

I. Část úvodní

1. Proč dnes jóga

Žijeme v moderním světě, plném technických zázraků. Technika změnila tvar i vzhled celých kontinentů, mění přírodní podmínky a určuje styl života lidí. Technické vymoženosti neobyčejně obohatily náš život. Neustále zkracují pracovní dobu, nutnou k výrobě životních i kulturních potřeb. Osvobozují člověka od namáhavé tělesné práce a tím prakticky prodlužují jeho volný čas. Moderní dopravní prostředky zkracují vzdálenosti, zpříjemňují rekreaci v přírodě a usnadňují cestování, které rozšiřuje duševní obzor moderního člověka.

Zdálo by se, že člověk naší doby má všechny předpoklady k tomu, aby byl šťastný, zdravý a spokojený. Ale zdravotnické statistiky, a sociologické průzkumy ukazují, že tomu tak úplně není. Množí se neurózy, psychózy, infarkty a jiné civilizační neduhy, narůstá problém malé fyzické zdatnosti značné části mládeže a ještě větší části lidí středního a pozdějšího věku. Přestože moderní civilizace vytvořila i optimální vyživovací podmínky.

Příčin tohoto neradostného stavu je několik. Jedna z nich je právě nadměrná techničnost našeho každodenního života. Člověk má dnes k dispozici technická zařízení, která za něj dělají i to, co by měl raději ze zdravotních důvodů dělat sám. Sem patří například nadměrné používání dopravních prostředků i na krátkou vzdálenost. Stále se šíří vysedávání před televizorem. Pasivní sledování sportovních pořadů nemůže nahradit vlastní účast při pěstování sportů.

Neblahým výsledkem tohoto nadměrného tělesného pohodlí, které nám technika umožňuje a kterého si moderní člověk nestřídmě dopřává, je zmíněná malá tělesná zdatnost i u mládeže, růst nežádoucí otylosti a nedostatečná odolnost proti nemocím, což je paradoxní při vyspělosti moderního zdravotnictví a našich znalostech zásad zdravé životosprávy.

Druhou příčinou je nadměrné duševní napětí, které ovládá většinu povolání i velkou část našeho volného času. Složitá technika vyžaduje stálý postřeh a intenzivní pozornost. Lidský organismus takto zatížený by potřeboval ve volném čase protiváhu v podobě jistého uklidnění. Ale ani chvíle zábavy nebo rekreace nejsou ušetřeny napětí. Netrpělivost a uspěchanost se projevuje i stoupající křivkou úmrtnosti a úrazovosti při dopravních nehodách a nedává člověku dobré vysvědčení o jeho schopnostech zvládnout techniku, kterou si vytvořil.

Dnešní člověk si již tak zvykl na neustálé podvědomé napětí, že je nedovede postrádat ani ve volném čase. Sportovní utkání, vzrušující závody, napínavý program televizní, filmový i divadelní vycházejí vstříc této zálibě publika ve vzrušení. Další příčinou civilizačních chorob je

určitá nespokojenost, vzniklá ze zvyku mít vše nebo téměř vše, co člověku moderní technika pro jeho pohodlí a zábavu může dát. Dnešní člověk se nedovede již radovat z malých příjemností, sebemenší nesrovnalosti přijímá podrážděně a neovládá se při utkání s drobnými nepříjemnostmi denního života.

Jakýsi únik od tohoto napětí spatřuje dnešní člověk v nečinnosti, která mu ovšem příliš neprospívá, ať už je to dovolená, prožitá s minimálním pohybem, nebo vysedávání v zábavních podnicích, ke kterému se ještě navíc přidružují další nepřátelé zdraví člověka: alkohol, kofein, nikotin.

Následkem všech těchto i dalších jevů se moderní člověk uprostřed bohatství, kterého nedovede s rozmyslem užívat, necítí šťasten, neboť jeho životu chybí proporciálnost. Kde hledat východisko?

Předpokladem k tomu, aby člověk mohl mít pocit štěstí či plnosti života anebo alespoň vědomí, že ho dosáhne, je určitá harmoničnost lidské osobnosti. To není ovšem nic statického, hotového, něco, čeho lze dosáhnout snahou, vůlí nebo výchovou. Harmoničnost osobnosti je přirozená souhra jednotlivých psychických a fyzických složek osobnosti. Je to stále živý proces, neustálý růst. Člověk souhrou složek své osobnosti v jistém bodě svého vývoje porušil. Když začal poznávat zákonitosti přírodního dění, přestal postupně záviset na přírodě; pomocí svých znalostí ji přetváří a podřizuje si ji, ale sám se stává otrokem technické civilizace, svého výtvaru. Nedovede své nadvlády nad přírodou využít ke svému štěstí a jeho vynálezy se příliš často obracejí proti němu.

Proto se člověk, pán přírody, musí teprve naučit být pánem sebe sama. Pozná-li sám sebe, dokáže-li harmonicky zvládnout všechny své duševní i fyzické procesy, bude také umět řídit k obecnému prospěchu všechny přírodní síly, které ovládl. Potom jistě bude mít také blíže ke štěstí, po kterém touží, a k naplnění života, k pocitu svého osobního i společenského uplatnění. K dosažení tohoto cíle může podstatně pomoci každému z nás právě jóga.

Před tisíci lety, kdy po naší civilizaci nebylo ještě ani stopy, se Indové intenzívně zabývali objevováním zákonitostí a souvislostí, podle nichž se vytváří a funguje ona dynamická jednotka, zvaná člověk. Poznání těchto zákonitých souvislostí pak prakticky využívali k uvědomělému vytváření a přetváření lidské osobnosti v harmonický celek – zdravý tělesný organismus, nadaný rozvahou, bystrým postřehem a smyslem pro proporciálnost při hodnocení vnějších potřeb a vnitřních zážitků.

Moderní inteligentní Evropan může kritickým prozkoumáním a uplatňováním poznatků jógických systémů těžit z tisíciletých zkušeností indických jóginů. Orient kupodivu sám nedokázal využít ve větším měřítku svého vlastního dědictví snad proto, že znalost praktické jógy tam byla vždy majetkem jen malého počtu lidí. Jen v Japonsku se některé zákonitosti růstu osobnosti postupně vtělily do způsobu života téměř všech vrstev národa. To je pravděpodobně také důvod, proč si japonský lid dokázal tak rychle osvojit poznatky moderní techniky, dosáhnout v ní obdivuhodného stupně dokonalosti a tvořivě přispívat i k budování moderního životního stylu. Současně se Japonci nezpronevěřili své kulturní tradici, takže u nich převzetí technické civilizace nevedlo k pocitu vykořenění jako v mnohých jiných mimoevropských oblastech.

Naše věda sice teprve začíná uvažovat o možnosti zabývat se jógou, ale praxe předběhla teorii a jóga se u nás již rozšířila a byla úspěšně vyzkoušena v našich podmínkách. V praxi splňuje naše nejzákladnější požadavky: dodat a udržovat zdraví tělesnému organismu, ulevit přetíženým nervům, poskytnout chvíli klidu, vyvolat pocit štěstí a harmonie a otevřít v nás zdroje tvořivého života.

Jóga je ovšem značně rozsáhlá soustava nejrůznějších cvičení tělesných i duševních a mohli bychom dokonce hovořit o józe jako o celkovém životním stylu. Pro její rozsáhlost se s ní můžeme seznamovat jen postupně. K úspěšnému začátku je nejvhodnější ta část praktické jógy, která se zabývá převážně tělesným organismem člověka a nazývá se v Indii hathajóga. To ovšem neznamená, že ostatních jógických disciplín nemůžeme v našich podmínkách použít. Dlouholeté studium jógy a postupná aplikace jógického stylu života v našich podmínkách ukazuje, že v tomto systému není nic, co by bylo protichůdné nebo nepochopitelné našemu dušev-

nímu založení a našim schopnostem. Nicméně tělesná cvičení jógická jsou nejkonkrétnějším úvodem do praxe jógy a odpovídají plně modernímu požadavku účelného využití vynaloženého úsilí a času.

Nezdravý způsob života dnešního průměrného člověka leží na srdci mnoha odborníků. Jak přimět člověka, který je mimo dosah povinné tělesné výchovy, aby denně věnoval několik chvil potřebnému procvičení svého těla? Kdo denně cvičí jenom ranní čtvrt hodinku podle rozhlasu, dělá pro své zdraví i duševní čilost velmi mnoho. Jenže takových lidí je nepatrné množství. A čtvrt hodinové cvičení jógy několikanásobně předčí čtvrt hodinku prostných, gymnastiky nebo rytmiky. Potvrzují to i výkonní sportovci i taneční umělci, kteří zařazují prvky jógy nebo celé soubory jógických cviků do svého tréninku s neobyčejným úspěchem.

Kromě toho má cvičení hathajógy další nemalé výhody v běžném životě. Především si každý jednotlivec může výběr cviků upravit a postupně zařazovat bez ohledu na svou tělesnou zdatnost, věk a zdraví. Vyplývá to zejména ze specifčnosti jógických cviků, které jsou zaměřeny na pomalý pohyb, klidné, rytmické dýchání a výdrže v zaujatých pozicích s vyloučením poskoků, kmihů, náhlých změn polohy těla a jiných prvků, typických pro naše tělocvičné disciplíny. Jen některé choroby nebo tělesné vady vyžadují pečlivější vedení zkušeného učitele a odborný lékařský dohled. Tento rys hathajógy je právě ideální pro podchycení zájmu všech věkových vrstev lidí.

Další výhoda hathajógy je nenáročnost na cvičební místo a na cvičební pomůcky. Ke cvičení potřebujeme pouze dva čtvereční metry plochy a pokrýtku. V létě na trávníku nepotřebujeme ani tu. Cvičíme-li v bytě, neobtěžujeme hlukem sousedy, což jistě nelze vždy říci o cvičení podle rozhlasové čtvrt hodinky. Některé cviky můžeme příležitostně cvičit i během dne mezi prací a dosáhneme tak okamžitého osvěžení a odstranění únavy nebo ospalosti. Velmi dobrý vliv má cvičení hathajógy také na mládež a děti. Od 11 až 12 let se po určité praxi s učitelem naučí děti cvičit i samy. S rodiči, kteří sami doma cvičí hathajógu, mohou děti začít cvičit již od 6 až 7 let, projeví-li o cvičení zájem. Nesmíme je v tomto věku ke cvičení ovšem nijak soustavně nutit, jenom je nenápadně usměrňujeme, aby cviky prováděly správně, a mírníme jejich přílišnou živost, která vede k tomu, že nemají zpravidla dost trpělivosti k dodržování náležitých výdrží v zaujatých pozicích.

Cvičení rodičů s dětmi má mimořádně příznivý výchovný vliv nejenom na děti, nýbrž i na rodiče. Platí zde dvojnásobně skutečnost, že zodpovědná výchova dětí je současně sebevýchovou rodičů nebo vychovatelů. V rodinách, kde se společně s dětmi cvičí hathajóga, se vytváří příznivé ovzduší klidu a pohody. Rodiče jsou nuceni k větší pravidelnosti ve cvičení, chtějí-li vychovat své děti k důslednosti a ukázněnosti.

Z hlediska dnešních potřeb naší společnosti je snad nejdůležitějším činitelem zdravotně preventivní a udržovací účinek, který má cvičení hathajógy na lidský organismus. Denní cvičení hathajógy udržuje pružnost těla a upravuje jeho váhu do mezí odpovídajících výšce a stáří. Regulace váhy je dosahována automaticky tím, že cvičení hathajógy, zvláště některé její pozice, jednak odstraňuje nechutenství, jednak redukuje nadměrnou chuť k jídlu.

Hathajógické cviky účinně a spolehlivě upravují látkovou výměnu v organismu, vylučují jakékoliv funkční potíže a onemocnění orgánů látkové výměny a zažívacího traktu. Hathajóga také udržuje v přiměřené činnosti krevní oběh a odstraňuje jeho nepravidelnosti, povzbuzuje nervovou soustavu bez použití umělých dráždidel a bez následných jevů ochablosti nebo únavy, odstraňuje bolesti hlavy, migrénu a vytváří podmínky pro zdravý spánek. V neposlední řadě působí cvičení hathajógy i na udržení dobrého tělesného vzhledu do vysokého stáří. Cel-

ková odolnost proti onemocněním všeho druhu, zejména proti nemocím provázeným nachlazením a zápalu, je další výsledek pravidelného cvičení hathajógy.

A konečně má hathajóga důležité účinky i na oblast duševního života. Cvičení hathajógy vede k celkovému uklidnění, kterému napomáhá zvláště technika relaxace (tělesného uvolňování), která je součástí hathajógičeského souboru. Denně navozované uvolnění organismu a uklidnění mysli po čase pomáhá člověku ovládat náhlé afekty a nežádoucí návaly emocí. Poněnáhle se začne dostavovat i nechuť k požívání prostředků k získávání euforie (kouření, alkohol, káva nebo dokonce narkotika). Klid, který se po určité době cvičení hathajógy projeví, ukazuje, že cvičení bylo prováděno správně. Ukazuje, že do života cvičícího zasáhl potřebný prvek životního rytmu - střídání činnosti a uklidnění, napětí a uvolnění.

Člověku k jeho dalšímu pokroku nestačí střídání denní činnosti s nočním spánkem, který ostatně často má velmi daleko ke klidnému odpočinku. Člověk musí vědomě odhalit zákonitost tohoto rytmického střídání činnosti a klidu a musí si umět také vědomě navodit potřebná období klidu, odpovídající vystupňované činnosti, která je dnes převážnou formou jeho vědomé existence. První náznaky tohoto umění jsou chvíle uklidnění, které přináší správné a pravidelné cvičení hathajógy.

Prospěšnost hathajógy již u nás ověřena je. Má nejlepší účinky u mladých lidí, lidí středního i pokročilého věku. Jejich život nabývá cvičením hathajógy nového smyslu a tříbí se i jejich charakter.

2. Moderní pohled na jógu

Aby mohl moderní člověk těžit z nesporných výhod, které přináší jóga, musí k ní přistoupit způsobem, který respektuje jeho dosavadní založení, vzdělání a reálné možnosti, a musí mít při tom na zřeteli, že každé jeho počínání by mělo vést současně k rozšiřování jeho duševního obzoru. Použití jógy v jakékoliv podobě z nás proto nesmí učinit omezené vyznavače jakéhosi náboženství nebo mytologie. Náš názor na jógu musí být kriticky podložený dosavadními vědeckými výsledky.

Na druhé straně ovšem nesmíme podlehnout zaujetí proti orientálnímu způsobu myšlení. To by nám. Znemožňovalo pochopení specificky jógičeských metod jenom proto, že se liší od našich běžných metod vnějšího vědeckého experimentu a vnějškově objektivního přístupu k věcem. Tímto přístupem k józe bychom oslabili účinnost jejich metod. Některé typicky orientální rysy studia skutečnosti zdůrazňují nezbytnost a důležitost osobní zkušenosti a vyhýbají se akademicky tradovaným výsledkům nebo výsledkům odpozorovaným na pokusném materiálu. Proto musíme k objektivním způsobům zkoumání jógy a jejich výsledků připojit i vlastní praxi, abychom získali přímé zkušenosti.

Proti oběma těmto požadavkům se často hřešilo a dosud hřeší. Mnozí překladatelé, propagátoři a šířitelé jógičeské literatury dosti často postrádají žádoucí vědeckou průpravu v indologii, filosofii a psychologii, a proto nekriticky přejímají spolu s jógičeskou metodikou také mnohé filosofické a náboženské nebo i mytologické prvky, které pak často zabírají v jejich spisech více místa než praktické údaje a pokyny k samotným cvičením. Musíme ovšem uznat, že nechybí ani opačné snahy a že i v Indii samé je již mnoho institucí, které pěstují jógu zcela moderně bez souvislostí pro nás nepřijatelných.

Jóga v moderním pojetí je ryze metodická disciplína s přesnými zásadami podloženými zákonitostí vývinu a funkcí lidského organismu jako psychofyzické jednotky. Toto moderní pojetí jógy se téměř kryje s názory platnými před více než dvěma a půl tisíci léty. V oné

předhinduistické době, kdy indická společnost ještě nebyla tak vázána tuhými pouty rozvětveného a strnulého kastovníctví a kdy světový názor většiny vzdělaných lidí nebyl ovládán kněžskými představami, zděděnými po védských předcích, byla jóga něčím, co bychom dnes mohli nazvat svobodným uměním. V té době existovalo v Indii mnoho jóginů, asketů, filosofů a sofistů (v pravém i pejorativním smyslu slova, jak je známe ze starého Řecka). Tito lidé se zabývali záhadou světa i života, společenskými vztahy a pravidly mravního soužití, otázkami, zda život má cenu, zda lze dojít štěstí, zda existují bohové, zda je vše jen hmota atd.

Někteří se těmito otázkami zabývali jen teoreticky a spekulativně, jiné své nápady a názory experimentálně zkoumali a další podle nich zařizovali celý svůj život. Názorová škála byla široká: od spekulativního idealismu po kultivovaný i vulgární materialismus. V debatách se objevují základy logiky i prvky dialektiky. Zajímavé je, že všichni tito lidé mě úplnou svobodu zastávat a hlásat své názory a pohybovat se po celé tehdejší Indii bez ohledu na hranice států, jakmile přijali společné rysy života všech těchto hledačů a nevěnovali se jinému občanskému povolání. Někteří byli stále na cestách, vyhledávali příležitost k veřejným debatám, k nimž se shromažďovali lidé z dalekého okolí, jiní žili usazení jako učitelé nebo žáci určitých vyhraněných škol.

Jógini tvořili v té době pravděpodobně elitní a méně početnou vrstvu. Nehlásali žádný vyhraněný světonázorový systém a drželi se tehdy zcela stranou současného náboženského života (náboženská víra ve védské bohy v těch dobách byla v úpadku, kněží se ji marně snažili oživit; ve vyšších vrstvách převládala skepse, mezi lidem se zakořenila primitivní magie, přejatá od původních obyvatel ze mě). Snahou jóginů bylo přijít na kloub samé povaze životního procesu, a to nikoli spekulací, nýbrž zkušeností, psychologickým zážitkem. V okruhu jejich zájmu byly projevy života člověka po všech stránkách. Všímali si tedy života organismu tělesného i psychického a vyvinuli tak [snad také v závislosti na vyšší tradici kultury protoindické] postupně v praxi systémy a metodiku jógických cvičení tělesných, dechových i duševních na téměř vědeckém základě.

Tento vývoj jógických škol přerušil v 5. století př. n. l. buddhismus, který převzal značnou část metodiky duševní jógy své doby. V průběhu svého vývoje se stal vlivným náboženstvím, přitahujícím i vyšší vzdělané vrstvy, a tak zatlačil nezávislé jógické školy do pozadí. Konečný zánik nezávislých jógických škol pak dovršili bráhmani (kněží), kteří se chopili jógy jako prostředku proti buddhismu. Buddhismus totiž vůbec neuznával potřebu kněží a obětí bohům, i když jejich existenci nepopřel. V průběhu kněžských snah došlo tedy ke smíšení původního védského náboženství a mytologie s filosofií, nově vyvinutou na podkladě některých škol jógy, čímž bylo původní náboženství zčásti zachováno pro potřeby vzdělanějších vrstev, a dále s kouzelnictvím, magií a mytologií předárijského původu, čímž byly do náboženského proudu zapojeny i nejširší vrstvy lidové. Tak postupně vznikala hinduismus, obrovský náboženský komplex, který přetrval až do současnosti a v němž si brahmáni udrželi vůdčí nebo aspoň významné postavení také až dodnes.

Jóga se pod vlivem bráhmanů přeměnila v nábožensko-filosofický systém, zčásti spekulativní a zčásti podložený mystickou praxí. Přes tuto skutečnost však lze vystopovat v průběhu staletí vždy existující, i když tenký pramínek nezávislé jógické praxe, reprezentovaný neznámými jóginy, kteří se uchylovali do džunglí nebo na odlehlá horská místa. Na tyto tradice navazují dnes moderní obnovovatelé nezávislé jógy v Indii (například dr. Jayadeva Yogendra, The Yoga Institute, Bombaj). Přesto dosud u nás houževnatě přetrvává v neobeznámených kruzích (i vědeckých) mylné ztotožňování jógické metodiky (v Indii se dnes s oblibou píše

jógické technologie) s náboženstvím nebo idealistickou filosofií ke škodě poznání pravé povahy jógy a jejího moderního použití.

Jóga ve starověku v předhinduistickém a předbuddhistickém období může být s jistou nadsázkou - nazvána čistou vědou o životě nebo vědou života. Budeme-li si toto pojetí jógy bedlivě střežit, uchráníme se omylů při studiu indických děl o józe, z nichž nejstarší pocházejí z indického středověku, a nesou proto hluboké stopy kněžského náboženského zpracování, které po nich přebírají i mnozí autoři moderní.

Tyto poznatky jsou získány pečlivým studiem indických pramenů o józe i kritickým přezkoumáním starověkých zmínek o józe (v knihách buddhistických a džinistických). Jejich rozpracování přesahuje daleko rámec této publikace, avšak i tak je zjevné, že jóga je prakticky použitelná pro zastánce vědeckého světového názoru, protagnostika i pro nábožensky věřícího kteréhokoli vyznání. Na Západě vyšlo zpracování jógy pro katolíky, šíří se tam hinduistická jóga, ale i pragmatické pojetí jógy bez náboženství (American Academy of Yoga). V Sovětském svazu psal o svých výborných zkušenostech s cvičením jógy člen Institutu Akademie věd v Moskvě I. Uljanov.

V této práci se zabýváme jógou jen jako metodickou soustavou cviků, zaměřených na zachování tělesného a nepřímo i duševního zdraví člověka, jeho svěžesti a praktické výkonnosti, a to z hlediska použitelnosti pro zájemce z nejširších vrstev veřejnosti.

