzkoušejte to s několika polohami, jako jsou dvi-páda-uttána-páda-ásana (17. lekce) a hala-ásana (24. lekce). Pak se posuďte do uttána-ásany (lekce 20) a protáhněte se dopředu do paščimóttána-ásany (35. lekce).

Také skupina poloh zahrnující nava-ásanu, nava-kriji a navaka-kriji (19. a 20. lekce) představuje výborné polarizační cvičení.



Slovo na závěr

Jestliže jste absolvovali dvaapadesát kapitol a tedy dvaapadesát lekcí tohoto díla, pak jste museli prodělat neuvěřitelnou změnu svého těla, emocí a mysli. Není možné zabývat se vážně jógou a nepodniknout mnohé z těchto radikálních, ale blahodárných změn. Jako učitele mě nejvíce těší, mají-li studenti prospěch z toho, co dělají. Přestože Bhagavadgítá říká, že by člověk měl procházet životem oddaný „niškáma-karmě“, tzn. bezváštné nezávislosti na ovoci svých činů, přiznávám, že se velmi raduji z výsledků svých žáků.

Chcete-li mi napsat o tom, co se s vámi stalo (bude to pro vás cvičení určitého aspektu jógy), pak to velmi rád přijmu. Upřímně cítím, že skutečné změny ve vašem životě jsou mnohem cennější než intelektuální úvahy a obecné studium jógy.

Nyní jste připraveni vrátit se úplně na začátek a projít si celý kurz znovu, lekci za lekcí. Zaručuji vám, že naleznete mnoho věcí, které vám napoprvé unikly. Ve skutečnosti budete teprve nyní rozumět některým věcem, kterými jste hned nerozuměli. Budete schopni v důsledku pokroku v józe pochopit víc z toho, co jsem napsal. Jsem si jist, že se nyní nalézáte v úplně jiném stavu vědomí, než když jste začínali. Jestliže jste nyní připraveni na jógu, je tu ještě stále ještě mnoho a mnoho toho, co se můžete naučit.

To, co jste právě dokončili, považují za základní jógové techniky. Tento kurz je předpokladem pro účast v mém každoročním šestiměsíčním kurzu pro učitele jógy v Pondicherry v Indii. Zde pak můžeme mnohé probrat mnohem podrobněji, můžeme strávit hodiny a hodiny v osobních diskusích na daná témata. Tento kurz je ve skutečnosti náhražkou pro ty, kdo nemohou studovat se mnou osobně. Proto bylo do těchto dvaapadesáti lekcí zahrnuto co nejvíce látky. Jsem si vědom toho, že tato učebnice obsahuje mnohem více informací o józe, než můžete kdekoli jinde najít. Nejsem z těch, kteří plynou slovy.

Obsah

Předmluva	5	Adhama-pránájáma	23
		Účinky břišního dechu	23
Lekce jedna	7	Prána-mudry	24
Jóga - věda o životě	7	Prána-váju	25
Pránájáma	7	Jóga a dieta	27
Vadžra-ásana	9	Denní jógová praxe: Třetí týden	27
Čím začít?	9	Otázky	28
Sukha-pránájáma	10		
Jógová dieta	10	Lekce čtyři	29
Éka-džánu-uttána-krija	10	Jóga jako vědomí	29
Dvi-džánu-uttána-krija	11	Madhama-pránájáma	30
Páda-vadžra-krija	11	Účinky hrudního dechu	31
Šava-ásana	12	Jógová vědomá dieta	31
Denní jógová praxe: První týden	12	Neuromechanika mudr	32
Otázky	13	Dýchací systém	33
		Denní jógová praxe: Čtvrtý týden	34
Lekce dva	14	Otázky	35
Jógový život	14		
Ékákí-vadžra-ásana	14	Lekce pět	36
Gulpha-vadžra-ásana	15	Jóga jako cesta	
Uthita-vadžra-ásana	16	k duchovní jednotě	36
Púrna-vadžra-ásana	16	Dieta	38
Paripúrna-vadžra-ásana	17	Důležitá pravidla pro dietu vedoucí	
Pránájáma	17	k přirozenému zdraví	38
Sukha-púrvaka-pránájáma	19	Adhama-pránájáma	39
Denní jógová praxe: Druhý týden	19	Účinky podklíčkového dechu	39
Otázky	20	Om ve spisech světa	39
		Adhi-mudra	40
Lekce tři	21	Nervy spojené s hlavními	
Jóga jako čtyřstupňové vědomí	21	tělesnými orgány	41
Požadavky na dobrou pránájámu	22	Denní jógová praxe: Pátý týden	42
Vibhaga-pránájáma	23	Otázky	42