Někteří evropští lékaři a psychologové již před několika desetiletími objevili význačné psychoterapeutické a psychohygienické účinky jógických metod a inspirovali se jimi přímo nebo oklikou k rozvíjení modifikovaných tělesných i duševních (většinou relaxačních) systémů cvičení k léčebným i preventivním účelům. Skutečnost, že se tyto dobře míněné pokusy vždy neujaly, je nutno přičíst na vrub té okolnosti, že k nim praktičtí psychologové a lékaři často přistupovali osobně nepřipraveni. Nelze prostě předepisovat léčbu jógou nebo na józe založenými metodami tak nezúčastněně jako jiné léky. Již na běžné rady mají velký vliv osobní vlastnosti lékaře – malou autoritu má rada, že pacient nemá kouřit, jestliže radící lékař je sám vášnivý kuřák. V léčebných procedurách musí i lékař a psycholog mít jiné stanovisko než při pouhém předepisování chemických léků a vnějších léčebných procedur.

Nejúspěšnější léčbou a zdravotně preventivní soustavou, která se inspirovala jógou a nemá popsané nevýhody, je tzv. autogenní trénink. Jeho vznik spadá již do prvních desetiletí tohoto století a jeho tvůrcem je slavný berlínský nervový lékař, profesor J. H. Schultz.

Východiskem jeho úvah bylo zjištění (podle literatury), že při jógických cvičeních dochází po uvedení těla do klidného uvolněného stavu k situaci, která je pro tělesný organismus i duševní stav člověka zvláště příznivá a člověk se cítí svěží, zdravý a duševně vyrovnaný. Vnější znaky tohoto stavu uvolnění jsou zcela uvolněné údy i ostatní orgány těla, příjemné teplo, klidný srdeční tep, hluboké a rytmické dýchání a v neposlední řadě udržení jasného vědomí, které se vnějškově projevuje chladným čelem.

Prof. Schultz si ověřil tyto příznaky na pacientech, které uváděl do hypnotického spánku, a zjistil, že podařilo-li se vyvolat popsané příznaky, měly neobyčejně hluboký léčebný účinek. Začal tedy bez použití hypnózy, která nedovolovala pacientovi udržet jasné vědomí a tedy ani chladné čelo, vyvolávat léčebné příznaky v pacientech za jejich aktivní spolupráce v bdělém stavu. Předepsal jim přiměřenou polohu těla a učil je uvolňovat údy a vyvolávat v sobě pocit tepla a ostatní příznaky způsobem, který nazval metodou koncentrativního sebeuvolnění. Vidíme tedy, že metoda prof. Schultze vychází z příznaků, které jsou při cvičení jógy spontánním vedlejším výsledkem, a činí z nich hlavní proceduru svého léčebného postupu, který se ukázal

neobyčejně úspěšný u mnoha poruch v organismu, často spojených s poruchami nervové činnosti, i u četných druhů onemocnění, nazývaných psychózy.

Prof. Schultz svou metodu nejprve důkladně ověřoval po dlouhá léta na stovkách klinických případů a u stovek zdravých lidí, pro které pořádal kursy autogenního tréninku. Jeho metoda se pak rozšířila prakticky po celém světě a úspěšně je používána i u nás. Z jógy do ní také přešel požadavek, že každý lékař nebo psycholog, který autogenním tréninkem léčí, musí má-li být jeho léčení úspěšné - sám na sobě dříve prodělat proces autogenního tréninku pod vedením jiného odborníka. Také samostatné pokusy o provádění autogenního tréninku jen podle knižních znalostí mají jen omezenou naději na úspěch. (Prof. Schultz pracoval i další, tzv. druhý stupeň autogenního tréninku, který se nezabývá pouze fyziologickými procesy menty.)

Jakkoliv je Schultzova metoda velkým přínosem pro naše zdravotnictví, ve srovnání s původní jógickou metodikou má nevýhodu, že vyžaduje od počátku vedení odborníků, že vznikla z dílčích potřeb a má tedy dílčí účinky a že není naděje, že by se jako prevence rozšířila mezi větší okruh lidí. Jóga naproti tomu uspokojuje neuvědomělou touhu lidské osobnosti po celistvém ovlivnění a po všestranné harmonii všech jejích složek. Tento rys - na rozdíl od našich sportovních a tělovýchovných disciplín, pokud se v posledních desíletích příliš zaměřily na špičkové výkony a ztratily tak hodně na zapojení široké veřejnosti v aktivním smyslu - je v plné míře znakem každého stupně jógické metodiky a tedy i tělesné jógy čili hathajógy. Hathajóga respektuje a harmonicky ovlivňuje i duševní složky lidské osobnosti, vytváří v ní předpoklady pro zdravou rovnováhu a vyvolává pocit naplnění života, nezbytný k tomu, aby člověk neměl pocit prázdnoty a marnosti své existence. Žádný relaxační systém nemá tak komplexní účinky, a nemůžeme proto jógu nahradit.

Cvičení jógy, a to jak tělesné, tak duševní, jsou cvičení člověka soustředěného zcela do sebe. I když cvičí třeba v kroužku, cvičí sám podle svého vlastního, osobního rytmu. Cvičení v kroužku nelze nikdy ladit do stejného rytmu, s výjimkou snad dvou jedinců, kteří si jsou duševně blízcí. Cvičit hathajógu v kolektivu na povel jako gymnastiku nebo rytmiku by bylo naprosto pochybené a rušilo by to účinky cvičení.

Individuální cvičení jógy podle osobního rytmu každého cvičícího má své specifické účinky na rozvoj jeho organismu a jeho osobnosti. Vytrvalé a jógickým zásadám odpovídající cvičení hathajógy působí především na tělesný organismus jako celek tak, že celé tělo funguje zdravě, svěže a bez poruch. To prakticky znamená, že si člověk běžné životní pochody, odehrávající se v jeho těle, vůbec ani neuvědomuje. Jsou-li vnitřní orgány zdravé, nevíme nic o jejich umístění a nemáme v nich prakticky žádné pocity. Jejich činnost probíhá v rámci neuvědomělého autoreglativního systému a my jím nejsme nijak zatěžováni.

Ideální stav tělesného zdraví se tedy projevuje nevědomím čili nevěděním [jinak řečeno „vyhasnutím“ vědomí] o tom, že tu vůbec složitě fungující organismus s četnými neméně složitými orgány a procesy je. „Vyhasnutí“ se řekne španělsky nirvána, což je pojem, kolem kterého panuje velké množství nesprávných a fantastických představ.

Nirvána je označována za cíl jógy, a proto se tomuto pojmu nemůžeme vyhnout. Pokud nejde o texty filosofické a náboženské, je v termínech staroindických textů, pojednávajících o józe, vždy možno najít reálný význam, přístupný a pochopitelný i našemu chápání. Ani pojem nirvány nepatří výlučně do sféry filosofické nebo náboženské. Nirvána se tedy představuje jako prožívaná nepřítomnost všech rušivých elementů v procesu života, jako nevědomí,

nevědění o tomto probíhající procesu života. Nirvána se tedy prožívá v přítomnosti a nemá nic společného s představami o posmrtném životě apod.

Každý dá přednost takovéto nirváně, tomuto nevědění o funkci životních procesů, např. ve vlastním těle, před dokonalým vědomím o nich. Vždyť vědomí o probíhajících procesech v našem těle je zpravidla vždy provázeno bolestí nebo jiným nepříjemným zážitkem. Obnovením přirozeného rytmu našeho organismu zmizí také opět příslušné vědomí, uvědomování si jeho průběhu.

V tomto smyslu je tedy dosažení nirvány i cílem hathajógy. Není ovšem třeba na tomto termínu trvat a používat ho. Naším cílem při pěstování hathajógy je radost z cvičení a ze svěžího a tvořivého přístupu k životu, který nám umožní zdravý tělesný organismus. Hathajóga má pro dosažení takového stavu organismu všechny předpoklady, neboť nezapomíná na žádný jeho orgán, žádnou jeho část a ovlivňuje všechny jeho procesy, a to jednak dílčím působením, jednak působením celkovým na organismus jako celek. Tím předčí např. módní kulturistiku, která přehnaně pěstuje některé svaly pro vzhled (i když třeba nemají ani funkční použití), ale předčí tím i některé jiné jednostranné sportovní disciplíny a cvičení. Ty pak, zejména pokud jsou pěstovány především ze závodního zřetele, mohou nalézt v hathajóze výtečnou kompenzaci této své jednostrannosti. Tím ovšem není míněno pouze zařazení některých jógických prvků do jejich specializovaného tréninku, jak se to s úspěchem již v některých disciplínách (např. u kulturistiky) děje, nýbrž samostatné pravidelné cvičení hathajógy alespoň v tom rozsahu, jak jej podáváme v této příručce.

3. Hathajóga a zdraví

Jak už jsme si na předchozích stránkách naznačili, je jóga celostní soustava a životní styl, zabývající se všemi složkami lidské osobnosti zvláště i osobností jako celku. Ta část, jejímž úkolem je převážně pečovat o rozvinutí všech možností našeho tělesného organismu a o jeho udržení v harmonickém chodu, tj. v dokonalém zdraví, se nazývá hathajóga.

Protože je hathajóga dílčí jógická disciplína zaměřená na tělesný organismus, není možno se na ní dívat jako na úzce specializovaný obor nebo odvětví jógy s omezeným působením. V žádném druhu jógy nedochází k tak vyhraněnému a specializovanému působení jen na jeden úsek lidské osobnosti, aby nebyly současně ovlivněny i ostatní její úseky nebo osobnost jako celek. Pro praktické účely se ovšem můžeme zabývat hathajógou jako speciálním odvětvím a pojetím indické tělovýchovy a zdravotnické prevence.

To, co je na hathajóze nápadně exotické a vzbuzuje senzační zájem veřejnosti, většinou již ani hathajóga není. Jsou to okrajové a extrémní praktiky, které shrnujeme pod správnější označení fakírství. Jejich směřování s praxí hathajógy je nežádoucí a škodí pověsti hathajógy. Povlovně přejímaná praxe hathajógy se jeví našemu organismu jako nanejvýš blahodárná a žádoucí procedura.

Hathajóga má tři hlavní odvětví:

1. Pránájáma - soubor dechových cvičení,
2. ásaná - soubor tělesných poloh,
3. dhauti karmáni - soubor pročišťovacích procedur, k nimž se řadí také stahy [bandhy].

V této příručce se budeme zabývat všemi třemi odvětvími, ale hlavní pozornost věnujeme souboru ásanů, neboť jejich cvičení je tím nejlepším úvodem do jógy a nejlépe odpovídá našim možnostem i potřebám. Z obou ostatních odvětví vybereme jen nejzákladnější prvky.

1. Pránájáma je neobyčejně rozsáhlá soustava dechových cvičení, od poměrně jednoduchých až k velmi složitým, která mají zčásti také značně odlišné cíle. Pro nás bude nejdůležitější dosáhnout trvalé schopnosti rytmického a hlubokého dýchání, které by zásobovalo náš organismus přiměřeným množstvím kyslíku a dokonale jej zbavovalo kyslíčnicku uhličitého.

Proces dýchání má s procesem uvědomování, kterému říkáme vědomí, velmi úzkou souvislost. Jakýkoliv nedostatek kyslíku nebo nadbytek kyslíčnicku uhličitého v organismu se ihned projevuje poruchami v procesu uvědomování, který se zatemňuje v odpovídající míře od slabých pocitů nevolnosti a malátnosti až po mdlobu, při čemž v krajním případě nastává nevyhnutelně smrt.

Posuzujeme-li z jógického hlediska zvyklosti dýchání průměrného člověka, zjistíme, že jsou škodlivé. Velmi je rozšířeno nezdravé dýchání ústy, a to nejen u dětí, ale i u dospělých. Dechový rytmus průměrného člověka není pravidelný, nýbrž často nesouvislý, se zbytečným zatajováním dechu. Mnozí lidé bez zjevné příčiny dýchají jakoby s námahou a přiškrceně. Všeobecně je rozšířený velmi povrchní způsob dýchání, který využívá dechové kapacity plic velmi nedokonale, často ani ne z poloviny. Jen výkonní sportovci, gymnasté a jiní cvičenci jsou vedeni k hlubšímu dýchání, ale ani to není z jógického hlediska úplné využití možností, které nám kapacita našich dechových orgánů dovoluje, nýbrž pouze tzv. střední dýchání. Jóga používá plného dýchání, o němž pojednáme v praktické části této příručky a k jehož osvojení radíme každému, kdo má zájem o své zdraví, dlouhověkost a pocit životní svěžesti.

Působení plného jógického dýchání je založeno na zásadě, že člověk by měl při zpomaleném a nenásilném dýchání spotřebovat daleko větší díl vdechovaného kyslíku, než jaký opravdu při běžných dechových zvyklostech dokáže jeho organismus absorbovat. Vzduch obsahuje zhruba asi 79% dusíku, který je prakticky beze změny a ve stejném množství vydechován. Téměř 21% vdechovaného vzduchu představuje kyslík. Ve vydechovaném vzduchu je ještě obsaženo asi 16,5 % kyslíku, což znamená, že jsme pro naši potřebu spotřebovali pouze asi 4,5 % množství kyslíku, který je při vdechnutí našemu organismu k dispozici. Aby organismus získal potřebné množství kyslíku, je nutno rychleji dýchat. Vzhledem k nepřetržitosti dýchacího procesu představuje tato práce navíc velké množství zbytečně vynaložené energie, rychlejší opotřebování organismu a tím zkracování života.

Pránájáma tedy tím, že nás učí pomalejšímu dýchání, poskytuje organismu čas, aby spotřeboval větší procento vdechnutého kyslíku na jedno nadechnutí, a zmenšuje tím počet dechů, potřebný k životu. Tím odpadá nadbytečná spotřeba energie k rychlému dýchání a snižuje se opotřebení organismu.

Plné jógické dýchání dále vylučuje usazování nečistot a zárodků nemocí v nevětraných částech plic, zejména v plicních hrotech, kam při povrchním způsobu dýchání přichází čerstvý vzduch jen velmi zřídka a poskrovnu. Odstraňuje nejdůležitější příčinu infekčních plicních onemocnění a plice získávají silnou odolnost proti nachlazení a zánětům. Rytmický a pravidelný způsob dýchání, na který si správným cvičením pránájámy zvykneme, odstraňuje i velké množství onemocnění, která mají souvislost s nervovou soustavou. Správně dýchající člověk je značně imunní proti nervovému napětí, nepodléhá hysterií, afektivním návalům a je mnohem odolnější proti svodům, které představuje např. alkohol. Cvičení pránájámy dále povlovně a bezděčně odvyká kouření i silné kuřáky.

V těchto účincích správného plného dýchání vidíme jasnou souvislost procesu dýchání s procesem vědomí. Ve staré Indii byla tato souvislost záhy objevena. Ale kromě této zjevné souvislosti objevili starí exponenti pránájámy ještě daleko hlubší zákonitosti a možnosti ovliv-

nění procesu vědomí pomocí regulace dýchání a propracovali tak zvláštní oddíl pránájámy, ovlivňování stavu vědomí.

Bylo zjištěno, že určité způsoby dýchání a určitá dechová cvičení vedou poměrně dosti rychle k extatickým stavům vědomí, k určitým druhům transů, k útlumům vědomí do polovědomého stavu, popřípadě k úplné ztrátě vědomí, podobné hlubokému spánku.

Takovými dechovými cvičeními vynucené extatické a jiné stavy mají z našeho hlediska charakter vegetativních transů, provázených pocitem blažené euforie. Dochází při nich k útlumu vyšší nervové činnosti, a tedy k oslabení nebo úplnému zastření procesu vědomí.

Podstatným činitelem, působícím vyvolání těchto stavů, je přiotrávení organismu při dechových cvičeních kysličníkem uhličitým, popřípadě asi i menším množstvím kysličníku uhelnatého (CO). Společným znakem tohoto druhu dechových cvičení je totiž zadržování dechu po naplnění plic vdechnutím. Při tom sice dochází k úplnému spotřebování vdechnutého kyslíku, neboť při zadržení dechu je k tomu dosti času, protože však nedojde k odstranění odpadového kysličníku uhličitýho (CO₂), je tento kysličník uhličitý dále roznášen krví po organismu a po dodatečném spotřebování ještě další části kyslíku z něj se mění v kysličník uhelnatý (CO). Při delším prodlení v této situaci bez přiměřených protiopatření by musela nastat smrt zadušením.

V zásadě můžeme říci, že pro naše poměry se nehodí žádná dechová cvičení, jejichž součástí je vynucované zadržování dechu po naplnění plic, a zcela zavrženíhodné je známé cvičení, při kterém se vdechuje nejprve jednou nosní dírkou, pak je dech zadržen po určitou dobu, načež se vydechne druhou nosní dírkou, aby pak proces pokračoval dál v opačném pořadí nosních dírek.

Všechny druhy dechových cvičení, při nichž je zadržován v plicích nadechnutý vzduch, vedou k probuzení skrytého fyziologického mechanismu, který latentně působí i mimo aktivní dobu cvičení. Organismus se tím připravuje k oněm popsáným stavům útlumu vědomé složky naší osobnosti nezávisle na našem vědomí.

Je proto velmi politováníhodné, že mnoho zájemců o pránájámu se podobným cvičením věnuje podle knižních návodů i u nás, přestože zodpovědní autoři vždy uvádějí, že pránájámu lze cvičit pouze pod vedením zkušeného učitele.

Jestliže lidé cvičící pránájámu se zadržováním dechu nepocítují žádné potíže, je to tím, že většinou cvičí pránájámu jen velmi mírně a obvykle ani dlouho u cvičení nevytrvají. Mírné cvičení ještě dá pocítit výhodu zvýšené spotřeby kyslíku, aniž se důsledky skrytého mechanismu mají čas projevit. Kdo však cvičí radikálně a pravidelně denně po několik měsíců, zažije důsledky, s kterými si zpravidla pak neví rady. Dostavuje se u něho např. zdánlivě bezdůvodné zastavení dýchací činnosti během dne, dočasná ztráta pocitu tíže nebo ztráta hmatových pocitů, v pokročilejším stadiu lechtavé pocity v údech, mravenčení až bolestivé pocity v hlavě.

I v mírném případě, např. při bezděčném zastavení dechu vznikne v člověku obvykle pocit dušení, lapání po dechu a duševní panika. Postižený pak začne vědomě dýchat a tím po chvíli obnoví automaticky proces dýchání. Je to tedy zcela zbytečný konflikt mezi probuzeným skrytým mechanismem, jehož zákonitosti nám zatím nejsou známy, a mezi vědomou vůlí člověka, který se snaží tyto příznaky překonat. Nastává pravý opak toho, oč nám vlastně při uvádění jógy do našeho denního programu jde.

Z těchto důvodů je třeba litovat, že v některých starších neodborných publikacích a v některých současných člancích v časopisech byly dýchací cviky se zadržováním dechu popsány, aniž autoři s nimi mají vlastní dostatečné zkušenosti. V praktické části této příručky proto

popíšeme pouze ty dechové cviky, které se pro naše poměry a náš způsob života hodí, nemají žádné nevýhody a jsou ověřeny dlouholetou praxí.

2. Tělesné polohy [ásany] nemají v sobě žádné skryté nebezpečí jako cviky dechové. Ve vhodném výběru a při zachování pozvolnosti nácviku je můžeme velmi dobře uplatnit v našich podmínkách k všestrannému prospěchu. Osobní výuka zkušeným učitelem, což již dnes není u nás nespílitelný požadavek, je sice výhodná, nikoli však nezbytná. Při inteligentním přístupu k věci a pečlivém zachovávaní všech pokynů může samouk časem sám správně zvládnout základní soubor cviků, který zcela postačí k tomu, aby vnesl do svého života slibované účinky. Tradičně se uvádí ve starších sanskrtských učebnicích 84 ásanů čili hathajógických pozic. S různými variantami však jich je hodně přes sto. Pro naše účely jich stačí zvládnout asi dvacet, pro zájemce středního a staršího věku osm až dvanáct. Mladí adepti hathajógy u nás zatím dokáží zvládnout asi čtyřicet až padesát ásanů a učí se dalším.

Zhruba řečeno jsou ásany dvojího typu.

První typ ásanů jsou polohy k sezení. Používá se jich k běžnému odpočinku vsedě, dále ke cvičení pránájámy, a zejména k duševním cvičením jógickým.

Druhý typ ásanů je určen k ozdravení organismu; jsou velmi rozmanité. Zatímco v sedacích ásanech je možno po jejich zvládnutí vydržet po celé hodiny, setrvává se v druhém typu ásanů podstatně kratší dobu (zpravidla minuty, někdy jen vteřiny). Některé z nich ovšem je také možno prodlužovat na delší časové údobí, třeba i na hodiny, má-li cvičící dost času a dobrý pocit z prováděného ásanu a chce se na hathajógu specializovat.

Ovlivnění tělesného organismu pomocí hathajógických ásanů se děje především třemi směry působení:

- a.) na pružnost páteře, kloubů a vůbec kostry,
- b.) na krevní oběh,
- c.) na nervovou soustavu.

Pružnost páteře je podle hathajógy nejdůležitějším činitelem pro uchování mladistvosti a tělesné zdatnosti. Ohebnost kloubů vylučuje revmatická kloubová onemocnění a zachovává pohyblivost těla do vysokého stáří.

Náš způsob života a práce nám prakticky nedávají možnost a příležitost využívat krajních poloh při ohybu kloubů. Některé hathajógické ásany vypadají kuriózně a artisticky právě proto, že této krajní možnosti ohybu kloubů dokonale využívají. Na první pohled by se mohlo říci, že tyto polohy jsou nepřirozené, avšak z hlediska původních možností ohybu kloubů a páteře je naopak právě přirozené tyto možnosti uchovávat a vyloučit tak jejich ztrátu s postupujícím věkem. Mladý organismus tyto pozice přijímá velmi ochotně a starší organismus si jejich pomoci obnovuje ztracenou pružnost a odměňuje nás za vynaloženou námahu zvýšeným pocitem životní svěžesti a dobré nálady.

Ovlivňování krevního oběhu se při hathajógickém cvičení děje jednak pomocí inverzních poloh (kdy jsme hlavou dolů), v nichž je hlavním činitelem ovlivnění obrácené působení zemské přitažlivosti na tělo, a jednak mechanickým tlakem, působícím při různých ásanech na některé části těla a cévního systému. Tímto způsobem je průchod krve v některých částech těla (v některých cévách) více nebo méně omezen, takže krev je nucena proudit ve větší míře jinými cestami, kam se zpravidla v takovém množství nikdy nedostane, jindy opět je z některých orgánů krev na chvíli jemně vytlačena, aby je v zápětí zaplavila silnou, ale pozvol-

nou vlnou, anebo zase dochází na čas k překrvení některých orgánů, když je v nich příslušnou polohou krev nahromaděna a zadržena.

Blahodárné působení tohoto ovlivňování krevního oběhu spočívá hlavně v tom, že překrvováním je zlepšována výživa příslušných orgánů nebo částí těla, odkrvováním dochází k přechodné úlevě v orgánech a částech těla, zejména níže položených, a krevním proplachováním se dokonaleji odplavují odpadové látky z tkání.

Mechanismus působení hathajógických ásanů na nervovou soustavu je nám prozatím nejméně jasný. Neobyčejně osvěžující účinky, jaké má hathajóga na nervovou soustavu, zejména na její sympatickou část, musíme zatím přičítat jednak masážním účinkům na nervy, prokrvování míšních kořenů nervů, tlaku, vykonávanému na nervová centra a pleteně apod. Toto působení na nervovou soustavu se odráží přirozeně v psychické činnosti člověka, kde se projevuje jako pocit osvěžení, síly a dobré nálady. Jistě tu také vydatnou měrou působí psychické mechanismy zpětně na nervovou soustavu, při čemž význačným činitelem je také způsob pomalého cvičení hathajógy a nehybné výdrže v jednotlivých pozicích, čímž se dostavuje celková uklidněnost a vyrovnanost.

3. Pročišťovací praktiky jsou dvojího druhu. První je tělesné cvičení, ovlivňující organismus bez použití mechanických pomůcek tak, aby bylo dosaženo jeho větší vnitřní čistoty. Jde tu o pročištění zažívacího traktu pohybovou masáží střev a žaludku zvláštními cvičeními, která povzbuzují peristaltiku střevních stěn, zmnožují její účinky. K dosažení radikálnějšího pročištění střev je možno před tímto cvičením vypít větší množství vody, která je v průběhu cvičení donucena k propláchnutí střev.

Druhý způsob pročišťovací praxe používá mechanických pomůcek. Rukama se čistí jazyk, vodou se proplachují nosní dutiny a hltan.

Pro naše účely popíšeme v praktické části jen některé z těchto procedur k doplnění běžné každodenní hygieny těla a ústní dutiny, což ovšem je také pročišťovací procedura, používaná jóginy. Složitější pročišťovací praktiky nemají pro nás význam.

Hathajóga naproti tomu vyžaduje pomalé pohyby, nenásilné provedení a nehybné setrvávání v konečné fázi cviku. Pomalý, uvědomělý pohyb při zaujímání příslušné polohy a obdobný pohyb zpět jsou stejně důležitou součástí ásanů jako nehybná výdrž v něm. Nepůsobí se tu na tělo množstvím cviků a silou, nýbrž délkou provádění, trváním výdrže a trpělivostí v denním opakování týchž pozic.

Ásany, správně podle následujících návodů prováděné, organismus neunaví, nýbrž vyvolávají přímý, bezprostřední příliv osvěžení, ihned pociťovaný. Cvičení hathajógy organismus současně aktivuje i relaxuje. Za každým napětím, které ostatně je vždy pozvolné, následuje uvolnění. Organismus je činně procvičován, a přesto nevychází z klidu.

Starší a střední generaci hathajóga přitahuje hlavně způsobem provádění, který dává možnost zvládnout účinně soubor cviků i cvičencům vyššího věku. V kursech pod opatrným vedením dosahují překvapivých pokroků i cvičenci mezi 60. a 70. rokem věku. Jejich výkony v nich je povzbuzují k novému zájmu i o jiné druhy tělesného cvičení nebo turistiku.

II. Část praktická

I. Zásady praktického přístupu k józe

V prvotním zápalu a v překotné snaze o nejrychlejší úspěchy v něčem novém se člověk dopouští zpravidla celé série chyb, které mohou úplně znemožnit žádoucí výsledek a vedou k rychlé ztrátě původního nadšení.

Ve snaze o rychlé získání nejvyššího stupně „dokonalosti“ nasadí i zájemce o jógu hned od počátku závodní tempo. Cvičí celý soubor najednou a u jednotlivých pozic vynucuje na svém těle hned zpočátku dokonalou podobu cviku. Je ochoten snášet i značnou míru bolesti a zcela ignoruje pokyny, aby cvičil postupně, osvojoval si cviky pomalu a nedopustil, aby mu působily bolest anebo jen nadměrnou námahu. Jde na to svou „silnou vůlí“.

Toto tempo vydrží cvičenec týden nebo i několik měsíců, pokud se organismus nevzepře. Dostaví se bolesti ve svalech a šlachách i v kloubech, celkový pocit „rozlámaného těla“, špatný spánek i špatná nálada, což vše kontrastuje s počátečními účinky cvičení. Při radikálním uplatňování soustavy dechových cvičení (pránájámy), převzaté bez ověření a přizpůsobení našim podmínkám, trvají počáteční slibné účinky i několik měsíců. O to horší jsou pak nepříjemné důsledky tohoto postupu.

Opačným extrémem je intelektuální přístup, kdy se spoléháme na obecné poznatky neověřené vlastní zkušenosti. Výsledkem je přílišná sebedůvěra a člověk pak nahrazuje pochopení nového lacinými analogiemi z oblasti známého. Proto se i u nás mohly objevit hlasy, které tvrdí, že jóga vlastně není pro nás nic nového, že stačí naše zdravotní a tělesná výchova, a pránájáma že v podstatě není nic jiného než naše staré známé „zhluboka dýchat“.

Takový názor pochopitelně zcela uzavírá možnost nových poznatků, nového výzkumu, a tedy i skutečných výhod ze zavedení nové praxe po jejím vyzkoušení.

Mezi zájemci o jógu je dále velké množství pouhých čtenářů, kteří se spokojí sháněním co nejúplnější literatury o józe, aniž učiní sebemenší pokus o její praktické uplatnění nebo alespoň o krátkodobé vyzkoušení.

Jinou překážkou správného poznání jógy je názor, že jóga patří nezbytně do kontextu náboženského. Těm, kdo se od náboženství distancují, se pak jóga jeví jako nežádoucí vnášení náboženského elementu do našeho života; tím si předem uzavírají možnost poznat ji blíže a obohatit jí svůj život.

A tak začneme svou jógickou cestu tak, jak nám to dosavadní způsob života dovolí, aniž bychom do něj násilně zasahovali. Postupné cvičení hathajógy, beze spěchu a touhy vyniknout, je nejvhodnějším začátkem cesty jógy, na jejímž konci je svoboda, harmonie a štěstí. Vplyneme-li správně do proudu cvičení, zažijeme tyto subjektivní, ale při tom zcela skutečné hodnoty v náznaku již na začátku.

Se zřetelem k těmto zásadám a poznatkům jsou psány všechny kapitoly a návody ke cvičením v této knize. I když si je autor plně vědom toho, že tento přístup k jógické praxi není všeobecný a že nejen v Evropě, ale zejména v Indii mnohé jógické školy pokládají za nutnou výzbroj jógina tuhou sebekázeň, usilovnou snahu o někdy až sverepé odříkání, domnívá se, že po více než dvou desetiletích bloudění na vlastní pěst i zkoušení cizích návodů, původních indických i moderně přetvářených metod, je zde použitý způsob podání pro naši současnost a

dnešní zájemce u nás nejvhodnější. Tím není uzavřena cesta jedincům, kteří si najdou jinou metodiku a půjdou na věc svou cestou.

Jóga musí náš život obohatit, aniž jej při tom ochudí o kterýkoliv hodnotný aspekt našeho způsobu existence; musí mu otevřít novou a silnou zážitkovou dimenzi.

2. Jak správně cvičit hathajógu

Všechny zásady, které jsme si právě nastínili, uplatníme nyní důsledně při provádění tělesných cviků jógy. Není ani možno dostatečně zdůraznit důležitost správného, nenásilného, lehkého přístupu k tomuto osobnímu experimentu. Především je třeba odložit představu, že tělesnou zdatnost můžeme získat pouze v potu tváře a že k radostnému cíli vedou pouze krušné prostředky. Vycházíme naopak ze zásady o jednotě cíle a prostředku. Cílem je radostný život, proto prostředek k němu musí také vzbuzovat radost ze života. Hathajógická cvičení nám musí dát od prvního dne příjemný pocit radosti, harmonie a svěžesti. Když tomu tak není, necvičíme správně a musíme hledat chybu - buď jsme nasadili příliš rychlé tempo, nebo si činíme přílišné násilí v netrpělivé snaze, abychom cvik provedli dokonaleji, než nám dosavadní pružnost těla dovoluje, anebo jsme opomněli dodržovat jinou zásadu.

Znovu opakujeme: Prostředek je tu současně cílem a cíl prostředkem. Neobětujeme přítomný čas a svou energii pro budoucí radost, nýbrž to, co děláme, děláme pro radost již přítomnou, zažívanou v okamžicích cvičení. Je to pravý opak těch sportů, kde tvrdý trénink až vyčerpávající dřina je cenou, placenou za kýžený budoucí výsledek, který se nemusí ani vždy dostavit.

Z tohoto důvodu není jóga výsadou těch, kdo by se na ni specializovali, nýbrž hodí se pro každého bez ohledu na věk a tělesnou zdatnost. Cvičení hathajógy nám přinese okamžité uspokojení, povzbuzení do života a pozvednutí nálady. Je ovšem pravda, že dalším spontánním výsledkem správného cvičení hathajógy je celková radostnější nálada, upevňování tělesného zdraví a rozvíjení duševních schopností člověka (schopnosti pozorovat, bystrosti, paměti apod.) i v dlouhodobém výhledu. Tuto stránku budoucích výsledků našeho cvičení sice uznáváme, avšak neměli bychom ji zdůrazňovat příliš a neměli bychom si na ní zakládat a odůvodňovat si jí naše cvičení. Pokusme se o to, abychom již od počátku byli myslí při tom, co je nyní, a nerozptylovali se v představách o budoucnosti.

Když se nám takto podaří odstranit z naší mysli upnutí na budoucí cíl, nedopustíme se pak oněch základních chyb - nebudeme cvičení přehánět a nepůjde nám o dokonalé provádění cviků od samého začátku. Budeme spokojeně cvičit v rámci svých možností a starost o zdokonalení přenecháme přirozeně se dostavujícímu pokroku. Ten musí přijít bez naší námahy, jedinou jeho podmínkou je pravidelné cvičení každý den.

Shrňme si zde praktické zásady cvičení hathajógy do několika odstavců:

1. Pozvolnost nácvičení pozic. Nejchytbnější začátek cvičení hathajógy je přečíst si návod k celému souboru a začít jej cvičit celý najednou. Mladí lidé, zejména dobří sportovci, někdy dovedou poměrně dobře zaujmout téměř všechny popisované cviky hned od samého začátku. Domnívají se proto, že mohou cvičit ihned vše. Ale také starší zájemci o hathajógu, kteří získali přístup k nějakému souhrnnému návodu, většinou v prvním zápalu začnou přecvičovat celý soubor.

Takový postup je škodlivý. Pro všechny cvičence je platný požadavek postupného nácvičení pozic podle lekcí, které uvádím. Rozdíl ovšem bude v rychlosti postupu. Někdo bude

postupovat od lekce k lekci po třech dnech, jiný po dvou týdnech. Průměrně trvá zvládnutí lekce asi týden. Tak také postupujeme v kursech pro veřejnost. To ovšem neznamená, že pozice jedné lekce každý zvládne nebo musí zvládnout za týden úplně, může však k nim připojit nácvik pozic dalších. Podle individuálních schopností se někdo učí některému cviku, než jej průměrně nebo dobře zvládne, týden, měsíc, půl roku i déle. To ovšem vůbec nezmenšuje účinky cvičení.

Samoukům můžeme jen doporučit co nejvolnější tempo v osvojování počtu cviků. Vůbec tu nezáleží na čase. Ze zkušenosti můžeme doložit, že denní pozorné provádění jediného cviku dokázalo během několika týdnů změnit k lepšímu celkový zdravotní stav, odstranit došavadní ztuhlost kostry a dodat nový elán do života. Cvičení trpělivosti je součástí jógického tréninku.

2. Nenásilnost cvičení. Jen u cvičenců do 16 let se dá ve většině případů očekávat, že dokáží od počátku zaujmout určitý počet ásanů správně nebo dokonale. Ze starších cvičenců totéž dokáží jen ti, kteří mají důkladnou průpravu gymnastiky, rytmiky, juda nebo jiné všestrannější tělesné disciplíny. Velmi často však i tito cvičenci pociťují ve vzorově provedených ásanech určité potíže - přílišné napětí ve svalech nebo šlachách, popřípadě i bolest v kloubech. Cvičenci středního a staršího věku a někteří méně pružní zájemci o hathajógu, kteří jsou sice mladí, ale zanedbali svou tělesnou průpravu, dokáží zpočátku zaujmout popisované polohy jen velmi nedokonale, někdy dokonce jen náznakově.

Žádný z těchto příznaků není důvodem k nespokojenosti nebo k názoru, že ten nebo onen se k cvičení hathajógy nehodí. Účinnost cvičení ásanů se projevuje od samého začátku i u těch, kdo velmi dlouho nedokáží některé ásany provést v konečné podobě. Musí pouze zachovat podmínku nenásilného provedení. Cvik je nutno provést podle našich možností, prakticky asi na hranici, jejíž přestoupení by již znamenalo pociťování bolesti v kloubech, ve svalech nebo ve šlachách. Proto netrpělivi cvičenci, kteří tuto hranici přestupují ve snaze, aby vnější efekt provedení cviku byl dokonalý, naprosto ruší příznivé účinky cvičení a zpomalují dokonce i pokrok ve zvládnutí pozic v konečné podobě. Zvládnutí pozice v tomto smyslu znamená umět ji zaujmout dokonale a cítit se při tom uvolněně.

Pro všechny typy cvičenců tedy platí zásada nácviku bez násilí, bez používání síly, tlaku, kmihů apod. Nepřestoupit tuto zásadu znamená obezřetně a pozorně sledovat pocity v příslušných tělesných partiích, které jsou zúčastněny na cviku, a hlídat tak hranici bolestivosti a přílišného napětí. Každý cvičenec bude překvapen, jak se tato hranice téměř den ode dne posunuje a jeho schopnosti zvětšují. Po několika měsících je rozdíl přímo neuvěřitelný, zvláště proto, že při zachování zásady nenásilného cvičení se zdá, že tohoto pokroku dosáhl úplně bez námahy.

3. Pomalost a plynulost cvičení. Rozdíl mezi našimi tělovýchovnými disciplínami a hathajógou spočívá v tom, že hathajógičké cviky provádíme zásadně velmi pomalu a plynule. Musíme vyloučit jakékoliv rychlé pohyby, trhavé, poskoky, kmihy atd. Platí to nejen pro zaujímání ásanů, ale pro všechny pohyby v době, kterou věnujeme hathajóze. Potřebujeme-li změnit polohu těla, např. ze stoje spatného do rozkročného a naopak, ze stoje do polohy vsedě, do polohy vleže atd., musíme při tom všechny pohyby provádět pomalu a plynule; musíme vyloučit jakékoliv nárazy na organismus a jeho krevní oběh.

Pomalé zaujímání hathajógických ásanů také velmi dobře umožňuje pozorovat pocity v těle, uhlídat hranici bolestivosti a nikdy ji nepřekročit. Pomalost a plynulost cvičení má dále velkou důležitost při cvičení ásanů proto, že je tu plno přechodů z normálních poloh těla, na které je zvyklé, do zcela neobvyklých pozic a podmínek. Tyto polohy jsou vypočteny na působení na určité funkce těla, na krevní oběh a na nervovou soustavu a toto působení musí být harmonické a příjemné a organismus musí mít čas, aby se těmto nezvyklým podnětům přizpůsobil, aniž by byl při tom rušen náhlými nárazy.

4. Výdrž u zaujaté poloze. Snad nejdůležitějším rysem hathajógického cvičení je nehybné setrvávání v zaujaté pozici. Musí to být vždy klidné a nehybné setrvání, i když se doba této výdrže značně liší u jednotlivých pozic, a také podle toho, jak snadno pozici ovládáme a jak dlouho ji již cvičíme. Nejkratší výdrž v některých pozicích trvají asi 10 vteřin. O maximální výdrži nelze hovořit, protože specializovaní hathajóginí setrvávají v některých ásanech i celé hodiny. V době, kdy se ásanům teprve učíme, je výdrž krátká u všech pozic. Začínáme deseti vteřinami a postupně přidáváme po pěti až deseti vteřinách denně nebo obden až po určitou dobu, na které se obvykle ustálíme. Prodlužování některých ásanů na dlouhá časová období je zvláštní kapitola hathajógy; v našich podmínkách by se tomuto druhu cvičení stěží mohl někdo věnovat.

Výdrže při tělesném cvičení mají zvláštní účinnost na procvičované části těla i na celý organismus a jsou nejdůležitějším činitelem také pro pokrok ve zvládnutí ásanů. Výdrž v pozici i nedokonale zaujaté je mnohem účinnější pro postupné zohebnování kloubů a páteře, zpružňování svalů a šlach a ozdravení a osvěžení celého organismu než jakékoliv cviky pohybové. Některé školy hathajógy, které mají blíže k našemu pojetí tělovýchovy (týká se to pouze škol vzniklých v Evropě), zavádějí před výukou hathajógy přípravné pohybové cviky, popřípadě prokládají pohybovými cviky také výuku ásaná. Avšak kombinace hathajógy s pohybovými cviky již není jóga, nanejvýš jógická gymnastika a jistě to znamená neobyčejné obohacení gymnastiky novými prvky. Pro dosažení specificky jógických výsledků je však čas věnovaný takové jógické gymnastice více méně ztracen.

Proto raději čas, který bychom věnovali přípravným a pohybovým cvikům, použijeme k postupnému prodlužování výdrží v ásanech, byť i nedokonale zaujatých. Učíme-li se např. jógický předklon (padahastásan), který dobře provede jen ten, kdo v předklonu bez pokrčení nohou dosáhne rukama pohodlně na zem, nebudeme přizpůsobovat své tělo žádnými cviky pohybovými, nýbrž provedeme předklon, jakého jsme schopni, a setrváme ve výdrži nejprve čtvrt nebo půl minuty. Denně výdrž prodlužujeme, až dosáhneme 1-2 minut. Tato nehybná výdrž, při které se nebudeme vůbec namáhat, nýbrž necháváme působit na předkloněný trup pouze zemskou tíží, přinese nejlepší pokroky a současně je účinným jógickým cvičením. Chceme-li se dále naučit např. proslulou lotosovou pozici, nebudeme své klouby zohebnovat nijak jinak než opět pouhým sezením. Nejprve prostě se zkříženýma nohama (turecký sed), a když dokážeme některý z dalších sedů se zkříženýma nohama, začneme s ním. Nesmí nás při tom opět nic bolet a nesmíme přehnat dobu sezení.

Tento postup platí pro všechny ásany. Kdo se věnuje také jinému druhu cvičení než hathajóze, nesmí nikdy vnášet jeho prvky do své hathajógické čtvrt hodinky.

5. Pomalý návrat do výchozí pozice. Tento požadavek je vlastně již vyjádřen bodem 3, ovšem zařazujeme jej ještě zvlášť pro jeho svrchovanou důležitost. Trhavým nebo prudkým

zrušením pozice bychom také zrušili většinu příznivých účinků výdrže. Proto klademe tak velký důraz např. na to, abychom se naučili vracet se ze stoje na hlavě tak, aby se nohy lehce dotkly země bez nejmenšího úderu.

Celkově tu platí pravidlo, že z pozice se máme dostat stejně pomalu, jako jsme se do ní dostali.

6. Chvilkové uvolnění mezi jednotlivými cviky. Účinky ásanů se podstatně znásobují a utvrzují tím, naučíme-li se dobře umění relaxace, tj. uvolňování údů, šlach, svalů atd., takže jsme schopni chvilkového uvolnění mezi jednotlivými cviky. Někteří autoři doporučují po každém cviku dokonalou relaxaci v poloze mrtvoly (savásan), kterou na příslušném místě popisujeme. To je jistě doporučení správné a bylo by ideální, kdybychom takto skutečně cvičili. Ovšem tím se velmi prodlužuje doba potřebná k procvičení denního souboru ásanů. Proto se spokojíme krátkým uvolněním ve výchozí poloze po provedeném cviku, což podle našich zkušeností k utvrzení účinků cvičení také docela dobře stačí. Je-li výchozí poloha stoj (např. u trojúhelníku), stojíme po provedení cviku chvíli klidně a uvolněně dýcháme. Je-li to leh na zádech nebo na břiše, ležíme po provedeném cviku několik vteřin úplně bezvládně.