Lekce šest	43	Sladové jídlo	61
Jóga správného konání - krijajóga	43	Hathajógová relaxace	61
Pranava AUM - mantra manter	44	Tála-krija	61
Mahat-jóga-pránájáma	44	Drdha-krija	62
Nové rozměry v dietě	45	Odezva člověka na rychlost vibrací	62
Brahma-mudra	46	Denní jógová praxe: Osmý týden	64
Šúnja-mudra	46	Otázky	64
Aprakáša-hindu-mudra	47		
Pránájáma a krevní oběh	47	Lekce devět	65
Pranava-pránájáma	49	Rozsah jógy	65
Denní jógová praxe: Šestý týden	49	Hathajóga	65
Otázky	50	Pránájámajóga	65
		Džňánajóga	66
Lekce sedm	51	Karmajóga	66
Pañča-nijama - etické předpisy	51	Bhaktijóga	66
Čatus-páda	52	Šaša-ásana a její varianty	66
Vjáhra-pránájáma	52	Sapúrna-šaša-ásana	66
Vývoj všech zvuků	53	Púrna-šaša-ásana	67
Nutriční náhražky mléka a		Paripúrna-šaša-ásana	67
mléčných výrobků	54	Vnější a vnitřní ášram	68
Sójové mléko	54	Pañča-prána-váju - Pañča-kóša	69
Sójový nebo bobový tvaroh	54	Sýr ságo	70
Podzemnicové mléko a tvaroh	54	Denní jógová praxe: Devátý týden	71
Šarabha-ásana a čiri-krija	55	Otázky	71
Šarabha-ásana	55		
Čiri-krija	55	Lekce deset	72
Kája-krija - činnost těla	55	Rozsah jógy	72
Denní jógová praxe: Sedmý týden	57	Džapa-jóga	72
Otázky	57	Adžapa-džapa-jóga	72
		Mantrajóga	72
Lekce osm	58	Likhita-jóga	72
Vnitřní a vnější jóga	58	Dhjánajóga	72
Hathény, posilovací techniky	59	Kundalinijóga	72
Uštra-ásana	59	Lajajóga	73
Sladová výživa	60	Jantrajóga	73
Pražná mouka z bengálského bobu	61	Tantrajóga	73

Osobní jóga	73	Bylinné čaje	89
Ajógajóga	73	Pústová diéta	89
Matsja-ásana a její varianty	73	Endokrinní žlázy a čakry	90
Léčení kaphických poruch	74	Denní jógová praxe: Dvanáctý týden	92
Srdeční onemocnění a jóga	75	Otázky	92
Nara - psychické rozšíření	75	Lekce třináct	93
Denní jógová praxe: Desátý týden	76	Gítá-jóga	93
Otázky	78	Zdravá páteř	94
Lekce jedenáct	79	Vira-ásana	94
Gítá a jóga	79	Šašánga-ásana	95
Nikundža-ásana či bala-ásana	80	Léčení kaphických poruch	95
Mahá-mudra neboli		Slučení a procházky	95
praváha-pránájáma	80	Kouření	95
Léčení kaphických poruch	82	Hathajóga a čakry	96
Způsoby léčení kaphických poruch	82	Meditace na čakry	96
„Dokud nebudete jako malé děti ...“	83	Denní jógová praxe: Třináctý týden	98
Denní jógová praxe: Jedenáctý týden	84	Otázky	98
Otázky	85	Lekce čtrnáct	99
Lekce dvanáct	86	Jóga-drští - jógový náhled	99
Jóga v Gítě	86	Zdravá páteř znamená zdravé tělo	100
Vnitřní koncentrační techniky		Supta-vadžra-ásana	100
pro použití v dhármika-ásaně	86	Variace na klasické páteřní polohy	101
Kšitidžana-krija	86	Supta-vadžra-ásana-paravrtti	101
Éka-varna-krija	87	Parjanka-ásana	101
Džjótir-daršana	87	Savitri-pránájáma - rytmický dech	102
Óm-džapa	87	Změny, ke kterým dochází	
Pozitivní účinky	87	při rytmickém dýchání	102
Dhármika-ásana	87	Variace rytmického dechu	104
Ardha-šašánga-ásana	88	Varianty vira-ásany	104
Púrma-šašánga-ásana	88	Denní jógová praxe: Čtrnáctý týden	105
Léčení kaphických poruch	89	Otázky	106
Citrusová diéta	89	Lekce patnáct	107
Zeleninová diéta	89	Jóga-drští - jógový náhled	107
Cibule a česnek	89		