Technika uvolňování je při cvičení hathajógy velmi důležitá a musíme jí věnovat náležitou pozornost. Schopnost uvolňovat organismus a jeho části má málokdo a potrvá dost dlouho, než ji získáme. Každý cvičenec ze zkušenosti pozná, jaké umění je opravdu bezvládně ležet bez napětí v kterékoli části těla. Neustálým opakováním pokusů o toto uvolnění se však naše schopnost stále prohlubuje. Na střídání napětí a uvolnění bez náhlých přechodů je patrně založena také zvláštní účinnost hathajógického cvičení na vývin svalů. Pozorování na specializovaných hathajóginích v Indii ukázala, že mají dobře vyvinuté svaly, přestože celý život žádnou svalovou námahu nepodstoupili. Jejich svaly ovšem nejsou zjevné na pohled jako u našich sportovců, nýbrž pouze hmatem.

7. Klidný duševní přístup ke cvičení.

V tomto bodě musíme znovu připomenout, že ke cvičení přistupujeme bez předsevzetí, že do určité doby zvládneme dokonale určitý cvik nebo dokonce celý soubor. Ve vztahu k cvičení jógy musíme zcela zapomenout na čas, na plánování, stanovování termínů atd. Na čas vůbec nezáleží, záleží pouze na správném cvičení. Tímto přístupem k věci získáme klid a budeme mít ze svého cvičení největší užitek a také skutečnou radost.

Abychom získali potřebný duševní klid ke cvičení, vyhradíme si pro ně dostatečné časové rozmezí. Jestliže součet časů pro výdrže zvolených pozic bude činit např. 15 minut, vyhradíme si pro ně 20 minut. Jestliže cvičíme ráno, vstaneme o půl hodiny dříve. Takto budeme moci vyhovět požadavkům cvičení, aniž se bude v našem vědomí nebo podvědomí vytvářet napětí, které by nutně zasahovalo do průběhu cvičení a mařilo by jeho účinky. Jestliže zaspíme nebo z jiného důvodu nemáme možnost věnovat někdy cvičení dostatečnou dobu, omezíme počet cviků třeba jen na dva cviky základní a ostatní buď vůbec toho dne vynecháme, nebo si najdeme jinou vhodnou dobu. Zkušenost ostatně ukazuje, že vynechání cvičení ásanů jeden den v týdnu není cvičícímu na škodu, někdy mu dokonce prospěje. Toto pozorování se také osvědčuje při nácviku některých obtížnějších pozic. Víme-li, že nacvičovanou pozici můžeme zvládnout až po několika měsících, je účelné ji ze svého denního souboru vyřadit na několik dní nebo i na týden. Často se ukáže, že po týdnu ji provedeme o poznání lépe.

Určité vynechání některých cviků nebo i celého souboru je doporučené také pro ženy v době menstruace. Podle zatímních zkušeností doporučujeme cvičenkám v těchto dnech úplně vynechání cviků pouze jeden, nejvýše dva dny. V ostatních dnech je vhodné vynechat cviky, při nichž se tělo dostává do obrácené polohy (stoj na hlavě, „svíčka“, popřípadě i „pluh“). Ostatní cviky může většinou každá žena cvičit a podle potřeby si upravit tak, aby zmenšila napětí břišních svalů apod. Nutno ovšem podotknout, že zde panují velké individuální rozdíly a některým ženám naopak tyto cviky, při nichž jsou namáhány břišní svaly, prospívají. Je proto nutné, aby každá cvičenka sama - při dodržování všeobecných zásad cvičení - rozumným přístupem ke cvičení, popř. poradou objevila pro sebe vhodnou úpravu souboru pro tyto dny. Celkově můžeme všechny tyto rady shrnout do několika slov: cvičme pomalu, postupně, nenásilně, s klidným přístupem ve vymezeném čase. Pozorujeme pocity svého těla, uvědomujeme si výsledky cvičení a pokroky ve zvládání pozic. Průběh a výsledky cvičení velmi pozorně a uvážlivě sledujeme. Takto si můžeme být jisti, že se dočkáme nejlepších výsledků.

Několik slov zde ještě musíme říci k indikacím ásanů proti některým zdravotním potížím. V textu za popisy cviků uvádíme často kromě všeobecných účinků na organismus také speciální působení proti některým nemocím. Jsou názory, že takové působení by nemělo být uváděno, dokud nebude oficiálně vyzkoušeno a uznáno lékařskou vědou. Splnění tohoto požadavku si však vyžádá ještě velmi dlouhou dobu a zatím by znalosti cvičenců hathajógy byly ochuzeny o velmi podstatnou složku v uplatnění cviků. Uvedený výběr indikací proti nemocím je značně omezen na případy všestranně již vyzkoušené a mnohokrát osvědčené i v našich podmínkách. Individuálně již mnozí evropští lékaři těchto znalostí využívají ve své praxi a některé své poznatky již zveřejnili.

Působení ásanů proti nemocím je známo již mnoho století. Indická tradice, uložená v sanskrtských spisech a hathajóze, dochází pomalu potvrzení i v nové době. Touto stránkou hathajógy se speciálně zabývá Výzkumný ústav jógický v Lonavle u Bombaje, který je dotován pro tento účel vládou. Pracují v něm lékaři a psychologové. Během svých mnohaletých pokusů měl autor tohoto spisu příležitost ověřit si mnohé účinky ásanů na obnovení zdraví na sobě, členech své rodiny i v okruhu cvičících spolupracovníků a známých. V poslední době k tomu přistoupily i četné dopisy čtenářů článků o józe, kteří líčí své zkušenosti, jak jim cvičení zdravotně pomohlo. Pokud není v textu výslovně uvedeno jinak, je každé popsané působení již tak mnohokrát u nás osvědčené, že bez jeho uvedení by byla tato publikace neúplná.

3. Základní kurs hathajógy v deseti lekcích

Výběr cviků, které uvádíme, se opírá o staré indické hodnocení, podle kterého 84 tradičních ásanů jsou odvozeniny asi deseti pozic základních, jejichž cvičení může každému úplně stačit. V našem kursu uvádíme 26 ásanů cvičebního souboru, z nichž - jak pozorný čtenář pozná - zhruba polovina jsou variace a odvozeniny cviků základních. K tomu přistupuje 5 ásanů - druhů sezení po orientálsku, a cviky břišní.

Rozdělení cviků do lekcí je výsledek úvahy, že zájemce, zejména samouk, potřebuje mít v ruce návod pokud možno přesný. Tím nechceme říci, že rozdělení lekcí, pořadí nácviku ásanů a pořadí cviků v denním souboru tak, jak je podáváme v této příručce, je jediné správné. Každý autor má své zkušenosti, a proto by čtenář v zahraničních příručkách našel pořadí jiná. Také u nás je možné, že vznikající kroužky jógy si zvykly na jiné pořadí. Proti tomu není námitka, jestliže své pořadí pociťují jako příjemné a nejeví se u nich potřeba změny.

Pokud však si někdo nevypěstoval již pevný návyk odlišného sledu cviků, doporučujeme každému zde podaný postup. Je výsledkem dlouhodobých experimentů v našich podmínkách s mladými i staršími cvičenci a všem plně vyhovuje. Postup od lekce k lekci může podléhat opět individuálním možnostem. Samoukům - i mladým - doporučujeme co nejvolnější tempo. I když hravě zvládnou mnohé ásany hned napoprvé, měl by postup od lekce k lekci mít nejmenší časový odstup alespoň tří dnů. Dokážete-li odolat své netrpělivosti a dojmu, že můžete rychle pokračovat, je prospěšný odstup mezi lekcemi jednoho týdne. Cvičencům středního a staršího věku doporučujeme odstup ještě větší, a to podle obtížnosti cviků od jednoho do čtyř týdnů.

Při výuce v kursech pro veřejnost by bylo ideální vytvořit takové skupiny cvičenců, které by byly natolik vyrovnané, aby cvičenci jedné skupiny postupovali přibližně stejným tempem ve zvládání pozic. Obvykle to však není možné a v jedné skupině se sejdou cvičenci různého stáří a různých schopností, takže i rychlost, s jakou si cviky osvojují, je různá. Z praktických důvodů je také nutno probrat všechny cviky ve stanovené době, např. deseti týdnů, bez ohledu na možnosti jednotlivců. Je proto nutno kurzy v tomto stadiu pokládat za pouhý úvod do cvičení hathajógy, ovšem úvod velmi potřebný a prospěšný, neboť všechny nejasnosti a problémy mohou frekventanti konzultovat se svým instruktorem, který jejich individuální zvláštnosti vede v patrnosti a věnuje každému chvilku individuální péče.

Teprve s určitým časovým odstupem pozná každý denně cvičící adept jógy, jaké nové a zajímavé aspekty jednotlivých cviků se mu začnou otvírat. Po určité době je doporučeníhodné, aby každý prodělal jakýsi pokračující kurs za účelem nové konfrontace, popřípadě opravení způsobu cvičení.

Lekce I

Ke cvičení hathajógy přistupujeme nejraději s prázdným žaludkem. Proto je nejvhodnější cvičit ráno před snídaní. Pokud to není z nějakého důvodu možné, cvičíme odpoledne s dostatečným odstupem od oběda (2-3 hodiny). Pro pořádání kurzů se nejlépe hodí pozdní odpoledne, při čemž se předpokládá, že účastníci kursu nebudou odpoledne svačit.

Před cvičením je vhodné se umýt studenou vodou a provést tělesné vyprázdnění. Také z těchto důvodů je ranní cvičení nejvhodnější, i když tělo bývá ráno méně vláčné. Po cvičení je nevhodné se koupat, ať ve studené, nebo teplé vodě.

Cvičení hathajógy totiž ovlivňuje krevní oběh tak, že prokrvuje především vnitřní orgány. Naproti tomu každá koupel způsobuje prokrvení periferních oblastí organismu a zejména jeho pokožky. Bezprostřední koupel po cvičení by tedy rušila účinky cvičení a vnášela by do organismu zbytečný konflikt. Necháme tedy účinky cvičení doznít, a chceme-li se koupat, učiníme tak až za hodinu. Totéž platí, pro jiné druhy tělesných cvičení, které rovněž způsobují prokrvování povrchovějších partií těla a také se jim proto máme věnovat nejméně po hodinovém odstupu od cvičení hathajógy.

Potřebujeme-li se po cvičení umýt, spokojíme se umytím rukou a nohou nejvýše po kotníky. Oděv pro cvičení by měl být volný; je-li přiléhavý, neměl by nás nikde stahovat. V létě jsou vhodné plavky nebo jiný plážový úbor, v zimě (v nepříliš vytopené místnosti) to mohou být i tenké tepláky. Gymnastický trikot pro ženy není příliš vhodný, je lépe, aby úbor byl dvoudílný, protože břicho při břišním cvičení má být volné. V soukromí se dobře cvičí zcela bez oděvu, v chladnějším období ve dvoudílném nočním oděvu.

Nejlépe se cvičí na rovném, tvrdém podkladu (parketové podlaze), na kterou položíme dvojmo přeloženou pokrývku. Tělocvičná žíněnka se ke cvičení naprosto nehodí, neboť neposkytuje dostatečně pevný základ. Ve volné přírodě se velmi dobře cvičí přímo na trávníku.

Uddijána bandha (břišní kontrakce)

Tento cvik nepatří mezi ásany (pozice), nýbrž mezi bandhy (stahy, závory) a jeho zvládnutí je důležité pro správnou techniku dýchání (pránájámu) a pro vnitřní pročišťování zažívacího ústrojí. Uddijána znamená doslova vzlétnutí nebo vytažení vzhůru. Naznačuje se tím tedy, že je to stah (břicha), který vytahuje vzhůru bránici a nadzvedává vnitřnosti. Dále je tím vyjádřeno, že způsobuje ve cvičícím pocit tělesné lehkosti.

Hathajóga používá ještě dalších dvou bandh (závor). Druhou je džalandhara, která vzniká při stlačování brady na hrud'. Děje se tak samozřejmě při zaujetí sarvángásanu (svíčky), ale pro speciální účely se cvičívá vsedě. Třetí závorou je múla bandha, která vzniká při zvláštním cviku stahováním konečníku. V této příručce neuvádíme zvláštní popis a použití těchto dalších dvou závor, protože slouží speciálnějším účelům, přesahujícím cíl, který si klade tato příručka. Uddijána bandha (břišní kontrakce) se může cvičit ve stoji anebo v některé pozici se zkříženými nohama vsedě. Učíme se jí však vždy ve stoji, a teprve až ji zvládneme, můžeme se začít učit provádět ji i vsedě.

Postavíme se pomalu (bez poskoku) do mírného stoje rozkročného a opřeme se rukama lehce o stehna. Nohy poněkud pokrčíme v kolenou. Provedeme několik klidných a hlubších vdechů a výdechů nosem a po posledním hlubokém vdechu vydechneme co nejrychleji. Můžeme dokonce prudce vyrazit vzduch z plic výjimečně ústy. Když takto vyprázdníme plíce co nejvíce, přestaneme dýchat a dbáme, aby se ani doušek vzduchu v průběhu cviku nedostal do plic. Při zadrženém dýchání vykleneme nyní co nejvíce prázdný hrudník a vtáhneme břišní krajinu co nejdále dozadu a nahoru, jak to ukazují snímky (obr. 1).

Začátečník dosáhne ovšem přiměřeně menšího vtažení, které se však bude den ze dne prohlubovat. K většímu vtažení břicha si dopomůžeme tím, že zvětšíme tlak rukou na stehna, o která se opíráme. V této poloze se snažíme bez dechu vydržet co nejdéle. Jakmile již bez dalšího dýchání nemůžeme vydržet, popustíme vtažení břicha tak, že do zpětného pohybu břicha nevkládáme volní impuls, aktivní pohyb, nýbrž prostým uvolněním vtažené břišní krajiny a tlaku rukou na stehna umožníme břišní oblasti, aby se sama vrátila do své normální polohy. Potom dáme plicím možnost doplnit kyslík, což se projeví několika mocnějšími vdechy a výdechy. Ani při této velmi nutkové potřebě dýchání nesmíme upustit od zásady dýchat výhradně nosem (vdechovat i vydechovat), což je svrchovaně důležité. Kdyby nám to dělalo značnější potíže, raději o něco zkrátíme dobu vtažení, aby nás pak nutkání k rychlému dýchání nesvádělo k dýchání ústy.

Toto cvičení některým začátečníkům dělá potíže, neboť nedovedou přenést volní impuls do břišní krajiny. Doporučujeme v takovém případě jednoduché cvičení: pohybování břišní krajinou nezávisle na dýchání. Můžeme klidně dýchat nebo i mluvit a při tom pohybuje mírně břichem tak, že je vtahujeme, jako když se snažíme o správné držení těla, a opět uvolňujeme. Při tom pozorujeme pocit, který při pohybu břišního svalu v něm vzniká. Uvědomění tohoto pocitu obvykle stačí k „navázání kontaktu“ mezi naším chtěním pohybovat a vtahovat břicho a skutečným pohybem břišních svalů. Již během první lekce se tak každý naučí provést

uspokojivý stupeň uddijána bandhy. Větší překážkou je pouze nadměrná vrstva podkožního tuku na břicho u otlých. Ani zde však neběží o bez nadějný případ.



Obr.1

Ačkoliv zpočátku není na cvičícím v tomto případě vtažení třeba ani vidět (přestože on sám subjektivní pocit vtažení má), dosahuje se i v těchto případech po několika týdnech vtažení do té míry, že se na břichu objeví dosti hluboká proláklina. Tento cvik ostatně mimo jiné působí na zmenšení objemu břicha.

Uddijána bandhu (břišní kontrakce) opakuje zpočátku dvakrát za sebou a podle chuti postupně přidáváme, až dosáhneme počtu pěti bandh za sebou. Mezi jednotlivými cviky se vždy vydýcháme natolik, aby se dechový rytmus vrátil do mezí normalnosti. Po delší praxi dosáhne cvičící vtažení do té míry, že cítí dotek vnitřní stěny břišní dutiny až na páteři. Není při tom odkázán na oporu rukou a stehna a může cvičit vsedě.

Po čase může dosáhnout 2. stupně uddijána bandhy, což je již velmi význačný stupeň ovládnutí břišních svalů. Dovede vyčlenit dva úzké pruhy svalů po stranách břicha při vtažení. Proužky směřují šikmo dolů. Výuku a popis provedení není možno dobře uvést. Cviku je možno se naučit samostatně po dlouhé době praxe. Každý musí způsob jeho provedení objevit sám pro sebe.

Umíme-li již poněkud první stupeň uddijána bandhy a vydržíme tedy při ní jistou dobu bez dechu, prohloubíme jej cvikem pohybovým. Po popsaném vyprázdnění plic a vtažení břicha opět břišní krajinu uvolníme, pak opět vtáhneme a zase uvolníme a tento postup opakuje po celou dobu, po kterou vydržíme bez dechu (s vyprázdněnými plícemi). Je to jakési

„pumpování“ břichem, které je výtečnou masáží žaludku a střev. Po delší době praxe vypadá u schopného adepta hathajógy tato pohybová uddijána bandha jako vlnění břicha shora dolů a zdola nahoru.

V běžné denní praxi cvičíme pak za sebou vždy 2-3krát pohybovou uddijána bandhu. Připomínáme znovu, že je třeba cvičit tento cvik na lačný žaludek, tedy nejlépe ráno, a v jinou denní dobu alespoň 3 hodiny po jídle.

Uddijána bandha je význačné cvičení potřebné pro každého člověka. Zejména náš moderní způsob života, v němž je málo zdravého pohybu a příliš mnoho nezdravého sezení, vytváří s postupujícími léty mnohou komplikaci v zažívacích ústrojích a působí poruchy v látkové výměně. Látková výměna je při tom nejdůležitějším znakem živé hmoty a na její bezporuchový průběh se váže i hladký průběh mnohých duševních funkcí. Člověk se špatným trávením trpí negativními náladami. Jeho poznávací schopnosti jsou záporně ovlivněny, což brání úspěšnému cvičení i duševních praktik jógických.

Uddijána bandha odstraňuje všechny potíže tohoto druhu. Léčí spolehlivě i chronické katary zejména tlustého střeva a odstraní i úpornou zácpu do dvou dnů. Léčí dále pokles žaludku, střev a rectu, povzbuzuje svými masážními účinky ochablou činnost střev (peristaltiku) a vůbec regeneruje schopnosti zažívacích orgánů.

Jakmile jsme jednou zařadili tento cvik do denního programu, máme na celý život zaručenou bezporuchovou látkovou výměnu se všemi výhodami z toho plynoucími. Proto jej bez vážných příčin nevynecháme ani jediný den. Vždy se po něm budeme cítit velmi oživeni. Cvik se nehodí pouze pro ty, kdo trpí vážnější srdeční chorobou, a opatrně jej musí cvičit ženy při menstruaci.

Śirśāsana (stoj na hlavě)

Stoj na hlavě je mezi jóginy nazýván „král jógických pozic“. To již samo o sobě naznačuje, jaký význam je mu připisován v hathajógické praxi. Na pohled je tato pozice velmi efektivní a způsob, jak je třeba se do ní dostat a jak je třeba se opět vrátit, se zdá velmi obtížný, takže mnozí začátečníci předem pochybují o své schopnosti se mu naučit. Tyto obavy jsou však většinou zcela zbytečné. Stoj na hlavě zvládne i ten, kdo třeba již po léta nenavštívil tělocvičnu, bude-li se přesně řídit návodem a projeví-li dostatečnou trpělivost, popřípadě i vytrvalost v několika denních pokusech. Někdo se totiž tomuto cviku naučí ihned nebo alespoň brzo a někdo se mu učí i několik měsíců. Dosavadní tělocvičná příprava nemusí být vždy zárukou dobrého a rychlého provedení śirśāsana (stoj na hlavě). Stává se například, že schopnost provést náš druh stoje na rukou dosti dlouho ovlivňuje cvičícího, zejména v tom, že si nedovede osvojit měkký návrat ze stoje na hlavě.

Vážnější překážkou pro śirśāsana (stoj na hlavě) je pouze nadměrná tělesná váha, dá se však také překonat; výdrž pak musí být pouze krátká, asi půl minuty, dokud nedojde k redukci tělesné váhy.

Při cvičení śirśāsana (stoj na hlavě) můžeme zpočátku použít jako podložky pokrývky složené na čtyřikrát. Používání měkkých podložek, např. polštářů, je nejen zbytečné, ale i nevhodné.

Postup provedení

Klekneme si a sepneme ruce s propletenými prsty. Předloktí obou rukou, které jsou spojeny sepnutými prsty, položíme na zem tak, že se jen mírně rozbíhají nebo jsou dokonce

téměř rovnoběžná (obvyklá chyba začátečníků spočívá v tom, že se jim předloktí příliš rozbíhají, lokty jsou pak daleko od sebe a základna, na které mají stát, není dostatečně stabilní). Nyní skloníme hlavu a umístíme ji temenem na složenou deku mezi dlaně sepnutých rukou. Sepnuté prsty tvoří oporu pro zátylí hlavy (obr. 2).

Takto jsme vytvořili trojúhelníkovou základnu, na které budeme bezpečně spočívat. Tři hlavní opěrné body (vrchy trojúhelníkové základny) jsou oba lokty a střed temene hlavy. Podle tvaru hlavy je tento poslední bod posunut u některých cvičících od středu temene blíže k čelu.



Obr.2

Sepnuté prsty rukou obepínají těsně zátylí nebo spíše oblast poněkud nad týlem tak, že malíčky jsou již na zemi a jsou sevřeny mezi podložkou a hlavou v místě, kde se hlava kulatí k zátylí. Takto budeme zčásti stát hlavou nejen na podložce, ale i na malíčcích. Opora hlavy se tím stane stabilnější.

V další fázi cviku se vztyčíme na nohou a několika malými krůčky se jimi přiblížíme k tělu, až se pokud možno stehna dotknou prsou. Nohy jsou při tom pokrčené, trup směřuje vzhůru a záda se zakulatila. Pánev při tom musí být svisle nad hlavou, aby nás její tíha již nestahovala zpět.