Rytmické akce spojené		Lekce osmnáct	126
s rytmickým dechem	107	Zákon karmy	126
Nabíjení baterie těla	108	Riziko při zvedání těžkých předmětů	126
Jóga a svaly	108	Klasická cvičení pránájámy	127
Vilóma-ásana	108	Ásany jako prevence kýly	128
Púrma-vilóma-ásana	109	Ardha-šalabha-ásana	129
Brahma-muhúrta meditace	109	Šalabha-ásana	129
Vira-ásana a její varianty	110	Širša-uttána-ardha-šalabha-ásana	129
Déva-dévi-pranáma-mudry	110	Sarpa-ásana	130
Denní jógová praxe: Patnáctý týden	112	Denní jógová praxe: Osmnáctý týden	131
Otázky	113	Otázky	131
Lekce šestnáct	114	Lekce devatenáct	132
Jóga-márga: jógová cesta	114	Zdroje karmy	132
Čakra-ásana, poloha kruhu	115	Bhastrika-pránájáma	
Supta-čakra-ásana	115	- kovářské měchy	132
Čakry a jóga	116	Lečivý dech	133
Brahma-muhúrta meditace	116	Ásany jako prevence kýly	134
Náďi-pránájáma	116	Šalabha-ásana	135
Súrja-náďi-ásana a pránájáma	117	Sarpa-krija	136
Čandra-náďi-ásana		Denní jógová praxe:	
a pránájáma	117	Devatenáctý týden	137
Púrma-čakra-ásana	117	Otázky	137
Aňďžanēja-tapas-ásana	117	Lekce dvacet	138
Rádža-kapóta-ásana	118	Osud nebo svobodná vůle	138
Denní praxe jógy: Šestnáctý týden	118	Ásany, krije a mudry	139
Otázky	119	Šava-ásana	139
Lekce sedmnáct	120	Uttána-ásana	140
Karma - zákon života	120	Nava-ásana	140
Riziko zvedání těžkých		Nava-krija, veslování	140
předmětů	121	Navaka-krija, „veslová vidlice“	140
Ásany jako prevence kýly	122	Mukha-bhastrika	141
Namaskára-uttána-ásana	124	Vadžróli mudra	141
Denní jógová praxe: Sedmnáctý týden	124	Denní jógová praxe: Dvacátý týden	143
Otázky	125	Otázky	143

Lekce dvacet jedna	144	Poruchy jater	159
Nádherné žití	144	Slinivka břišní	159
Zlázové stimulatory	145	Éka-džánu-šírša-ásana	159
Sarvanga-ásana	145	Dvi-džánu-šírša-ásana	160
Sarvanga-krija	145	Základní pravidla	
Púrma-sarvanga-ásana	146	pro požívání potravy	160
Dhauti-pránájáma	146	Speciální pravidla pro diabetiky	161
Anunásika-pránájáma	146	Útkata-ásana	161
Čištění očí a uší	147	Čatus-páda-bhúmi-sprša-krija	161
Pročištění nosu jógovým způsobem	147	Méru-ásana	162
Džala-néti	147	Súrja-namaskára	162
<i>Bhucžánga-ásana</i>	148	<i>Svalová činnost kolem žaludku</i>	162
Denní jógová praxe:		Denní jógová praxe:	
Dvacátý první týden	149	Dvacátý třetí týden	163
Otázky	150	Otázky	163
Lekce dvacet dva	151	Lekce dvacet čtyři	164
Jóga a cukrovka	151	Alergie	164
Metabolismus a jóga	152	Alergie na kazein	
Kontrola cukrovky	152	a fenylketonurie	165
Viparita-karana	152	Hala-ásana	165
Dieta pro prevenci		Sapúrma-hala-ásana	166
a léčbu cukrovky	153	Hala-ásana, varianta č. 2	166
Kouření a cukrovka	154	Púrma-hala-ásana	166
Kókiša-ásana, poloha kukačky	155	Éka-páda-hala-ásana	166
Čaturanga-danda-ásana	155	Karna-páda-ásana	166
Denní jógová praxe:		Runda-ásana	167
Dvacátý druhý týden	156	Pránájáma, doporučovaná	
Otázky	157	diabetikům	167
 		Manómaja-jóga a postmetabolická	
Lekce dvacet tři	158	aktivita	168
Prevence a léčení poruch trávení	158	Snížení hmotnosti	169
Sedm hlavních bodů,		Zvýšení hmotnosti	169
na které je třeba dbát	158	Denní jógová praxe:	
Nevolnost a jóga	159	Dvacátý čtvrtý týden	170
Potíže sleziny	159	Otázky	170

Lekce dvacet pět	171	Postavte se na hlavu ...	
Hořké a sladké	171	ale chcete po nohách!	187
Hatha-páda-ásany a bandhy	172	Správný nástup do stoje	
Sétu-bandha-ásana	172	na hlavě	188
Éka-páda-sétu-bandha-ásana	172	Denní jógová praxe:	
Dvi-páda-sétu-bandha-ásana	173	Dvacátý sedmý týden	189
Uddijana a nauli-krija	173	Otázky	189
<i>Hatha-pratipa a vistri</i>	173	 	
Dvi-kúrpara-pratipa-ásana	174	Lekce dvacet osm	190
Ardha-pratipa-hala-ásana	174	Skutečná relaxace	190
Pratipa-hala-ásana	175	Rovnovážné polohy	190
Denní jógová praxe:		Stava-ásana	191
Dvacátý pátý týden	175	Tála-ásana	191
Otázky	176	Vrkša-ásana	192
 		Prána-džhána-krija	192
Lekce dvacet šest	177	Spánek a relaxace	192
Umění přijímat fakta	177	Varianty vrkša-ásany	194
Nadbytek cukru	177	Denní jógová praxe:	
Nadbytek tuku	178	Dvacátý osmý týden	195
Hřebek do rakve	178	Otázky	196
Dhanur-ásana	179	 	
Ardha-dhanur-ásana	179	Lekce dvacet devět	197
Dhanur-ásana	179	Jógová relaxace	197
Dhanu-krija	180	Garuda-ásana	198
Varianty dhanur-ásany	180	Nádi-džhána-krija	199
Napětí a praxe jógy	181	Tanec Šivy	199
Denní jógová praxe:		Rytmičné pohyby	
Dvacátý šestý týden	182	a dynamická postavení	200
Otázky	183	Technika pozornosti	201
 		Denní jógová praxe:	
Lekce dvacet sedm	184	Dvacátý devátý týden	202
A nyní k obtížnějším technikám	184	Otázky	202
Zpomal - uvolni se - odpočiň si	185	 	
Jógová relaxace	185	Lekce třicet	203
Šírša-ásana	186	Nádi-šódhana a nádi-suddhi	203
Kapála-ásana	187	Nádi-šódhana	203

Nádi-šuddhi	204	Dvi-hasta-kóna-krija	219
Pátevní zkruty	204	Varianty kóna-krije	219
Vakra-ásana	204	Denní jógová praxe:	
Ardha Matsjéndra-ásana	205	Třicátý druhý týden	219
Brahmadanda-ásana	205	Otázky	220
Šakti-džhána-krija	205		
Vezměte své zdraví do svých rukou	206	Lekce třicet tři	221
Pátevní zkruty pro pokročilé	207	Umění, jak se stát šťastným	221
Denní jógová praxe: Třicátý týden	208	Mistrovské dílo	221
Otázky	208	Páršva-kóna-ásana	223
		Marmanasthána-krija	223
Lekce třicet jedna	209	Příčina ztuhlosti	224
Nejobvyklejší nemoc na světě	209	Ásany typu šakti	225
Zuby	209	Čatuš-kóna-ásana	225
Strava	209	Denní jógová praxe:	
Ústní hygiena	210	Třicátý třetí týden	226
Kóna-ásany, polohy úhlů	210	Otázky	226
Agrimásra-ásana	211		
Ákáša-džhána-krija	211	Lekce třicet čtyři	227
Pádóttána-ásana a krija	211	Tělo a napětí	227
Denní jógová praxe:		Širša-džánu-ásana	228
Třicátý první týden	214	Manas-čitra-krija	229
Otázky	214	Přirozené uvolnění napětí	229
		Kraunča-ásana	230
Lekce třicet dva	215	Sapúrna-kraunča-ásana	230
Ústní hygiena	215	Kraunča-ásana, varianta 1	230
Čištění a masáž	215	Kraunča-ásana, varianta 2	231
Profesionální péče	216	Denní jógová praxe:	
Nové objevy	216	Třicátý čtvrtý týden	231
Slovo moudrým	216	Otázky	232
Trikóna-ásana	217		
Bindu-džhána-krija	217	Lekce třicet pět	233
Varianty trikóna-ásany	218	Mnohé názvy bolestí zad	233
Pádanguštha-ásana	218	Paščimóttána-ásana	234
Kóna-krija	218	Čittamaja-džhána-krija	235
Éka-hasta-kóna-krija	218	Polohy posilující paže	235