Zakulacení zad v této fázi je velmi důležité, neboť tělo tím snadněji přesouvá své těžiště do kritického bodu, jako bychom chtěli udělat kotoul. Proti kotoulu však jsme zabezpečeni tím, že si pečlivě hlídáme těžiště těla a rukama se podpíráme v zátylí. Při tom právě hrají důležitou úlohu malíčky, které kotoulu do jisté míry zabraňují.



Obr. 3

Podle tvaru hlavy je pro někoho také výhodné stát dokonce napůl hlavou na sepnutých rukách. Osvědčuje se to zejména u těch, kdo mají příliš kulaté temeno hlavy.

Náběh ke kotoulu se zakulacenými zády a zvednutí sedací části těla do nejvyšší polohy nám tedy přeneslo těžiště těla více dozadu tak, že jsme schopni zvednout nohy z podložky bez odrazu. Nohy zůstávají v kolenou stále ohnuty a také záda se ještě mírně kulatí. Mnozí cvičenci si přece jenom zpočátku musí pomoci mírným odrazem, avšak je mnohem výhodnější mít větší trpělivost a učit se cvik bez odrazu, neboť pak dochází v této fázi snadno ke kotoulu. Proto je také výhodné, když nám doma při cvičení někdo pomáhá a zachytí nás. Můžeme také cvičit u stěny, o kterou se v případě potřeby nohama opřeme.

I když však dojde ke kotoulu, nijak to nevádí. S touto eventualitou při nácviku šířásanu je nutno počítat. Někteří starší cvičenci, kteří již kotoul dávno zapomněli, se jej takto opět velmi pěkně naučili.

Pokud se necítíme v této třetí fázi šířásanu zcela jisti, nebudeme postupovat dále a omezíme se na provádění této fáze po určitou, třeba i dosti dlouhou dobu. Jistotu při cvičení budeme mít brzo tehdy, jestliže zachováme podmínku soustředěného cvičení; musíme svým vědomím neustále sledovat polohu a pohyby svého těla a zejména nohou. Víme-li neustále o svých nohou, máme správnou orientaci a cvik se daří. Ke kotoulu a jiným nezdařeným pokusům dochází ve chvíli, kdy tuto orientaci ztratíme.

Když jsme získali jistotu v této fázi, pokračujeme dále, zvedáme stehna a vyrovnáváme záda. Nohy v kolenou zůstávají stále ohnuté. Zvedání nohou a vyrovnávání zad se děje současně tak, aby se neměnilo těžiště těla. Pohyby musí být stále pomalé. Když dosáhneme polohy zvané ardhaśīrśāsaṇa (poloviční stoj na hlavě), můžeme při ní opět nějakou dobu vytrvat a teprve po několika dnech se pokusit o konečné vyrovnání trupu a nohou do přímky, až je pozice hotova.

Někteří cvičenci zvládnou stoj na hlavě hravě hned od počátku, ale to jsou výjimky. V době, kdy se budeme tomuto cviku učit, se musíme obrnit trpělivostí a upustit od nekonečného množství pokusů za sebou. V kursu určí počet pokusů instruktor, doma však se omezíme nejvýše na tři pokusy za sebou, ať se nám daří, nebo nikoliv. Je-li nám to málo, provedeme další

tři pokusy s časovým odstupem několika hodin, např. tři pokusy ráno, tři před polednem a tři odpoledne, což je maximální počet devíti pokusů denně. Větší počet pokusů může mít nepříznivý účinek a nepodporuje ani pokrok v učení.

Ve stoji na hlavě zůstaneme napoprvé asi čtvrt až půl minuty. Tuto dobu budeme denně asi o 10 vteřin prodlužovat, až se podle individuálního citění ustálíme při cvičení svého denního souboru na třech až pěti minutách. Můžeme ovšem jít ještě dále a prodlužovat stoj na hlavě na libovolnou dobu, jestliže se v něm cítíme dobře a máme na to dosti času.

Stojíme-li na hlavě, nerozptylujeme se, ani když již stoj bezpečně ovládáme a uvědomujeme si polohu nohou. Jestliže však nemáme ještě ustálenou dobu, po kterou je nám širšasan příjemný, hlídáme si pocit v zátylí, který nám spolehlivě ukáže, kdy máme cvik přerušit. Někdy se ukáže, že se tento pocit hlásí dříve, než uplynula doba, kterou jsme již v minulých dnech na hlavě klidně vydrželi. To znamená, že je tu určitá nerovnoměrnost rozložení váhy na popsané tři opěrné body nebo nemáme hlavu zcela rovně apod. Když zmizí při výdrži tyto začáteční rušivé vlivy a stojíme zcela bezpečně a nemusíme již hlídat polohu nohou, můžeme dát svému vědomí možnost, aby se jakoby neurčitě „ztratilo“ ve ztlumeném pocitu vegetativního dění v organismu. Překrvení v hlavě působí, že zvuky z okolí slyšíme jako z velké dálky a neruší nás, oči můžeme zavřít nebo přivřít, a tak se postupně dostávat do polovědomého vegetativního „transu“, který má nesmírně blahodárný regenerační vliv na celý organismus i náš nervový systém.

Během výdrže na hlavě dýcháme klidně a volně nosem, který je výhodné si před cvikem vyčistit praktikou néti (popis v kapitole o pročišťovací praxi). Počáteční potíže s dýcháním nosem v této neobvyklé poloze, které tu a tam někdo pocítuje, brzy zcela zmizí.

Návrat do kleku se musí dít velmi pozvolna; je to výborné cvičení ukázněnosti pohybů a trpělivosti. Postup je přesně obrácený: nejprve ohneme nohy v kolenou, takže vznikne ardhaširšasan. Pak zvolna spouštíme nohy dolů a současně opět kulatíme záda, jako bychom se chystali ke kotoulu. Váha klesajících nohou snadno kotoulu zabráni. Máme tady možnost přímo si hrát s váhovým těžištěm těla. Když tuto „hru“ ovládáme, dokážeme se lehce dotknout nohama země bez nejmenšího úderu.

Naučit se tomuto měkkému návratu nohou na zem je velmi důležité, neboť náraz prudkého úderu nohou o zem ruší plynulé přeorientování krevního oběhu a nepříznivě ovlivňuje i jiné faktory, čímž se ruší velká většina příznivých účinků, které širšasan na organismus má.

Jakmile se nohy dotknou země, klekneme si a zvolna zvedneme hlavu. Několik vteřin zůstaneme na kolenou i na loktech a teprve potom pomalu vstaneme a chvíli klidně postojíme. Tím dosáhneme harmonického návratu krevního oběhu do normálního stavu bez rušivých nárazů nebo vln.

Stoj na hlavě je přesným opakem naší nejobvyklejší polohy. Dokonalé zvládnutí postoje na nohou zcela zpřímá a bez opory je jedním z nejdůležitějších činitelů, který člověku umožnil stát se „pánem tvorstva“. Tato poloha, v níž člověk setrvává valnou část svého bdělého života, má však také své četné stinné stránky. Nejvýznamnější z nich je působení gravitace jedním směrem - dolů. V průběhu let jsou tím ovlivňovány rysy obličeje, namáhá to velmi srdce, vnitřní orgány na sobě leží a tlačí na sebe, takže dochází někdy k poklesu žaludku a střev, a nohy jsou neustále překrvovány. Mozek není dostatečně zásobován krví a trpí chronickým podvyživením a nedostatečným odplavováním únavových látek. Naše navyklá poloha ve spánku - s polštářem pod hlavou - tyto následky nijak nedokáže napravit. To je jen několik nepříznivých zdravotních vlivů vzpřímeného postoje.

Šíršásan (stoj na hlavě) je radikálním a účinným vyrovnatelem všech těchto nepříznivých vlivů a důsledků. Jejich velkou část vyrovnávají také jiné pozice prováděné hlavou dolů, ale šíršásan je v tomto směru nejúčinnější a téměř nenahraditelný. Každý zdravý člověk by jej měl denně cvičit alespoň několik minut. Kdo se jej jednou naučil a pocítil na sobě jeho skvělé účinky, již se jej nikdy nevzdá.

Nejvíce ovlivňuje šíršásan přímým působením gravitace v opačném směru, než je tělu obvyklé, krevní oběh. Dochází k značnému prokrvení orgánů v těle od pasu vzhůru a k dokonalému prokrvení mozku, míšního provazce a nervů všech orgánů v hlavě. Následkem je doplnění výživy těchto orgánů, dokonalejší okysličení jejich tkání a rychlejší odbourání a odplavení odumřelých buněk. To vše má veliký význam pro odolnost těchto orgánů proti různým onemocněním.

Důkladné prokrvení mozku působí neobyčejně osvěživě na duševní činnost, která dozná okamžitého povzbuzení i v případech, kdy jsme duševně značně unavení nebo ospalí a jen stěží se nutíme k dokončení nějakého duševního pracovního úkonu. Lidé se většinou v takových případech uchylují k nadměrnému požívání černé kávy, často velmi silné, a někdy také k různým povzbuzujícím přípravkům nebo i práškům proti spaní apod. To jim sice zjedná dočasné povzbuzení organismu a duševní činnosti, ale organismus si na takové umělé povzbuzování lehce zvyká a vyžaduje jeho neustálé stupňování, jinak se ztrácí nebo zeslabuje jejich okamžitá povzbuzující účinnost. Krajně nepříznivé důsledky tohoto počínání jsou dostatečně známy. Uměle stimulovaná nervová soustava po dočasném vypětí o to více ochabne, a je-li takto častěji nebo nadměrně drážděna, zanechává to v organismu trvale nepříznivé následky a zdravotní poruchy.

Naproti tomu stoj na hlavě v trvání 2-3 minut dokáže dokonale osvěžit organismus a nervovou soustavu nejméně na dvě hodiny další duševní práce a nenásleduje po něm žádná ochablost ani jiná nepříznivá reakce. Naopak, kromě těchto svých speciálních účinků má – jako každý jiný ásan – blahodárné působení na celý organismus a upevňuje celkové zdraví.

Pro duševního pracovníka má šíršásan přímo životní význam a je pro něj naprosto nepostradatelný nejen třeba proto, že zlepšuje paměť a bystří mysl, ale také pro jeho pozvolný vliv na úpravu činnosti zažívacích orgánů.

To již přecházíme k druhé části působení šíršásanu, která je založena na větším nebo menším odkrvení orgánů, uložených v těle od pasu dolů, a na celkovém působení obrácené gravitace na tyto oblasti. Zkoumání odborníků a zkušenost ukazuje, že šíršásan příznivě ovlivňuje činnost ženských orgánů a odstraňuje výtoky (tento rys cviku vede k nutnosti jeho vynechání během menses). Působí i velmi dobře proti zlaté žile a uvádí se příznivé působení proti cukrovce (což je teprve nutno potvrdit delším pozorováním).

Velkou úlevou je šíršásan pro nohy, které se při něm značně odkrvují. Prodlužované použití šíršásanu při otékání nohou a při křečových žilách přináší podivuhodné výsledky. V některé indické literatuře uváděný účinek proti vypadávání vlasů (v důsledku prokrvování kořínků vlasů) je dosti logický, nemůžeme jej však potvrdit.

Šíršásan nemohou provádět lidé trpící zvýšeným krevním tlakem, vážnější srdeční chorobou anebo některou oční chorobou, při které je třeba se vyvarovat překrvení očí. V pochybných případech je třeba se poradit současně s lékařem a zkušeným cvičitelem jógy.

Makarásan (poloha delfína)

Použitý český název pozice není jediné možný. „Makara“ se překládá také jako „žralok“. Makarásan (poloha delfína) má větší počet variant různého stupně obtížnosti. Vybrali jsme pro naše účely variantu nejjednodušší. Doporučujeme ji zejména jako náhradu za šířásan těm, kdo s ním pro pokročilý věk již nemají odvahu začít anebo pro nadměrnou váhu jej zatím cvičit nemohou. Je však velmi dobrá i pro děti. Klekneme si a umístíme lokty a sepnuté ruce na zem, jako když chceme provést šířásan. Hlavu však nepoložíme na zem temenem, nýbrž čelem, a to jeho horní částí. Sepnuté ruce obepínají takto pak temeno hlavy. Nyní se pozvedneme a napneme nohy, takže tělo a nohy tvoří souvislý oblouk. Opěrnými body jsou tedy na jedné straně čelo s lokty a na druhé straně špičky prstů u nohou.

V této poloze můžeme zůstat hned od počátku celou minutu a prodlužovat ji postupně i na delší dobu. Pět minut by měla být u toho, kdo necvičí šířásan (stoj na hlavě), doba minimální. V poloze klidně dýcháme nosem a můžeme své vědomí soustřeďovat do krajiny solar plexu.

Po výdrži přejdeme zvolna do kleku a pomalu vstaneme.

Zdrželi jsme se u první lekce poněkud déle, protože oba hlavní probrané cviky - uddijána bandha (břišní kontrakce) a šířásan (stoj na hlavě) – jsou opravdu nejdůležitější a tvoří dva pevné sloupce hathajógické praxe. Kdybychom necvičili denně nic jiného než tyto dva cviky, znamenalo by i to pro nás nesmírně mnoho.

Lekce II

Když jsme se po několik dní (alespoň týden) zabývali pouze prvními dvěma cviky, přikročíme k dalším; nezáleží na tom, jak dobře jsme se cviky první lekce dosud naučili. Uddijána bandha je cvik, který se dá stále zdokonalovat a nikdy s ním nebudeme zcela hotovi. Nejen proto, že prohlubování vtažení musíme provádět jen velmi pomalým tempem, ale i proto, že než dojdeme k bodu, kdy se začneme učit druhému stupni, uplyne velmi dlouhá doba. A po druhém stupni následují ještě další stupně, které jsme zde nepopsali. Šířásan (stoj na hlavě) pak je cvik, který také musíme nacvičovat opatrně a někdy trvá jeho zvládnutí několik měsíců.

Při druhé lekci si tedy nejprve provedeme sérii cvičení uddijána bandhy (břišní kontrakce) (2-3 vtažení a 1-2 pumpování) a potom provedeme stoj na hlavě s výdrží, ke které jsme zatím došli a která nepřesáhne po jednom týdnu 2 minuty, anebo učiníme několik pokusů o něj. Začátečnickům, kteří zatím stoj zvládnout nedovedou, může instruktor anebo druhý žák kursu pomoci provést stoj na hlavě na čtvrt minuty (přidrží je). Musí jim ovšem pomoci i dolů. Doma tak může učinit člen rodiny. Je vůbec velmi doporučené, aby při pokusech o šířásan (stoj na hlavě) u začátečníka, který již se snaží o úplný stoj, někdo stál a v případě potřeby jej zachytil.

Po šířásanu nebo několika pokusech o něj chvíli klidně postojíme a přejdeme ke cvikům druhé lekce.

Śalabhásan (poloha kobylky)

Název této pozice je zřejmě odvozen od konečné fáze, kdy ležící cvičenec se zdviženými nohama připomíná tvarem luční kobylku.

Na předcházejících stránkách jsme zdůrazňovali, že hathajógičké cvičení probíhá bez napětí a bez námahy. Dbáme o plynulost cvičení, a když polohu nedokážeme zaujmout dokonale, nesnažíme se o to vyvinutím úsilí. Přesto anebo právě proto nám cvičení přináší pokroky, viditelné často den ze dne.

Z tohoto pravidla - cvičit bez napětí a bez námahy - existují také výjimky, u nichž to vždy výslovně uvádíme. Šalabhásan (poloha kobylky) je jednou z nich. Při jeho provádění musíme vyvinout značné úsilí a vnést do těla značnou dávku napětí. Nejprve ulehne na zem s obličejem obráceným k zemi. Nohy máme natažené a těsně u sebe, takže se vzájemně dotýkají, ruce položíme volně podél těla a hlavu si položíme pohodlně na jednu z tváří. V této poloze spočíváme několik vteřin uvolnění a bezvládně. Po této chvíli uvolnění opřeme hlavu čelem nebo bradou o zem, zvolna vdechneme a ztoporníme tělo. Ruce sevřeme v pěst palci k zemi. Tuto polohu dlouho neprodlužujeme a přejdeme plynule k provedení cviku tím, že zdviháme natažené nohy a pomáháme si při tom tlakem pěstí o zem. Dbáme, abychom nohy v kolenu ani trochu nepokřčili, i když se nám zdá, že bychom si tím cvik usnadnili.

Nohy zdviháme až do nejzazší možné polohy a setraváváme ve výdrži se zadrženým dechem. Zpočátku se nám podaří zvednout nohy bez pokrčení v kolenu jen velmi málo nad podlahu, ale pokrok se dostaví velmi záhy.



Obr. 4

Výdrž se nám také bude zpočátku zdát obtížná. Bude trvat jen několik vteřin, ale časem ji prodloužíme na 10 nebo i na 15 vteřin. Po výdrži spustíme stále natažené nohy k zemi a vědomě vydechneme. Během celého cviku musíme mít nohy stále u sebe. Při provádění cviku i ve výdrži cítíme značné napětí zejména břišních svalů a do této oblasti také soustředíme své vědomí, jakmile to dokážeme. Nadechnutí s následným zadržením dechu během cviku je jen velmi mírné, a jakmile se s cvikem obeznámíme, pokusíme se provádět jej bez onoho zadržení dechu a dýchat tedy i během výdrže – ovšem velmi lehce a nehluboko. Po provedení cviku zůstaneme zase několik chvil uvolněně, bezvládně ležet, abychom si odpočinuli.

Tento ásan působí na břišní svaly, na svaly paží, na dolní část páteře, křížovou kost a kostrč. Jmenované kosterní části velmi trpí následky vzpřímené chůze člověka, které v nich působí bolestivé obtíže, ozývající se často ke stáří. Musíme si opět uvědomit, že naši předkové

kdysi chodili po čtyřech a že tomu zčásti ještě odpovídá stavba naší kostry. Poloha kobyly ulevuje oblastem namáhaným naší vzpřímenou polohou, takže zmíněné potíže mizí nebo se vůbec nedostaví.

Dále posiluje tato poloha všechny orgány uložené v břišní dutině, podněcuje k vyšší činnosti žlázy vylučující zažívací šťávy a upravuje krevní oběh vnitřními orgány. Vzhledem k těmto stimulačním účinkům zlepšuje trávení a působí proti zácpě. Dále působí na zmenšování tukových polštářů sedacích a provádí příjemnou masáž srdce. Srdeční činnost se při tomto cviku povzbudí a po určité chvíli ještě po provedení cviku je zvýšená, což obzvláště prospívá starším lidem, kteří se již nevěnují žádnému sportu nebo větší námaze. Tito lidé pocítují zvýšenou činnost srdce například po běhu často jako nepříjemné zatížení a během uklidňování dochází u nich k nepravdělnostem v činnosti srdce. Cvik kobyly dává naopak srdci impuls ke zvýšení činnosti bez násilného výkonu a vše proběhne harmonicky a bez nepravdělností.

Cvik působí také mimořádně příznivě na sedací nerv, takže je doporučen hodný jako prevence i léčba při ischiatickém onemocnění anebo sklonech k němu. Kdo pak ischias z vlastní zkušenosti dosud nepoznal, má při denním cvičení kobyly oprávněnou naději, že jej také už vůbec nepozná.

Bhudžangásan (poloha kobyly)

Když jsme si po provedení šalabhásanu (poloha kobyly) dostatečně odpočinuli v uvolněném, bezvládném ležení, zvedneme opět hlavu a opřeme ji bradou o zem. Zvolna a nehluboko vdechneme a obrátíme pohled očí vzhůru. Za očima zvedáme pomalu hlavu a za hlavou i horní část trupu. Pokusíme se zvednout horní část trupu co nejvíce, aniž si při tom pomáháme rukama, které stále leží volně podél těla. Na tomto zvedání se podílejí záďové svaly, které se stahují. Při zvedání se pokusíme sledovat vědomě pocity v páteři a dosáhneme pocitu prohýbání páteře postupně od vrchních obratlů směrem dolů. Když jsme dosáhli nejvyšší možné polohy zvednutí přední části trupu (obr.15), položíme ruce ohnuté v loktech dlaněmi k zemi přibližně ve výši ramen a pokračujeme v prohýbání páteře s pomocí mírného tlaku rukou o zem, až provedeme co největší záklon. Dbáme, aby při zvedání trupu a prohýbání páteře nám ruce nemusely pomáhat příliš. Mají nás zajišťovat hlavně proti zpětnému pádu na zem. To také znamená, že se nebudeme nadzvedávat od země více, než kolik přední části trupu dovoluje prohnutí páteře dozadu. Vždy musíme zůstat ležet na zemi spodní částí břicha a zvedáme se teprve od pasu vzhůru.

V hotové poloze v co nejúplnějším záklonu hlavy jsou naše paže buď úplně natažené, nebo mírně pokrčené. Oči směřují stále vzhůru, nohy jsou u sebe a napjaté. Během cviku jsme stále řídili své vědomí od krku podél páteře tak, jak jsme ji postupně prohýbali. Po několika vteřinách výdrže se záklonem hlavy hlavu narovnáme a hledíme přímo před sebe. Při tom jako bychom poněkud stáhli svaly za krkem, aby se krk posunul vzad, aniž přejde do zaklonění. Projeví se to pocitem v místě několika horních obratlů, které bývají zpravidla u každého nehybné, tímto cvikem se však vnáší i do nich mírný pohyb.

Výdrž i v této poloze postačí 10-15 vteřin, i když je to poloha snazší a dovedli bychom v ní setrvat déle. Při výdrži můžeme lehce dýchat. Nikdy při ní násilně nezadržujeme dech. Po výdrži se začneme pomalu spouštět na zem za současného vydechování. Jakmile dospějeme ke stadiu, kdy se již nepotřebujeme opírat o ruce, položíme je podél těla (obr. 15) a dokončíme návrat do lehu bez jejich opory. Následuje obvyklá chvíle uvolněného ležení.



Obr. 5

Působení šalabhásanu (poloha kobyly) zahrnuje páteř, zádové svaly, zádové nervy, břišní svaly, šlachy kolem obratlů i oblast kříže. Působí velmi dobře na zpružnění páteře, proti revmatickým bolestem v zádových svalech a odstraňuje zejména bolesti v kříží, což dovedou zvlášť ocenit ženy. Osvědčuje se ovšem velmi dobře proti kyfóze a skolióze. Natahuje břišní svaly, působí na redukci nadměrné váhy hýždí a působí prokrvení vnitřních orgánů. Tím zřejmě odstraňuje nechutenství. Cvik zasahuje velmi blahodárně játra, z nichž zvolna vytlačuje krev, která se po přechodu z výdrže zpět do lehu do nich vrací jemnou, ale mocnou vlnou, takže je dobře promyje. Tento cvik také působí na lepší prokrvování ženských orgánů a osvědčuje se léčebně při různých potížích v těchto orgánech: při nepravidelnosti nebo bolestivosti menstruace a také při bílém výtoku.

Je to snad jediný cvik, jež můžeme cvičit i po jídle.

Dhanurásan (poloha luku)

Třetí polohu z této série cviků prováděných na břiše je jakési spojení obou poloh předchozích. Ležíme opět na břiše ve známé uvolněné pozici, přejdeme do další známé fáze, načež ohneme nohy v kolenou a uchopíme je rukama kolem kotníků nebo alespoň kolem nártů. Tím jsme dosáhli přípravné fáze pro luk. Pokud nám to délka paží dovolí, musíme mít kolena nohou těsně u sebe. Jen kdo má krátké ruce, může si pomoci roztažením nohou, což mu umožní snáze dosáhnout rukama na kotníky.

V této přípravné fázi mírně vdechneme, zvedneme hlavu co nejvíce do záklonu s pohledem upřeným co nejvíce vzhůru a dozadu a mocným tahem rukou za nohy zvedneme horní část trupu do záklonu a současně poněkud pozvedneme nad zem i stehna. Spočíváme na zemi tedy pouze břichem, tělo s páteří je prohnuto jako luk, jehož tětívu tvoří napnuté paže.

Dbejme toho, aby kolena zůstala stále u sebe. Bude se to zdát zpočátku obtížné a prohnutí trupu nebude asi příliš velké, ale je lépe si od začátku zvyknout na správné provedení. Tělo se poměrně rychle tomuto cviku poddává. Ruce ve výdrži musí být vždy napnuté. Začá-

tečníci je někdy pokrčují v domnění, že tak více prohnuou tělo. Tah rukou musí však směřovat zčásti vzhůru, a tím je právě možné stupňování prohnutí trupu bez pokrčení rukou.

V hotové pozici setrváme několik vteřin a postupným přidáváním se opět ustálíme na 10-15 vteřinách. Můžeme mít lehce zadrženy dech, ale snažíme se postupně přejít k nenásilnému dýchání během celého cviku. Vědomí ve výdrži soustředíme do oblasti pánevní. Přechod do této pozice probíhá zpravidla rychleji než u ostatních ásanů, ale musíme dát pozor na to, aby i tyto o něco rychlejší pohyby byly plynulé, nikoli trhavé. Během výdrže je možno se také na břicho houpat, je-li nám to příjemné.



Obr. 6

Po výdrži uvolníme napětí rukou a přejdeme do přípravné fáze cviku a teprve potom pustíme nohy, kterým dáme pomalu klesnout na zem. Kdybychom uvolnili sevření rukou kolem kotníků dříve - ještě dokud je tělo v jistém napětí, došlo by k rychlejšímu trhavému pohybu nohou, čehož je nutno se pečlivě vyvarovat, abychom nenarušili účinnost ásanů. Pak si položíme zase hlavu na tvář, ruce necháme volně ležet podél těla a několik vteřin si zase odpočíváme v uvolněném ležení (je to tzv. „obrácená mrtvola“).

Dhanurásan (poloha luku) má obzvláště povzbuzující s regulující vliv na činnost žláz s vnitřní sekrecí. Protože u lidí s převážně sedavým povoláním se často objevují známky nedostatečné činnosti žláz, prospívá jim tento ásan vydatně. Má dále vliv na správné trávení a odstraňuje zažívací poruchy. Procvičuje zádové svaly, protahuje svaly na ramenou, na prsou i na bříse. Působí i na krční a zčásti i na stehenní svaly. Význačný je účinek, který má poloha luku na správný vývin hrudníku. Proto je tento ásan velice vhodný pro děti. Dobře působí také proti nadměrné tloušťce břicha - zejména houpavý pohyb na bříse při výdrži zvyšuje tento příznivý odtučňovací vliv.

Tento ásan je ovšem jedním z nejdůležitějších cviků pro pružnost páteře, na kterou hathajóga klade tak velký důraz. Prohýbání páteře do záklonu je slabou stránkou naprosté většiny lidí a také mnohých sportovců. Luk je v tomto smyslu naprosto nepostradatelným prvkem cvičení páteře.

V poloze luku se projevuje značný příliv svěžesti. Dochází tu k celkovému ovlivnění nervového systému a pocit svěžesti se dostavuje téměř okamžitě. Přestože je nutno vyvinout

pro zaujetí pozice určité úsilí, není pociťováno jako námaha, po níž by člověk byl unaven. Pouze ten, kdo trpí nadměrným vzrůstem některé žlázy s vnitřní sekrecí nebo jejím nadměrným vylučováním, by neměl tento ásan cvičit, ledaže by byl zároveň pod lékařskou kontrolou.

Tři cviky, popsané v druhé lekci, tvoří sérii, která by měla být cvičena vždy za sebou. Protože není dobře možné prodlužovat u nich výdrž, je vhodné pro dosažení náležité účinnosti opakovat sérii 2krát za sebou.

Cviky prvních dvou lekcí (uddijána bandha (břišní kontrakce) , šířásan (stoj na hlavě) nebo některá jeho náhrada, šálabhásan, bhudžangásan (poloha kobry) a dhanurásan (poloha luku)) jsme nazvali jógickým minimem. Chceme tím naznačit, že jde o cviky, které si do určité míry může každý osvojit, které přinášejí maximální užitek s vynaložením minimálního času a námahy a které by měly být opravdu tím minimem, které nevynecháme ani ve dnech, kdy máme opravdu málo času (kromě občasných dnů „bez jógy“).

Každý, kdo si na ně zvykne, si jich bude velmi vážit pro citelné výhody, které mu budou okamžitě poskytovat. Na rozdíl od všech našich druhů cvičení, k nim nemá chuť zpravidla nikdo, kdo přijde domů z práce unavený, tyto cviky si rád zacvičí denně i ten, kdo je unaven manuální prací. Příliv svěžesti, který tím bezprostředně získá, jej uschopní věnovat se po celý zbytek dne jakékoliv zálibě, místo aby se věnoval pasivnímu odpočinku po práci. Také noční spánek je pak vydatnější.

Lekce III

Když přistupujeme k třetí lekci, máme za sebou již nejméně dva týdny cvičení, které nepochybně zanechaly na nás své stopy. Uddijána bandha (břišní kontrakce) nám dodává pocit lehkosti, jaký jsme dříve neznali, a má nemalý podíl na tom, že pociťujeme větší chuť do života a že nás i práce více těší.

Šířásan (stoj na hlavě) vnesl do našeho denního programu mimo jiné také cvičení v udržování rovnováhy tělesné a to bude mít velký vliv i na naši rovnováhu duševní. Prvek cvičení rovnováhy se vyskytuje ve větším počtu hathajógických ásanů. Všechny tři ásany této lekce k nim patří.

Nic nevadí, jestliže jsme příliš v nácviku šířásanu (stoj na hlavě) nepokročili. Stačí, jestliže jsme se naučili alespoň lehký „odpich“ od země bez odrazu a chvíli se udrželi na hlavě a loktech s koleny dosud směřujícími dolů k zemi. Důležitější než postavit se již rovně na hlavu je učit se současně měkkému návratu na zem bez úderu nohama z té fáze, kterou dovedeme zaujmout. Ze zmíněné fáze se pokoušíme přejít dále do polohy, kdy trup se stehny a stehna s lýtky svírají pravé úhly, takže vypadáme, jako bychom seděli na židli, ovšem hlavou dolů. U této polohy můžeme zůstat velmi dlouho a úplný šířásan (stoj na hlavě) můžeme provádět dále jen s pomocí druhé osoby. Toto pomalé učení stoje na hlavě nás důvěrně seznámí s uměním hrát si s těžištěm těla, udržovat dobře rovnováhu.

Na začátku třetí lekce tedy provedeme v sérii za sebou svůj obvyklý počet cviků uddijána bandhy (břišní kontrakce) a výdrž v té fázi šířásanu (stoj na hlavě), kterou dobře ovládneme, po návratu do kleku chvíli počkáme s hlavou skloněnou, pak pomalu vstaneme a provedeme tři následující cviky:

Tádásan (poloha hory)

Na pohled je tento cvik obyčejným vzpřímeným postojem, snad poněkud přehnaným. Avšak ve skutečnosti jde o víc. Máme při tom několik úkolů. Postavíme se zpříma, paty i špičky nohou jsou u sebe. Vědomě si zkontrolujeme, zda váha našeho těla je rovnoměrně rozložena na obě nohy a současně i na celá chodidla obou nohou. Ruce máme připažené a prsty na nich narovnané. Dlaně jsou přitisknuty ke stehnům.

Nyní provedeme tyto hlavní čtyři úkony:

1. Napnutím předních stehenních svalů povytáhneme kolenní česky vzhůru a v této poloze je udržujeme.
2. Napneme stehenní svaly a stáhneme obě pülky hýždí pevně k sobě a rovněž je takto budeme udržovat.
3. Aniž zadržíme dech - dýcháme podle možnosti lehce a jen velmi povrchně - vtáhneme břicho a vypneme co nejvíce prsa.
4. A konečně narovnáme záda a šíji, kterou jako bychom posunuli dozadu. Přitom se hlava nesmí zaklonit a díváme se rovně před sebe; brada se tím poněkud stlačí.

Všechny tyto úkony provedeme pokud možno současně nebo alespoň v jednom sledu plynule za sebou. Provedení je opět bez náhlého přechodu, nesmí zde být ani stopy rychlého přechodu „do pozoru“, jež tento postoj připomíná. Musíme všechny popsané úkony provádět plně vědomě a nikdy naučeně nebo mechanicky.

Tento postoj musíme udržet alespoň 10 až 15 vteřin. Nato uvolníme napětí v těle, aniž změníme postavení nohou nebo se pohneme z místa. Z našeho postoje pouze zmizí prvek napětí.

Tento na pohled prostý cvik je velmi důležitý a nesmíme jej podceňovat, abychom jej neprováděli ledabyle. Zařazujeme jej důsledně vždy po stoji na hlavě. Širšásan (stoj na hlavě) totiž působí poněkud nezvyklým tlakem na páteř a to zejména na její horní zakončení. Páteř není zcela rovná, nýbrž má tvar mírného S, které se při stoji na hlavě poněkud stlačuje. V zásadě můžeme říci, že stačí po širšásanu chvíli stát rovně, než přejdeme k dalším cvikům, avšak provedení tádásanu (poloha hory) je účinnější; páteř je tímto způsobem rovnána se znamenitým výsledkem. Kromě rovnání páteře působí zjevně tento cvik na správné držení těla, učí nás osvojit si správný způsob stání s rozložením váhy těla stejnoměrně na obě nohy a celá chodidla a prospívá vzhledu postavy.

Tádásan (poloha hory) je pojmenován zřejmě podle toho, že v této poloze tělo nehybně ční jako vrcholek hory.

Vrkšásan (poloha stromu)

Po provedení tádásanu (poloha hory) stojíme na stejném místě, aniž jsme přešlápli. Pak vědomě přeneseme váhu těla na jednu nohu, druhou nohu ohneme v koleně a umístíme ji tak, že se její chodidlo opírá o vnitřní stranu stehna stojné nohy. Pata je při tom úplně přitisknuta do rozkroku, což snad zpočátku může dělat určité potíže. Při umísťování nohy do popsané polohy si můžeme pomáhat rukama. Nohu v konečné pozici nesmíme nechat jen opřenu o stehno, nýbrž současně ji tam musíme aktivně držet, jinak bude po stehně klouzat dolů. Když bezpečně stojíme, sepneme ruce a zvedneme je nad hlavu. To je první varianta cviku (obr. 21). Obvykle je pokládána za lehčí než varianta druhá.

Při cvičení musíme neustále hlídat rovnováhu a pomalé pohyby provádět tak, abychom se nehnuli z místa. Není to příliš lehké a začátečníci obvykle udržují rovnováhu tím, že se posunují na chodidle nohy, na které stojí. To není správné ani nutné, svědčí to o nedostatečném soustředění na cvičení. Je dobré před provedením cviku si nutnost soustředění připomenout a vědomě stáhnout pozornost do sebe a zaměřit ji na udržování rovnováhy.



Obr. 7

V pozici zůstaneme asi 10-15 vteřin a při tom zvolna a hluboce dýcháme. Pak se zvolna vrátíme do tádásanu (poloha hory). Ohnuté noze můžeme zpět zase pomáhat rukama, abychom zabránili jejímu prudšímu pohybu. Po malé chvíli provedeme cvik na opačnou stranu.

Když ovládáme dobře popsanou první variantu, začneme cvičit variantu druhou. Někomu však je druhá varianta příjemnější hned od začátku. Obzvláště snadná je pro toho, kdo umí sedět v některé poloze se zkříženýma nohama.

Stojíme na jedné noze, druhou (ohnutou) nohu uchopíme rukama a položíme ji patou pod břicho. Její vnější kotník se opírá o slabinu nad nohou, na které stojíme, a její koleno směřuje pokud možno dolů. Při dokonalém provedení jsou kolena obou nohou vedle sebe, při méně dokonalém provedení koleno ohnuté nohy směřuje více nebo méně do strany a trochu dopředu. Zobrazujeme provedení, které nejčastěji uvidíme (obr. 22), neboť dokonalé provedení je velmi obtížné.

Také u této varianty dáme nakonec sepnuté ruce nad hlavu a po 10ti-minutové až 15ti-minutové výdrži provedeme cvik na opačnou stranu. Zpravidla je také možno pomáhat ohnuté

noze zpět rukama. Ve výdrži se soustředíme na dýchání. Výdrže v této poloze můžeme prodlužovat dle libosti.

Název cviku je opět velmi výstižný, neboť připomíná strom s korunou. Je výtečné cvičení pro svaly na nohou i pro pohyblivost kloubu kolenního a kyčelního. Dobře se jím cvičí smysl pro rovnováhu a pomalý, soustředěný pohyb. varianty působí také jako průpravný cvik pro schopnost sedět po orientálsku se zkříženými nohama (turecký sed).

Garudásan (poloha Garudova)

Po provedení vrkšásanu (poloha stromu) stojíme stále na stejném místě. Přeneseme opět váhu na jednu nohu - nohy střídáme a nikdy neprovádíme dva cviky po sobě na téže noze - a druhou ovineme kolem první tak, až se nám podaří zaklesnout se jejím palcem zezadu nad vnitřním kotníkem nohy, na které stojíme. Provedení tohoto cviku si ulehčíme tím, že nohu, na které stojíme, nejdříve poněkud pokrčíme a po zaklesnutí druhé nohy ji opět podle možnosti napneme. Úplně napnout se nám ji hodně dlouho nepodaří – až snad po mnoha měsících cvičení.



Obr. 8

Když takto bezpečně stojíme na jedné noze, provedeme podobné zapletení paží. Podobně jako u nohou (nohy jsou jednou zakříženy na stehnech a podruhé na lýtkách) jsou i ruce dvakrát zkříženy: poprvé nad lokty a podruhé v předloktích. Stojíme-li např. na levé noze, předložíme nadloktí levé ruky před nadloktí pravé ruky, při čemž jde o to, aby levý loket co

nejvíce přečníval, a dalším zkřížením paží v předloktí dosáhneme toho, že dlaně rukou přijdou normálně na sebe a zcela se kryjí; při tom palce směřují k obličeji. Sepnuté ruce jsou poněkud vlevo od osy těla, takže zepředu je nám vidět dobře obličej (obr. 8).

Zpočátku se nám nebude dařit dát dlaně přesně na sebe. Vyžaduje to nějakou dobu praxe a svou úlohu tu hraje i délka paží. Kratší paže cvik znesnadňují.

Ve výdrži zůstaneme opět asi 10-15 vteřin a dýcháme v ní lehce a nehluboce. Po pomalém návratu do výchozí polohy provedeme opět cvik na druhou stranu.

Garundova poloha je velmi důležitá. Přispívá značnou měrou k správnému vývinu tělesných proporcí, a je proto velmi vhodná již pro děti. Udržuje, popřípadě zvětšuje pohyblivost kloubů, což má význam i jako prevence proti revmatismu. Dále posiluje svaly na nohou a natahuje svaly ramenní. Totéž platí o šlachách. Také při tomto cviku jde o udržení rovnováhy bez přešlapování nebo dokonce poskakování. Jakkoliv to není ze začátku lehké, pomalost a soustředěnost při cvičení to umožní dosti brzy.

Celou sérií tří cviků druhé lekce si můžeme zopakovat několikrát za sebou. Že jsme tyto ásany zvládli, můžeme říci jen tehdy, když kromě jejich správného provedení je dovedeme zacvičit v plynulém sledu bez nejmenší změny místa a bez zakolísání. Kdybychom stáli v písku nebo na jiném terénu, kde by byly znatelné naše stopy, směli bychom tam zanechat pouze po jedné stopě od každé nohy, a to těsně vedle sebe, jako bychom tam po celou dobu stáli pouze v poloze hory. Z toho je zjevné, že tu opravdu nejde jen o cvičení tělesné, ale současně i o cvik soustředění.

Po vymezené době, kterou jsme si určili pro nácvik tří popsaných postojů, provedeme 2-3 série cviků z druhé lekce, prováděných vleže na břiše. Je to poloha kobylky, kobry a luku. Po dokončení poslední série si odpočineme delší dobu (až do 2 minut) vleže na břiše (v poloze obrácené mrtvoly).

Zkušenost ukazuje, že nejvhodnější je přistupovat k novým cvikům nikoli na začátku nebo na konci lekce, nýbrž v pořadí, v jakém pak cviky provádíme za sebou v celém souboru. Tímto způsobem budeme tedy ve všech lekcích postupovat.

Lekce IV

Dosavadní cviky nás naučily již do značné míry uměřenému, pomalému pohybu, pozorování polohy těla a pohybu jeho částí a zejména uvědomovat si rovnováhu těla. Jestliže jsme dosud poctivě cvičili, máme předpoklady k tomu, abychom pokračovali úspěšně dále. Nemůžeme čtenáře - samouky ani dost varovat před tím, aby se nedali svést netrpělivostí k cvičení většího počtu ásánů hned od počátku. Je jisté, že každý si nejprve přečte celou knížku od začátku až do konce. Nemusí se přesně řídit naším návodem a postupem cvičení, má-li sám dost zkušeností v oblasti tělesné výchovy, a může si postup cvičení sám pro sebe upravit. Musí však začít jen několika cviky a postupně jejich repertoár rozmnožovat, jinak se mu časem jeho dychtivost vymstí opačnou reakcí - nechutí dále cvičit, ztrátou zájmu o hathajógu.

Někteří skeptici, kteří se vyslovují zdrženlivě nebo negativně o výsledcích cvičení jógy, patří právě k těm, kdo na základě přečtených informací o ásanech krátkou dobu přecvičovali denně větší počet pozic za sebou, obvykle také bez respektování důležitých zásad cvičení, popsaných v první a druhé kapitole této části. Po týdnu jistě zanechali cvičení s pocitem celkového rozlámání těla, lokálními bolestmi ve svalech nebo bolestí hlavy.

Druhá skupina skeptiků patří k racionalistům apriorního typu, kteří hodnotí negativně jógu, aniž ji sami vyzkoušeli, v domněnku, že k jejímu posouzení stačí úvaha. Většinou však u

nich působí konzervativnost názorů a nechut' k novému a cizímu systému, nadto (byť i mylně) občas spojovanému s náboženstvím a podobnými jevy.

Správný postup ovšem je věc nejprve vyzkoušet a teprve potom hodnotit. Není dosud znám odsudek jógy od toho, kdo ji sám na sobě přiměřeně vyzkoušel.

Na začátku čtvrté lekce provedeme uddijána bandhu (břišní kontrakce) 3krát-5krát za sebou, potom úplný nebo neúplný šířásan (stoj na hlavě) na 1-2 minuty a po něm sérii stojů z třetí lekce. Pak přistoupíme k provedení dvou následujících poloh:

Trikónásan (poloha trojúhelníku)

Po provedení garudásanu (poloha Garudova) stojíme rovně, s patami i špičkami nohou u sebe.

Začneme cvičit pomalými a vláčnými pohyby. Zvolna se rozkročíme a zvolna upažíme a při tom pomalu vdechujeme. Až do dokončení vdechu stojíme v této výchozí poloze.



Obr. 9

Jakmile dokončíme plný vdech a začneme vydechovat, provádíme současně hluboký úklon vlevo. Levá ruka se při tom brzy dotkne levé nohy dlaní a pravá paže přechází pomalým pohybem do vzpažení. Dotýká se nakonec pravého ucha a je stále natažená.