Púrna-baka-ásana	235	Lekce třicet osm	252
Káka-ásana	236	Súrja-pránájána-mudra	252
Baka-ásana	236	Zjednodušená súrja-namaskára	253
Majúra-ásana	236	Súrja-namaskára, II. část	254
Majúri-ásana	237	Súrja-namaskára, III. část	256
Denní jógová praxe:		Denní jógová praxe:	
Třicátý pátý týden	237	Třicátý osmý týden	256
Otázky	238	Otázky	257
Lekce třicet šest	239	Lekce třicet devět	258
Bolest a jóga	239	Súrja-namaskára mantry	258
Pavana-mukta-ásany	239	Virja-súrja-namaskára	259
Dechový cyklus	240	Džhána-súrja-krija	261
Jednoduchý způsob uvolňování		Denní jógová praxe:	
rektálních plynů	240	Třicátý devátý týden	262
Varianty pavana-mukta-ásany	241	Otázky	263
Antara-džhána-krija	241		
Polohy pro uvolňování plynů	241	Lekce čtyřicet	264
Denní jógová praxe:		Nemoci z balastní stravy	264
Třicátý šestý týden	243	Žlázová porucha tzv. celulita	266
Otázky	244	Drdha-ásana a její varianty	267
		Drdha-ásana	267
Lekce třicet sedm	245	Éka-páda-drdha-ásana	268
Súrja-namaskára	245	Púrna-drdha-ásana	268
Súrja-namaskára-krija	245	Paravrita-drdha-ásana	268
Technika	246	Dvi-páda-drdha-ásana	268
Súrja-namaskára-krija,		Denní jógová praxe:	
II část	247	Čtyřicátý týden	269
Zdravotní účinky		Otázky	269
súrja-namaskára-krije	249		
Další účinky		Lekce čtyřicet jedna	270
súrja-namaskára-krije	249	Jsmé to, co jsme	270
Historie súrja-namaskáry	249	Dva základní typy	271
Denní jógová praxe:		Žlučník a jeho funkce	272
Třicátý sedmý týden	250	Polohy na boku a jejich varianty	273
Otázky	251	Úrdhva-drdha-ásana	273



Obr. 218

4. poloha zjednodušené súrja-namaskáry

Otevřte paže doširoka (obr. 219) a pomalu se napřimujte až do vzpřímené polohy s pažemi podél těla a dlaněmi otočenými ke stehnům. Celý cyklus proveďte celkem třikrát.



Obr. 219

5. poloha zjednodušené súrja-namaskáry

Celá krija se může opakovat více než třikrát podle zdraví a schopností cvičícího. U této krije se doporučuje opakování mantry „óm súrjája namah“.

V mnohých částech světa je východ slunce málokdy vidět, a to zvláště ve většině zimních

měsíců. Ti, kdo žijí v tropech, a mohou se každé ráno těšit z možnosti vystavit své tělo paprskům vycházejícího slunce, jsou v pravdě požehnáni.

Súrja-namaskára se může také realizovat synchronizovanými pohyby těla, např. jako v čínském tai-či. Ve skutečnosti tai-či vzniklo z původních indických jógových praktik, které byly zaneseny buddhisty do Číny.

Súrja-namaskára, II. část

1. Praktikuje všechny pohyby předchozí krije, obrázky 215, 216 a 217, ale nepřecházejte do záklonu (obr. 218). Místo toho přejděte do stoje na špičky (obr. 220), pak s výdechem obraťte pořadí poloh a vraťte se opět do stoje na plná chodidla s pažemi visícími podél těla a dlaněmi obrácenými ke stehnům. Celý cvik proveďte třikrát.



Obr. 220

1. poloha súrja-namaskáry, II. část

2. S nádechem projděte polohami na obrázcích 215, 216, 217 a 220. S výdechem přecházejte do mírného dřepu (není zobrazeno, ale jen o trochu vyšší dřep než na obr. 221). Spojené dlaně klesají před čelo.

3. S nádechem přejděte zase do vzpřímeného postavení na špičky s pažemi v aňďžalímudře nad hlavou. S výdechem klesejte do polovičního dřepu (obr. 221). Spojené dlaně klesají až do úrovně hrudníku.



Obr. 221

2. poloha súrja-namaskáry, II. část

4. S nádechem přejděte zase do vzpřímeného postavení na špičky s pažemi v aňďžalímudře nad hlavou. S výdechem klesejte do dřepu (obr. 222), kolena musíte držet u sebe.



Obr. 222

3. poloha súrja-namaskáry, II. část

5. S nádechem přejděte zase do vzpřímeného postavení na špičky s pažemi v aňďžalímudře nad hlavou. S výdechem klesněte do úplného dřepu (obr. 223) a dlaně položte na zem před sebe. To je bhúmi-sprša, dotek země. Celý cvik proveďte celkem třikrát.

6. Z dřepu napněte s výdechem nohy a zvedněte hýždě. Při přechodu do předklonu ve stojí táhněte hlavu ke kolenům (obr. 224).



Obr. 223

4. poloha súrja-namaskáry, II. část (Bhúmi-sprša)



Obr. 224

5. poloha súrja-namaskáry, II. část

7. S hlubokým nádechem se postavte vzpříma, paže podél těla s dlaněmi obrácenými ke slunci (obr. 225).



Obr. 225

6. poloha súrja-namaskáry, II. část

Uttána-drdha-ásana	273	Otázky	287
Ardha-Vasištha-ásana	273		
Vasištha-ásana	274	Lekce čtyřicet čtyři	288
Denní jógová praxe:		Jóga - jednobodovost	288
Čtyřicátý první týden	275	Siddha-ásana	289
Otázky	275	Ardha-padma-ásana	289
		Padma-ásana	290
Lekce čtyřicet dva	276	Dobré zdraví a postoj	290
Slezina a lymfatický systém	276	Některá cenná izometrická cvičení	291
Lymfatické poruchy	276	Konkrétní izometrická cvičení	291
Slezina	276	Utkata-ásana	292
Slepé střevo	277	Utkata-vakra-ásana	292
Lymfa	277	Denní jógová praxe:	
Cvičení a strava	278	Čtyřicátý čtvrtý týden	293
Některé další informace o slezině	278	Otázky	293
Jednoduchá cvičení			
pro lymfatický systém	278	Lekce čtyřicet pět	294
Variety poloh v sedu	279	Pratjáhára - jógové stažení smyslů	294
Samkata-ásana	279	Šabda-krija	294
Vršabha-ásana, poloha býka	280	Šabda-pratjáhára	294
Denní jógová praxe:		Prána-krija	295
Čtyřicátý druhý týden	281	Vyšší pratjáhára	295
Otázky	281	Ráši-krija	295
		Jógové sedy	296
Lekce čtyřicet tři	282	Prasiddha-siddha-ásana	296
Příběh jógové páteře	282	Siddha-ásana	297
Vadžra-ásana	282	Baddha-padma-ásana	297
Sukha-ásana	283	Jóga-mudra	297
Čitrapatanga-ásana	283	Svastika-ásana	297
Sama-páda-ásana	283	Jóga-ásana	298
Baddha-kóna-ásana a její varianty	284	Gupta-ásana	298
Baddha-kóna-ásana	284	Prasada-ásana	298
Antara-dršti-krija	285	Šakti-čalana-ásana	298
Ledviny	285	Denní jógová praxe:	
Denní jógová praxe:		Čtyřicátý pátý týden	299
Čtyřicátý třetí týden	286	Otázky	300

Lekce čtyřicet šest	301	Čtyřicátý sedmý týden	313
Pránájáma pro tropické počasí	301	Otázky	313
Sítkáří-pránájáma	301		
Šitalí-pránájáma	301	Lekce čtyřicet osm	314
Káki-pránájáma	302	Átulóma-vilóma-prakrija	314
Malangi-pránájáma	302	Pañča-prána-váju,	
Bhudžangi-pránájáma	302	pět hlavních typů energie	314
Kavi-pránájáma	302	Upa-prána-váju,	
Chladivá dieta	303	pět vedlejších typů energie	315
Chladná voda	303	Para-prána-váju,	
Rytmičké tlýchání	303	psychomentální prány	316
Sama-vrtta-pránájáma	304	Átulóma-vilóma-prakrija, I. část	316
Asama-vrtta-pránájáma	304	Átulóma-vilóma-prakrija, II. část	317
Višama-vrtta-pránájáma	304	Átulóma-vilóma-prakrija, III. část	317
Rytmus slunečního dechu	305	Átulóma-vilóma-prakrija, IV. část	317
Savitri-pránájáma	305	Átulóma-vilóma-prakrija, V. část	318
Působení savitri-pránájámy	305	Dodatečné rady	
Savitré-pránájáma	305	k polaritním prakrijím	318
Savitra-pránájáma	306	Denní jógová praxe:	
Savituh-pránájáma	306	Čtyřicátý osmý týden	319
Denní praxe jógy:		Otázky	319
Čtyřicátý šestý týden	306		
Otázky	307	Lekce čtyřicet devět	320
		Ham-sah-krija	320
Lekce čtyřicet sedm	308	Sabídža-karma	320
Jógová polarita	308	Krijajóga	321
Lóma-vilóma-prakrija v pránájámě	309	Ati-dhjána	321
Lóma-vilóma-pránájáma	309	Ham-sah-krija	321
Alóma-vilóma-pránájáma	309	Ham-sah-krija, I. část - pánev	321
Pratilóma-pránájáma	310	Ham-sah-krija, II. část - srdce	322
Prána-mudry	310	Ham-sah-krija, III. část - hlava	323
Anulóma-vilóma	310	Ham-sah-krija, IV. část - hlava	323
Anulóma-vilóma-krija I	310	Další pokyny k ham-sah-krijí	324
Anulóma-vilóma-krija II	311	Denní jógová praxe:	
Kosmická polarita	312	Čtyřicátý devátý týden	324
Denní jógová praxe:		Otázky	325