V plynulém pohybu pokračuje úklon dále, levá ruka se sune stále níže po lýtku, až se popřípadě dotkne kotníku nebo prstů levé nohy. Výjimečně již zpočátku anebo po dlouhé době cvičení se někteří cvičenci dokáží dotknout i země, a to buď jen prsty, anebo i celou dlaní.

Pravá ruka se při úklonu drží těsně u hlavy ve vzpažení a po dokončení úklonu je vodorovná, dlaní obrácená k zemi. Také hlava má polohu vodorovnou a nemá klesnout níže. Nohy i paže jsou natažené po celou dobu cviku. V hotové pozici (obr.9) po výdechu setrváme zpočátku jen několik vteřin, které můžeme přidáváním po několika vteřinách rozmnožovat, až dosáhneme do 14 dnů asi jedné minuty. Ve výdrži dýcháme jen lehce a povrchně.

Někteří cvičenci nemohou provést úklon hned od počátku tak hluboko, jak ukazuje snímek. Dosáhnou rukou třeba jen do poloviny lýtky anebo pouze něco málo pod koleno. Nemusí se proto rmoutit. Jako u všech ásanů i zde je poloha nejúčinnější, je-li provedena po krajní mez možnosti bez násilí a bez přepínání.

Trpělivým cvičením a klidnými výdržemi dosáhneme posunování hranice úklonu milimetr po milimetru, až za čas dosáhneme i na kotník.

Začátečníci mají sklon usnadňovat si úklon tím, že se poněkud při něm předklánějí. Dosáhnou sice o něco níže, ale pro postup úklonu to není výhodné. Je třeba důsledně dbát, abychom prováděli čistý úklon bez nejmenší stopy předklonu anebo záklonu.

Trikónásan (poloha trojúhelníku) je zaměřen zejména na zpružňování nebo udržování pružnosti páteře, která je zde ohýbána do stran, a to pomalu a s výdrží, což je mnohem účinnější než obdobný cvičební prvek v našich cvičebních a gymnastických sestavách, kde se provádí rychleji a s kmihem.

Když jsme provedli přiměřeně dlouhou výdrž, vracíme se pomalým pohybem za současného vdechování do vzpřímené polohy před úklonem (obr. 24). V této poloze dokončíme vdech, začneme vydechovat a provádíme cvik na druhou stranu. Během celého cvičení sledujeme vědomě svoji páteř a pozorujeme pocity, spojené s jejím prohýbáním. Po dokončení výdrže na druhou stranu se znovu pomalu za současného vdechování vracíme zpět do vzpřímeného postoje, ruce připažíme a přejdeme pomalu, bez poskoku do stoje spatného. Kromě účinku na páteř natahuje tento cvik význačně zádové a ramenní svaly. Povzbuzuje v nich krevní oběh a působí proti svalovému revmatismu v zádových oblastech. Velmi důležitý vliv tohoto cviku se projevuje na nervech vycházejících z míchy. Dochází tu k prokrvování a masáži kořenů těchto míšních nervů a tím k osvěžení téměř celé nervové soustavy. Také břišní orgány si při tomto všestranném cviku přijdou na své. Dochází k povzbuzení střevní činnosti a tedy i látkové výměny a k odstranění nechutenství.

Ve středním a starším věku pociťují lidé, kteří mají málo tělesného pohybu, přestože tělesně pracují - a to platí téměř o všech ženách v domácnosti - určitou ztuhlost kostry, zejména páteře, a v prodloužení i nohou.

Ozývají se bolesti v zádech a kyčlích, které jsou někdy dosti značné. Trikónásan (poloha trojúhelníku) tyto potíže velmi rychle odstraňuje, každodenně cvičení při přesném zachování pravidel činí naši kostru ohebnou a vláčnou. Kdybychom necvičili nic jiného než tento cvik každý den, projevil by se nám výrazný rozdíl proti době, kdy jsme necvičili vůbec, v celkové svěžesti a spokojenosti. Pro tyto vynikající vlastnosti je tento jednoduchý cvik součástí každého souboru ásanů, pokud se neomezíme výhradně jen na jógické minimum.

Padahastásan (čáp)

Český název tohoto cviku je odvozen od podobnosti jeho výdrže s čápem, avšak sanskrtský název má jiný význam. „Pada“ znamená padahastásan „poloha rukou a nohou“, tedy pozice, při níž se sejdou ruce a nohy.

Po provedení trikónásanu (poloha trojúhelníku) stojíme zpříma, paty i špičky u sebe. Pomalu a hluboce vdechneme a po dokončení vdechu se začneme zvolna předklánět a současně pomalu vydechujeme. Předklon provádíme tak, že nejprve skloníme hlavu, až se brada přitiskne na prsa, a za ní ohneme horní část páteře. Chceme tím dosáhnout pomalého, postupného ohýbání páteře „obratel za obratlem“. V předklánění se ovšem nezastavujeme a pokračujeme plynule dále v ohýbání střední části páteře, při čemž se již sklon hlavy i ohnutí horní části páteře poněkud zmírní. Ruce při tom pomalu kloužou po lýtkách, až se v průběhu dalšího předklánění prohnula celá páteř a opět se mírně narovnala, když jsme dosáhli krajní polohy, při níž se tváře dotýkají kolen. V této fázi již musíme mít zcela vydechnuto, abychom si nestlačovali vzduch ve spodní části plic. Ruce objímají kotníky, jsou poněkud ohnuté v loktech a lokty při tom směřují dozadu. Abychom této polohy dosáhli, musíme se zpočátku rukama poněkud přitáhnout.



Obr. 10

V této poloze zůstaneme nehybně a bez dýchání pouze několik vteřin. Poté uvolníme přitažení rukou a ruce necháme volně viset dolů. Podle individuálních schopností se buď špičky prstů, nebo celé dlaně dotýkají země. V této výdrži můžeme napoprvé zůstat 10-15 vteřin. Lehce a povrchně dýcháme. Výdrž postupně prodlužujeme, až se ustálíme na 1-3 minutách. Tato výdrž musí být opravdu volná a bez přinucení. Působí zde pouze zemská tíže na náš skloněný trup a nikoliv naše úsilí udržet se v maximálním předklonu.

Je přirozené, že tu jsou opět velké individuální rozdíly. Někdo v předklonu nedosáhne na zem ani špičkami prstů. Bude tedy cvičit bez poslední fáze (přitažení obličeje ke kolenům) jen do té míry, pokud jej dokáže.

Výdrž v nejkrajnější možné poloze musí být nehybná, bez pokusů dosáhnout kmihem většího předklonu. Je třeba nechat působit čas. Každodenní výdrž po 1 minutu v nehybném předklonu, kdy si nečiníme žádné násilí a ponecháme míru předklonu jen váze předkloněného trupu, nám přinese jistější pokroky než jakékoliv úsilí. Můžeme při tom cítit silný tah ve sva-lech, šlachách a vazech na zadní části nohou, avšak nesmíme nikde pociťovat žádnou bolest. Nohy musí být přirozeně zcela napnuty, dýchání je volné a nehluboké.

Během předklánění sledujeme pocity v ohýbané páteři a ve výdrži zaměříme svou po-zornost do oblasti břišní, na solar plexus. V dokonale provedené poloze čápa je páteř již téměř úplně narovnaná a prsa přitisknuta na stehnech.

Po výdrži se obráceným postupem zvolna vracíme do polohy ve stoji a současně vde-chujeme. Chvilí klidně postojíme, abychom dovolili krevnímu oběhu vrátit se do normální čin-nosti.

Padahastásan (čáp) má trojí základní účinek. Nejprve je to opět cvičení ohebnosti páte-ře. Páteř se tu má při pomalém pohybu ohýbat téměř obratel po obratli. Jedině takovým poma-lým způsobem při každodenním cvičení je možno udržovat přirozenou pružnost páteře, kterou prakticky každý v mládí má, zatímco občasný tělocvik nebo sport s rychlými pohyby páteř do vysokého stáří pružnou udržet nedovede.

Další účinek zasahuje břišní orgány, zejména zažívací, které jsou ve výdrži stlačeny. Má to na ně lehký masážní a tedy povzbuzující účinek. Odstraňují se tím zažívací poruchy. Dobře působí tento cvik také proti ukládání podkožního tuku na břiše, takže je nepostradatel-ný pro udržení postavy. Působí v tomto smyslu dobře i na vývin údů a tak cvičíme-li jej od mládí, přispíváme tím velkou měrou k dosažení souměrných tělesných proporcí a k celkové pohyblivosti kostry.

A konečně třetí hlavní účinek je větší prokrvení hlavy a tedy i mozku. Tento cvik tedy doplňuje zčásti stoj na hlavě, který třeba nedovedeme prodlužovat na delší dobu. Velmi dobře se chvíle nehybného předklonu osvědčuje u osob stížených nízkým krevním tlakem. Nejen pro pravidelné cvičení, ale i pro chvíle, kdy je postiženému z krevního podtlaku nevolno, doporu-čujeme provedení padahastásanu (čáp). Dojde při tom k okamžité úlevě.

Z dalších účinků tohoto cviku uvádíme ještě, že při něm dochází k natahování zádo-vých svalů, posilování svalů lýtkových a stehenních, natahování nožních šlach a posilování nervů bederních

a nervů sympatického systému. Je to proto také celkově značně osvěživý a zdravý cvik. Ženy v domácnosti provádějí tento cvik občas zcela spontánně, když se při některých domácích pracích ohýbají do hlubokého předklonu, aniž při tom pokrčí kolena. Je to velmi zdravé počínání a měli by si na tento způsob ohýbání zvyknout postupně i muži. Někteří lidé svou nechut' k předklonu odůvodňují obavami z „návalu krve do hlavy“ a z možných nepří-jemných důsledků. Tyto obavy jsou zcela zbytečné a prokrvení hlavy je jen prospěšné, děje-li se předklon pomalý podle pravidel.

Když jsme dokončili provedení obou cviků této lekce, přejdeme do lehu na břiše a provedeme za sebou několik sérií sálabhásanu, bhudžangásanu (poloha kobry) a dhanurásanu (poloha luku). Nakonec odpočíváme opět asi dvě minuty v poloze obrácené mrtvoly.

Lekce V

Známe již poměrně objemný repertoár cviků pro denní cvičení a jistě se již začala hlásit chronická nemoc dnešní doby - přesvědčení, že nemáme na důsledné každodenní cvičení dostatek času. Z hlediska jógického pohledu na život je přeplněnost našeho dne z velké části zbytečná a umělá. Dnešní život a vymoženosti doby poskytují tolik možností, že je stejně všechny nemůžeme obsáhnout. Rozumný výběr je tedy nutností, bez které se nikdo neobejde. Rozdíl je pouze v tom, zda si výběr budeme uvědoměle řídit, nebo jej ponecháme náhodným činitelům.

Také ve staré Indii existoval tento problém, i když tam nebylo tolik životních vymožeností, jaké nám přináší naše technika. Život však tam poskytoval také velké bohatství zážitků, často kulturních i emocionálně hodnotnějších, než jaké jsou nám dnes běžné. Intelektuální život byl velmi bohatý, umění na výši a umělecká řemesla daleko předčila naši sériovou užitkovou výrobu svým vkusem a smyslem pro spojení užitkovosti s krásou.

Kdo se chtěl zabývat v těch dobách jógou, také se nemohl poddávat všem tehdejšími lákavým nabídkám a musel provádět uvědomělý výběr. Někteří jóginí se specializovali na jógu celým životem a vzdali se všech „světských radovánek“. Říkalo se tomu askeze.

Také dnes a v našem moderním světě existuje askeze čili odříkání. Bez ní nelze ničeho hodnotného dosáhnout. Je běžná u vědců a jiných tvůrčích pracovníků. Ale ani tzv. obyčejný člověk nesmí na nutnost jisté míry askeze zapomínat a musí se učit rozumnému odříkání, odolávání a přemíře nabídek životních rozptýlení.

Čtvrt hodinka nebo půl hodinka vyhrazená denně józe také vyžaduje revizi našeho denního programu, aby se do něj vždy a bez nesnází vešla. Odměnění se nám ovšem na druhé straně bohatě: upevněním zdraví, životní svěžestí a delším věkem. Nakonec na tom časově získáme mnohonásobně více. Je jen třeba udržet si před očima tuto dlouhodobější perspektivu, abychom nepodlehli krátkozraccí tlaku okamžiku, v němž se zřetel na pozdější dobu často ztratí.

Na začátku své páté lekce provedeme všechny dosavadní cviky až po padahastásan (čáp) v obvyklém pořadí: uddijána bandha (břišní kontrakce), šířásan (stoj na hlavě), tádásan (poloha hory), vrkšásan (poloha stromu), garudásan (poloha Garuda), trikónásan (poloha trojúhelníku) a padahastásan (čáp). Pak přistoupíme k novým cvikům, které jsou obměnou padahastásanu.

Paščimóttánásan (předklon vsedě)

V některých knihách je možno nalézt také zjednodušený tvar tohoto dlouhého názvu - paščimótána. Český název není překladem názvu sanskrtského, nýbrž popisuje skutečné provedení cviku. Sanskrtské „pasčima“ znamená krajní, a „uttama“ ještě superlativní zesílení slova.

Jinak je tento cvik prakticky totožný s padahastásanem (čáp), jenže se provádí vsedě. Kromě toho se při něm neklade důraz na postupné ohýbání páteře.

Přejdeme ze stoje do sedu. Správný způsob tohoto přechodu, jak jej používají jóginí, je tento: nejprve ve stoji překřížíme nohy a pak se pomalu spouštíme k zemi. Ruce visí volně podél těla, takže se brzy dotknou země. Za jejich podpory dokončíme dosednutí na zem, aniž se musíme předklonit. Sedíme pak se zkříženými nohama (v tureckém sedu) nebo v jiné orientální poloze, která je nám běžná.

Nyní napneme nohy snožmo před sebe, zvolna nadechneme a při tom vzpažíme. Jakmile začneme vydechovat, počneme se i pomalu předklánět stále víc a víc, až se naše tváře dotýkají kolen jako u padahastásanu (čáp). Paže při tom pokrčíme, takže lokty, spočívají na zemi. Ruce objímají kotníky nebo se držíme za palce u nohou. Kdo se potřebuje na chvíli přitáhnout rukama, může jimi obejmout chodidla. Při tom zůstanou paže natažené. Pozice je však správně provedena, jestliže se v ní přitahovat nemusíme, takže paže jsou pokrčeny.



Obr. 11

Výdrž a soustředění na solar plexus je podobné jako u padahastásanu (čáp). Po výdrži se pomalu vracíme do vzpřímeného sedu, aniž ruce znovu vzpažujeme; suneme je pouze po lýtkách vzhůru, až leží nakonec na stehnech.

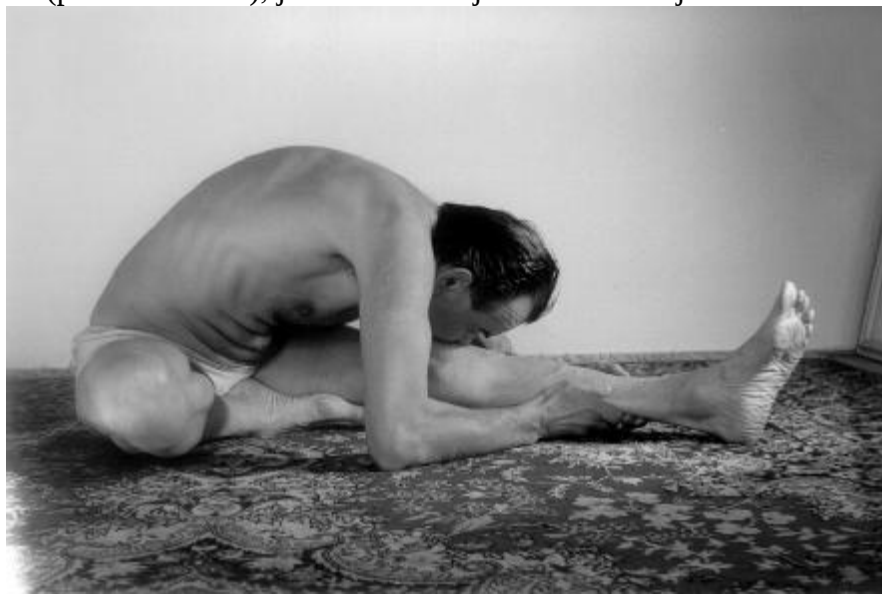
Kdo neovládá dosti dobře padahastāsana (čáp), tj. nedosáhne při předklonu alespoň špičkami prstů pohodlně na zem, neprovede ani paščimóttánásana uspokojivě. Nedosáhne si zpravidla ani na palce u nohou a také tváře zůstávají daleko od natažených nohou. Celé cvičení předklonu vsedě pociťujeme pak jako obtížnou záležitost. Doporučujeme v tom případě cvičit pouze padahastāsana (čáp), u něhož neúplný předklon nepůsobí takové nesnáze, neboť jej ulehčuje zemská tíže, působící na předkloněný trup.

Je velmi vhodné si při tomto cvičení všimat, kam až dosáhneme, a můžeme si to pro kontrolu třeba i přeměřovat a centimetry od kotníků. Zjistíme při tom, že při odpoledním cvičení dosáhneme dále než ráno. Není třeba proto překládat cvičení na odpoledne. Cvičení je ráno stejně účinné. Rychlejšího pokroku a hlubšího předklonu je možno dosáhnout pouze tím, jestliže budeme – bez těsného oděvu a s nejméně dvouhodinovým odstupem od posledního jídla – provádět nácvikově pomalý předklon několikrát denně, třeba (kromě uvedené přestávky po jídle každou hodinu. Ale není to nutné, smíříme-li se s tím, že pokrok v předklánění bude pomalý a potrvá měsíce, někdy i rok nebo déle.

Paščimóttánásana (předklon vsedě) má obdobné účinky jako padahastāsana (čáp), kromě onoho prokrvení hlavy. Větší účinek vykazuje při průjemovém onemocnění, kdy je vhodné prodloužit poněkud výdrž po výdechu bez opětného nadechnutí. Po zahájení vdechování pak se vracíme do sedu a cvik opakujeme ještě jednou nebo dvakrát.

Džánušírásan (střídavý předklon)

Ani zde český název ásanu není překladem sanskrtského. „Džánu“ znamená koleno a „šíra“ znamená hlavu, někdy pouze čelo. Jde tedy o pozici, při níž hlava nebo čelo se sejde s kolenem. Po stránce cvičební patří tento ásan do jedné řady s padahastásanem (čáp) a pásčímóttánásanem (předklon vsedě), je však náročnější a také účinnější.



Obr. 12

Sedíme s nataženými nohama a rukama, spočívajícíma na stehnech, tedy v poloze po provedení předchozího cviku. Nyní jednu nohu pokrčíme v koleně a umístíme ji tak, aby se chodidlem opírala o stehno druhé, natažené nohy. Pata je přitisknuta při tom těsně do rozkroku. Koleno pokrčené nohy musí ležet na zemi a natažená noha nesmí změnit polohu po celou dobu cviku, zejména se nemá pokrčit v koleně. Tato fáze vypadá, jako bychom se chystali zaujmout polohu se zkříženými nohama - alespoň pokrčená noha je v takové poloze. Je to také obdobný prvek jako v první variantě vrkšásanu (poloha stromu) (viz obr. 7), kde ovšem na natažené noze stojíme.

Při umísťování pokrčené nohy do popsané polohy si můžeme pomoci rukama. Když již klidně sedíme, začneme pomalu vdechovat a současně předpažovat. Po dokončení vdechu začneme vydechovat a současně se předklánět směrem na nataženou nohu. Plynulým pohybem cvik dokončíme a ve výdrži si počínáme stejně jako u pásčímóttánásanu (obr. 12).

Po provedení výdrže se opět pomalu vrátíme do vzpřímeného sedu, vyměníme si polohu nohou a provedeme stejným postupem cvik na opačnou stranu.

V této pozici jsou zejména natahovány šlachy a svaly dolních končetin, svaly zádové a ramenní. Protože dochází také k natahování ischiatického nervu, má tento ásan preventivní účinek proti ischiatickému onemocnění a lze jej použít i k jeho léčení. Procvičuje se kloub kolenní a kyčelní. Zjevně je tento ásan rovněž vhodným cvičením pro získání schopností pohodlně sedět v poloze se zkříženými nohama.

Všestranné natahování, přitahování a namáhání svalů, kloubů i nervů v této poloze z ní činí jednu z nejprospěšnějších. Toto natahování je důležitým předběžným cvičením také pro to, abychom se naučili uvolňovat svaly, šlachy, klouby i nervy.

V Indii také panuje názor, že džanušírásan (střídavý předklon) úspěšně léčí v počátečních stádiích cukrovku. Někteří evropští lékaři z praxe potvrzují tento názor. Při tomto použití je třeba tento ásan cvičit asi třikrát denně s několikaminutovou výdrží. K této delší výdrži je nutno dospět ovšem velmi pomalým přidáváním po vteřinách a nikdy se nedat svést touhou po rychlejším účinku k násilným výdržím, pociťováním jako nepříjemnou nutnost. Příznivé účinky by se nedostavily.

Při běžném denním procvičování našeho souboru hathajógických cviků nemusíme provádět všechny tři popsané druhy předklonu. Zcela postačí zařadit jediný z nich na dva nebo více dnů za sebou a pak přejít k druhému a po stejném počtu dnů k třetímu.

Tímto způsobem je můžeme střídat neustále. Kdo však věnuje hathajóze hodně času, může přirozeně cvičit všechny tyto tři ásany za sebou a bude mu to jenom ku prospěchu, neboť každý z nich má své specifické prvky působení.

Po džanušírásanu přejdeme na závěr této lekce opět do polohy obrácené mrtvoly k provedení série cviků na břicho, popsaných v druhé lekci (kobyłka, kobra, luk).

Zakončíme dvouminutovou relaxací na břicho.