Tyto série pohybů lze cvičit více než třikrát, ale musí se provádět všechny velmi pomalu se soustředěním na hluboký dech a vědomím dechového cyklu i polohy těla. Zdokonalte-li se v provádění súrja-namaskáry, získáte velmi kladný pocit souladu těla, pohybů a dechu.

Súrja-namaskára, III. část

Všechny uvedené krije se spojí tak, že se nejprve provede I. část a potom II. část.

Denní jógová praxe: Třicátý osmý týden

Prostudujte si všechny dostupné materiály o uctívání slunce, zvláště o historii súrja-namaskáry a jejích zdravotních účincích. Lekce třicet sedm, třicet osm a třicet devět jsou věnovány tomuto tématu.

Posadte se do vadžra-ásany a provádějte prana-pránájámu s plným AUM. Proveďte dhár-mika-ásanu a po ní se zakloňte do supta-vadžra-ásany. V každé poloze setrvejte tři minuty.

Provádějte nejméně třikrát jakoukoliv formu súrja-namaskáry. Experimentujte i s jinými formami, až dosáhnete jisté dokonalosti ve sladění dechu a jednotlivých pohybů.

Praktikujte třikrát dvi-páda-uttána-ásanu, zvedání obou nohou z lehu. Pak zacvičte třikrát uttána-ásanu, jógový vzpřímený sed, a hala-ásanu, polohu pluhu.

Proveďte sérii jógových vzpřímených sedů, uttána-ásany, a pokračujte polohou pluhu, hala-ásanou, a předklonem vsedě, paščimóttána-ásanou. Při předklánění a dosahování kotníků dýchejte jako byste vyfukovali výdech. Dech typu bhastrika zmírní ztuhlost těla, která brání dobrému provedení této polohy.

Prochází se tedy s příslušným dýcháním všemi polohami, jež jsou uvedeny na obrázcích 215 až 225.

Súrja-namaskára může být prodloužena zařazením dalších ásan a krijí, popř. se může zkrátit tak, jak jsme právě ukázali. Jestliže máte možnost vystavit ráno své tělo blahodárným účinkům vycházejícího slunce, věnujte celou svoji ranní praxi různým formám uctívání slunce.

Položte se zpět na záda a zvedněte obě nohy, odtud přejeďte do sarvanga-ásany, stoje na ramenou. Setrvejte jen kratší dobu a dvakrát až třikrát se vraťte zpět dolů. Pak znovu zaujměte tuto polohu a zkuste v ní setrvat tři minuty.

Zdokonalujte stoj na hlavě, šírša-ásanu. Opět třikrát zkoušejte nástup a krátké setrvání v poloze. Teprve potom proveďte stoj na hlavě se dvou- až třímínutovým setrváním.

Nyní praktikujte matsja-ásanu, polohu ryby. Setrvejte v ní půl až celou minutu. Po sarvanga-ásaně nebo šírša-ásaně se výborně hodí matsja-ásana.

Proveďte si ještě jednou súrja-namaskáru nebo súrja-pránájáma-mudru z této lekce. Obě techniky se mají provádět ráno před ozářenou oblohou. Tato cvičení se mohou provádět i před speciálně nastavenou elektrickou žárovkou, ale je to jen velmi ubohá náhrada. Súrja-namaskáru můžete provádět v kteroukoliv denní dobu (i bez slunce), ale ztráctě její pozitivní účinky, které závisejí na sluneční záři.

Po súrja-pránájáma-mudře zkuste nádí-šódhanu a nádí-šuddhi z třicáté lekce. Je to výborné cvičení, které může následovat po pozdravu slunci ve stoji. Nyní bude snadné očistit tato nádí.

Pokračujte ve cvičení známých, ale obtížnějších ásan. Pokuste se každý den zařadit

některou z poloh, které chcete ještě zdokonalovat. Získáte tak svůj jógový repertoár.

Položte se na záda do šava-ásany, polohy mrtvolky, a proveďte jakoukoliv relaxační techniku džhána krije. Každý den zvolte techniku, která se hodí právě pro tento den.

Otázky

1. Popište súrja-pránájáma-mudru a její účinky.
2. Kdy a kde se nejlépe provádí tato prána-mudra?
3. Jakým způsobem je rytmický dech spojen se sluncem?
4. Jak se může zjednodušit súrja-namaskára?

Lekce padesát	326	Pránický obklad	340
Jóga-nidrá, psychický spánek - jógový spánek	326	Oční cviky	341
Přípravy na jóga-nidru	327	Různé jógové sestavy	342
Klasická jóga-nidrá	327	1. Sestava zaměřená na nohy a kříž	342
Jóga-nidrá č. 1	328	2. Sestava zaměřená na plíce a hrudník	342
Variace na jóga-nidru č. 1	328	3. Hathény neboli hatháty	342
Jóga-nidrá č. 2	329	4. Pátevní cvičení	342
Variace na jóga-nidru č. 2	330	5. Sestava zaměřená na trávení, vylučování a břišní oblast vůbec	343
Jak jóga-nidrá ovlivňuje tělo, mysl a psychiku	330	6. Uvolňování bolesti a relaxace	343
Dehydráza pomocí jóga-nidry	330	7. Žlázové stimulatory	343
Stupnice napětí-uvolnění	331	8. Rovnovážné polohy	343
Otázky	331	9. Koncentrace a meditace	343
Lekce padesát jedna	332	10. Protahovací cvičení	344
Poznámky k praktikování jóga-nidry	332	11. Lóma-vilóma, polaritní polohy	344
Prána-nádí	332	Slovo na závěr	345
Pokročilé techniky bhastriky	333	Obsah	346
Naságra-bhastrika	333	Rejstřík	357
Kušala-krija	334		
Kapálabhāti	334		
Apánická vizualizace	335		
Pránická vizualizace	335		
Kája-kalpa	336		
Pañča-sahita-pránájáma	336		
Pět částí lidského těla ovlivněných pañča-sahita-pránájámou	337		
Lekce padesát dva	338		
Jóga a smysly	338		
Zvláštní péče o oči (Dóla-dóljati-krija)	339		
Tlama a ocas krávy	339		
Gómukha-ásana	340		
Gópuča-ásana	340		

Rejstřík

A

a nyní k obtížnějším technikám 184
adhama-pránájáma 23
adhi-mudra 40
adhjama-pránájáma 39
adžapa-džapajóga 72
agrimásra-ásana 211
ajógajóga 73
ákáša-džňána-krija 211
alergie 164
alergie na kazein a fenylketonurie 165
alóma-vilóma-pránájáma 309
álulóma-vilóma-prakrija
 I. část 316
 II. část 317
 III. část 317
 IV. část 317
 V. část 318
aňdžanéja-tapas-ásana 117
antara-dršti-krija 285
antara-džňána-krija 241
anulóma-
 - vilóma 310
 - krija I 310
 - krija II 311
 - prakrija 314
anunásika-pránájáma 146
apánická vizualizace 335
aparakáša-bindu-mudra 47
ardha-
 - dhanur-ásana 179

 - Matsjendra-ásana 205
 - padma-ásana 289
 - pratipa-hala-ásana 174
 - šalabha-ásana 129

- šašanga-ásana 88
- Vasištha-ásana 273

asama-vrta-pránájáma 304

ásany

- jako prevence kýly 122, 128, 134
- typu šakti 225
- krije a mudry 139

ati-dhjána 321

B

baddha-

- kóna-ásana 284
- padma-ásana 297

baka-ásana 236

bala-ásana 80

bhaktijóga 66

bhastrika-pránájáma, kovářské měchy 132

bhudžanga-ásana 148

bhudžangi-pránájáma 302

bindu-džňána-krija 217

bolest a jóga 239

brahma

- mudra 46
- muhúrta meditace 109, 116,

brahmadanda-ásana 205

bylinné čaje 89

C

cibule a česnek 89

citrusová diéta 89

cvičení a strava 278

Č

čakra-ásana, poloha kruhu 115

čakry 90

- a jóga 116

JÓGA

KROK ZA KROKEM



UČEBNICE PRO UČITELE A ŽÁKY

Dr. svámí Gítánanda Gíri

Dehra
DUNŠTĚN