Lekce VI

Kdo vydržel u důsledného a přesného nácviku hathajógických pozic celou první polovinu lekcí, osvědčil vytrvalost a pravděpodobně i inteligentní přístup ke cvičení, jinak by různé potíže nutily cvičení zanedbávat, nebo dokonce přerušit.

Přesto máme ještě daleko k dokonalosti ve zvládnutí nacvičovaných poloh, i když se nám zdá, že je dovedeme docela dobře. Zkontrolujeme si však při cvičení stav své pozornosti a myšlenky. Nemyslíme při provádění ásanů na jiné věci? Uplatňujeme důsledně pokyny k sledování pocitů v procvičovaných partiích? Právě u těch, kteří příliš snadno vnějškově zvládnou většinu ásanů, se dostavuje ochabnutí pozornosti a v provádění cvičení se projeví náběh k automatické rutině. Nic není vzdálenější správnému cvičení hathajógy než takové počínání. Musíme si vždy na začátku každého cviku připomenout, že mysl musí být plně zúčastněna, že nyní pro nás neexistuje nic než okamžik, ve kterém cvičíme.

Budeme-li tuto zásadu věrně dodržovat a doplníme ji soustředěním vědomé pozornosti do určitých tělesných oblastí, tak jak je to u některých cviků doporučováno během výdrže, budeme odměněni neobyčejně příjemnou odezvou v oblasti citové hladiny, z oné neurčité polohy či citové hladiny, na níž se tvoří naše nálada, ono neurčité podbarvení našeho základního, ne plně uvědomovaného životního pocitu. Tento spodní tón našeho života určuje často způsob, jakým posuzujeme věci, události i lidi, s kterými se během dne setkáme. Určuje často způsob naší reakce na ně a tím zpětným odrazem často i naši další činnost.

Příznivé ovlivnění této stránky naší osobnosti jistě stojí za to, abychom cvičili raději vědomě než ledabyle nebo mechanicky, a využili tak lépe čas vynaložený na cvičení.

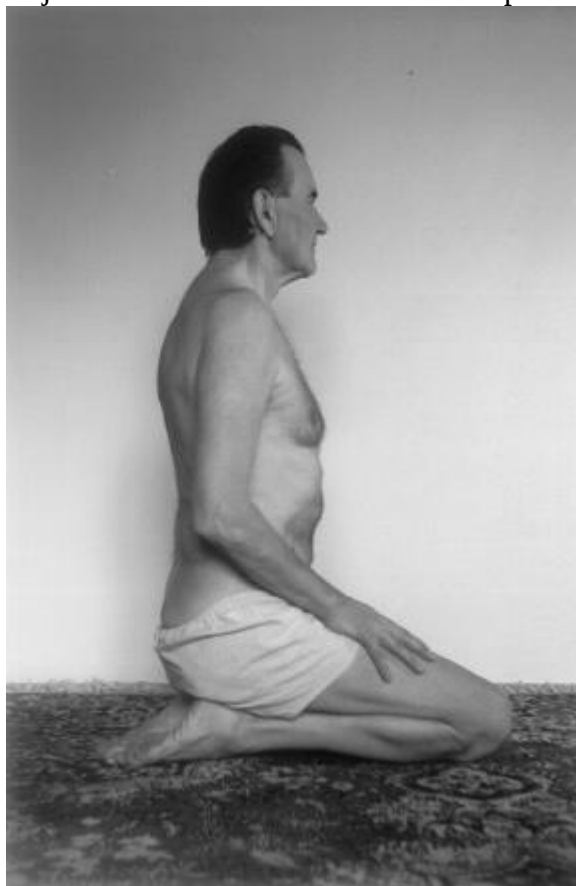
Na začátku šesté lekce si zacvičíme v naučeném sledu všechny cviky, které jsme již probrali. Jsou to: uddijána bandha (břišní kontrakce), šířšásan (stoj na hlavě), tadasán, virkšásan, garudásan (poloha Garudova), trikonásan, padahastásan (čáp), paščimóttánásan (předklon vsedě), džanušírásan (střídavý předklon), šalabhásan (poloha kobylinky), bhúdzangásan a dhanurásan (poloha luku). Pokud stačí čas, tedy si v cvičebních lekcích projdeme vždy všechny cviky. Jakmile se nám s narůstajícím počtem cviků bude času nedostávat, přistoupíme také zde k vynechávkám podle pokynů v textu (jak jsme to uvedli zatím u předklonů).

Nyní přejdeme k cvikům šesté lekce; jsou všechny víceméně odpočinkové, takže tato první lekce druhého kursu představuje jakýsi oddech.

Vadžrásan (diamantová poloha)

Vadžrásan (diamantová poloha) je poloha pro sezení, která je velmi rozšířena v Orientě, zejména v Japonsku. Proto se jí často také říká japonský způsob sezení.

Provedení je velmi jednoduché. Pomalu si klekneme na podlahu a usedneme na paty.



Obr. 13

Nohy jsou u sebe, takže se vzájemně dotýkají. Také paty jsou u sebe, tělo je vzpřímené a ruce spočívají volně položené na stehnech. Také krk a hlava jsou vzpřímené. Díváme se rovně před sebe. Kolena jsou v této poloze zcela ohnuta jako při žádné jiné příležitosti a nártý jsou zarovnány do jedné linie s holeněmi.

Tento způsob sezení je velmi zdravý, i když ostatní orientální polohy (se zkříženýma nohama) jsou ještě výhodnější a dá se v nich vydržet déle. Bohužel většina dospělých lidí pociťuje brzy strnulost a bolesti v kotnících a v nártích a někteří lidé, zvláště v pokročilejším věku, si takto sednout vůbec nedovedou. Dětem naopak bývá tato pozice příjemná.

Kdo má potíže se zaujetím vadžrásanu (diamantová poloha), musí se rozhodnout k trpělivému cvičení. Především musí použít měkkého podkladu - matrace, gaučového polštáře nebo dokonce měkkého pérového polštáře. Někdy pomáhá vložit ještě polštář mezi paty a sedací část těla. Je to ovšem opatření dočasné a měli bychom se bez něho brzy obejít.

Nesmíme ovšem toto sezení, máme-li při něm potíže, prodlužovat nadměrně. Platí tu také zásada pozvolného zvykání. Proto se omezíme na dobu nutnou pro následující cviky, pro které je vadžrásan (diamantová poloha) základní polohou, a prodlužované sezení budeme opatrně cvičit při různých vhodných příležitostech během dne - při četbě, poslechu rozhlasu nebo pozorování televizního programu. Studentům, kteří musí někdy věnovat dlouhé hodiny učení ke zkouškám, představuje tato pozice vítanou změnu, ježto náš způsob sezení na židli i v lenošce brzy unavuje a ruší pochod učení.

Protože však je v této poloze snížen krevní oběh v nohách, nedá se doporučovat setrvávat v ní déle než asi hodinu. V Orientě je tato poloha také oblíbená pro duševní cvičení (meditaci), a to zejména ženami v buddhistických zemích, jako je Barma.

Vadžrásan (diamantová poloha) má dvě další varianty. Kolena i paty od sebe poněkud oddálíme, a to tak, abychom si mohli sednout mezi patami na zem. Při první variantě směřují špičky nohou k sobě a při druhé variantě směřují od sebe. Provedení základní však nám může úplně stačit.

Ve vadžrásanu (diamantová poloha) je výhodné sedět vždy alespoň čtvrt až půl hodiny po jídle, neboť v ní nejlépe probíhá trávicí proces; mnohem lépe, než když si po obědě lehne. Sedět takto po obědě lze doporučit zejména astmatikům, kteří mívají po jídle sklon k záchvatům. Mohou se jim tímto způsobem zcela vyhnout. Tato pozice má také výborný vliv na chodidla. Utváří správně jejich klenbu a zabraňuje tím tvoření plochých nohou.

Kromě cvičení v této poloze, popsaných na následujících stránkách v této lekci, je vadžrásan (diamantová poloha) také východiskem pro některá další cvičení. Dvě z nich jsou součástí tohoto základního kursu, a proto je třeba si vadžrásan (diamantová poloha) nacvičit tak, abychom v něm mohli bez potíží sedět alespoň několik minut.

Simhásan (1ví grimasa)

Simhásan ovšem znamená doslova „lví poloha“. Název grimasa jej však lépe vystihuje a již se u nás vžil. Sedíme tedy ve vadžrásanu (diamantová poloha) a po několika vteřinách klidného sezení zvedneme v zavřených ústech špičku jazyka, obrátíme ji dozadu a přitiskneme na měkké patro. Opět po několika vteřinách provedeme současně tyto úkony:

1. Otevřeme co nejvíce ústa a co nejdále vyplázneme jazyk, který protáhneme do úzkého tvaru. Je v něm tedy napětí, nejde jen o volné vypláznutí.

2. Vysuneme hlavu vpřed, a to tím, že protáhneme krk a hlavu poněkud skloníme.

3. Rozevřeme široce oči.

4. Roztáhneme prsty rukou co nejvíce od sebe. Ruce ale při tom zůstanou ležet na kolenou. Toto vše provedeme současně a zůstaneme tak několik vteřin (obr. :39). Pak se vrátíme do klidného vadžrásanu (diamantová poloha) a špičku jazyka opět přitiskneme na měkké patro. Tento cvik provedeme celkem 3krát až 5krát za sebou.

U tohoto cviku vidíme, jak hathajógický systém pamatuje ve svém procvičování organismu na všechny jeho části. Simhásan (1ví grimasa) procvičuje krční svaly, hlasivky a jazyk, masíruje hrdlo a hrtan. Zvětšuje v těchto oblastech krevní průtok a povzbuzuje k větší činnosti slinné žlázy. Pomáhá odstraňovat sípání, je dobrý proti onemocnění mandlí a uvádí se také vliv na odstranění koktavosti. Ovlivňuje dále také příznivě obličejové svaly, čímž působí proti tvoření vrásek, zejména kolem očí a úst.

Procvičení se dále dostává svalům a šlachám krčním protažením krku vpřed. Při správném provedení je napětí krčních šlach dobře vidět. Při roztažení prstů dochází k natahování také prstových šlach. Ostatní, nezúčastněné části těla, ať již jde o klouby, svaly nebo šlachy, mají zůstat během cviku opravdu nezúčastněny a ve stavu uvolnění. To není lehké a trvá to velmi dlouho, než se to naučíme, anebo než se i jen naučíme rozlišovat pocity v jednotlivých svalech, abychom začali oddělovat potřebné napětí od napětí zbytečného v nezúčastněných partiích.

Určitý problém představuje také výuka simhásanu (1ví grimasa) v kursech jógy. Popis cviku a zejména ukázkové provedení zpravidla vyvolává mezi účastníky značnou veselost, která se vždy znovu vrací při výzvě, aby cvik provedli účastníci sami.

Učitel přirozeně musí umět provést lví grimasu i za těchto okolností bez nesnází. Jestliže paralelně s výukou hathajógických ásanů postupuje v kursu i seznamování s duševními aspekty jógy a duševními cvičeními, uplatní se tu u každého individuální provedení „stažení pozornosti z činnosti smyslů“, což je cvičení, zvané sanskrtsky „pratjáhára“, které tvoří pátý článek v Pataňžalihu shrnutí ráđžajógy.

V každém případě alespoň vysvětlíme účastníkům kursu, jak pomalu stáhnout pozornost před sebe, tím se odpoutat od okolí a být vlastně sám. Člověk je prakticky sám tehdy, nevěnuje-li svou pozornost svému okolí, s nímž je spojen prostřednictvím svého smyslového vnímání - ovšem to je možné jen tehdy, když od něj to okolí právě nic nepožaduje. Zkušenost ukazuje, že žáci kursu si většinou rychle dovedou osvojit tuto počáteční, primitivní pratjáháru a jsou pak schopni i v kolektivu provést – každý individuálně sám pro sebe - lví grimasu.

Bhrumdjadršti (fixace pohledu do středu mezi obočí)

Po provedení lví grimasy sedíme dále chvíli klidně v diamantové poloze a volně a pravidelně dýcháme. Potom zaměříme svůj pohled na střed mezi obočím. Oči se tak dostanou do polohy, kdy zornice se co nejvíce přiblíží vnitřním koutkům očí a současně jsou v horní poloze. Směřují tedy šikmo nahoru ve sbíhavém pohledu.

Nezaostřený obraz předmětů v pokoji, který můžeme při tom pozorovat nepřímým pohledem očí, tj. okrajovými částmi sítnice, se nám při tomto postavení očí zdvojí. Fixace je správná tehdy, když obrazy zdvojených vodorovných ploch (např. políček na knihy nebo rámy obrazů) se nám jeví, jako by se šikmo dolů sbíhaly.

Toto nezvyklé cvičení každý hned nedovede. Jednoduchá pomůcka nám je zpočátku usnadní. Natáhněme před sebe jednu ruku ve výši čela a ukazováčkem si namíříme na místo mezi obočím. Svůj pohled zaostříme na konec ukazováčku a ukazováček pomalu přibližujeme k čelu. Jakmile nebudeme s to konec ukazováčku již dále :fixovat zaostřeným pohledem, což se projeví tím, že se nám jeho obraz zdvojí, zastavíme pohyb. Můžeme si změřit vzdálenost ukazováčku od čela. Je-li alespoň 10 cm je to napoprvé dobrý výsledek.

V poloze, jakou mají oči při fixaci zaostřeného pohledu na ukazováček v této vzdálenosti, se pokusíme oči udržet i bez pomoci ukazováčku. Ruku položíme na stehno a fixujeme pohled šikmo vzhůru do prázdna několik vteřin.

Jako každé cvičení v hathajóze, musí i toto oční cvičení být prováděno vědomě a nenásilně a zejména pozvolně. Také zrušení fixace nesmí být prováděno náhle. Nejlépe ji zrušíme tím, že se klidně zadíváme na nějaký vzdálený předmět nebo v místnosti na protější stěnu.

Nasagradršti (fixace pohledu na špičku nosu)

Po provedení bhrumadjadršti chvíli popřejeme očním svalům odpočinek a potom fixujeme zrak na špičku nosu. To je mnohem snazší a každý to dovede. Siluetu nosu ovšem vidíme zdvojeně, na špičce nosu se nám však obě siluety musí protínat. Oči směřují šikmo dolů ve sbíhavém pohledu. Fixaci na špičku nosu provádíme dvojnásobně dlouhou dobu než fixaci na střed obočí, tedy asi 20 vteřin.

Po provádění fixace si chvíli odpočineme pohledem upřeným do dálky. Znovu podotýkáme, že při cvičení fixace nesmíme mít nepříjemný pocit v očích a zejména nás nesmí bolet. Kdyby k tomu došlo, je to znakem toho, že cvičení přeháníme, provádíme je příliš násilně anebo že přecházíme k fixaci příliš rychle. Může se to stát jen tehdy, když zanedbáme podmínku plně vědomého cvičení.

Obě popsaná fixační cvičení značně posilují zrak. Udržují zejména adaptabilitu očních čoček a očních svalů a tím zachovávají normální funkčnost zraku a odstraňují nebo zlepšují i slabozrakost, běžně se vyskytující ve starším věku. Také při již existující krátkozrakosti nebo dalekozrakosti má po delší době nastat zlepšení nebo alespoň zastavení zhoršování vady zraku. Jestliže opravdu vždy zachováme podmínku plně vědomého fixování, zjistíme, že oba cviky fixace více než cviky jiného druhu přispívají k rozvoji a zdokonalení naší schopnosti duchovního soustředění.

Śavásan (poloha mrtvoly)

V předchozích lekcích jsme končili cvičení sérií ásanů prováděných na břiše a nakonec jsme odpočívali v téže poloze v uvolněném ležení. Od této lekce přidáváme tradiční polohu mrtvoly na zádech a budeme se na zakončení každého souboru cviků uvědoměle snažit o úplné uvolnění v této poloze.

Na pohled je śavásan (poloha mrtvoly) obyčejné ležení na zádech, avšak ve skutečnosti je to neobyčejně důležité zakončení cvičení hathajógických ásanů a po určité praxi se nám projeví subjektivním pocitem osvěžení a opravdového odpočinku. Tato poloha slouží k dokonalé relaxaci všech kloubů, šlach, svalů a tělesných orgánů i k duševnímu uklidnění. Jestliže bezprostředně po skončení hathajógického souboru zařazujeme nějaké duševní jógické cvičení, slouží poloha mrtvoly k určitému duševnímu přeladění. Jinak představuje důležitý přechod k jiné činnosti cvičícího. Dává možnost organismu v klidu zažít impulsy, kterých se mu dostalo během cvičení ásanů, a odděluje tedy cvičení od zcela jiného stylu pohybů a činnosti, který je nám běžný v našem denním životě.

Z polohy, kterou zaujímáme po posledním cviku, tedy v této lekci po oční fixaci z diamantové polohy, přejdeme pomalými pohyby do polohy vleže na zádech. Ležíme s rukama volně položenými podél těla a nohama volně nataženými.

Na chvíli si zkontrolujeme vědomě dech a vyčkáme, až samovolně přejde do volného rytmu. Pak zavřeme oči a začneme s vědomým relaxačním procesem. Uvolníme všechny údy a celé tělo tak, aby spočívalo na zemi zcela bezvládně. Po několika vteřinách, kdy se domníváme, že jsme již uvolnění, začneme v myšlenkách procházet celým tělem, abychom zjistili, zda ještě někde nezůstalo zbytečné napětí. Začneme u nohou prostým pozorováním od prstů nohou, přes kotníky, svaly, lýtek, kolena, stehna atd., a tak dokončujeme celý relaxační proces.

Když procházíme oblastí břicha a uvolníme břišní svaly, snažíme se představit si, že i vnitřní orgány – žaludek, střeva, játra, slezina, žlučník, bránice, plíce, srdce atd. – se skutečně uvolňují. Jistá znalost anatomie vnitřních orgánů je tu ku prospěchu. Potom projdeme rukama od prstů přes klouby zápěstí, předloktí, klouby loktů, svaly paží až po ramena a přes krk přejdeme do hlavy, kde se pokusíme opět představit si uvolnění nejen obličejových svalů, ale i ušních a očních svalů a orgánů, ba i mozku. Síla představivosti, která se časem tímto způsobem vycvičí, zde hraje značnou úlohu.

Nesmíme být zklamáni, jestliže se nám uvolnění bude zdát zpočátku značně neurčité. Je to docela přirozené, neboť jsme se tomu dříve nikdy neučili. Člověk již vlivem uměle vytvořené kultury bydlení a technických pomůcek v denním životě ztratil svou někdejší přirozenou schopnost odpočívat v dokonalém uvolnění, kterou dosud mají některé přírodní národy a především zvířata. Zvedneme-li odpočívající kočku, ucítíme v prvních chvílích zvednutí, jak má všechny údy vláčné a bezvládné.

U sebe budeme nuceni konstatovat téměř pravý opak. Uložme se k odpočinku na pohovku anebo použijme k tomuto pozorování chvílky před spaním, když jsme ulehli a domníváme se, že ležíme v poloze vhodné k usnutí. Zkontrolujeme popsáním způsobem své klouby, šlachy a svaly; zjistíme mnoho zbytečného napětí. Naše údy nejsou vláčné a neleží zcela bezvládně. Napětí takto přenesené do spánku znehodnocuje spánek a odpočinek je méně intenzivní.

Z těchto důvodů se podstatný úspěch umění relaxace může dostavit až po určité době praxe, avšak počáteční úspěch na sebe nedá čekat tak dlouho. Budeme-li každý den cvičit uvolňování alespoň dvě minuty po skončení hathajógického cvičení, budeme moci sledovat brzy malé rozdíly v povolnosti a vláčnosti údů. Jakmile v umění relaxace trochu pokročíme, vystupňuje se po provedení šavasánu příliv svěžesti i zjasnění myšlenkových pochodů, což obojí bylo jistě již dříve výsledkem cvičení celého souboru, ale nyní to dosahuje větší intenzity s delším dozníváním i po opětném vplynutí do normální činnosti, které se pak věnujeme.

Jak vidíme, je relaxace v šavasánu (poloha mrtvoly) již skutečně na přechodu k čistě duševním cvičením. Ovšem dokonalý fyzický odpočinek je vždy vázán i na psychické uklidnění, které však je dnešnímu člověku ještě obtížnější než uklidnění a uvolnění tělesné. I při poměrně pohodlném odpočívání vleže bývá člověk duševně činný. Denní starosti, vzpomínky a plány narušují jeho odpočinek. Také ve spánku jej příliš často ruší zmatené sny.

Sny jsou zcela zvláštní kapitolou spánku a pravděpodobně jsou neodlučitelné od spánku po určitou dobu jeho trvání, neboť jimi podvědomý psychický mechanismus zpracovává dojmy dne, anebo snad lépe řečeno jsou zčásti uvědomělým odrazem tohoto zpracovávání dojmů. Avšak při zdravém spánku většinu snů opět zapomeneme. Zpravidla si pamatujeme jen ony sny, které jsme snili těsně před probuzením. Jestliže si tedy pamatujeme více snů z průběhu noci, znamená to, že náš spánek nebyl dosti hluboký a že jsme byli častěji na pokraji probuzení nebo skoro probuzení.

Naučíme-li se umění relaxace, bude náš spánek hluboký a zdravý a odpočineme si v něm dokonale duševně i tělesně. Budeme se umět uvolnit po ulehnutí ke spánku a v tomto uvolnění usnout. Toto uvolnění přetrvá i bezděčné pohyby těla během spánku, jimiž se tělo chrání před „přeledením“ svalů na jedné straně těla.

Proces vědomého uvolňování v šavásanu (poloha mrtvoly) můžeme prodlužovat maximálně na 10 minut. Po této době (a někdy i dříve, nedokonalé uvolnění již nedokážeme prohlubovat a napětí se spíše zvyšuje. Naproti tomu v dokonalém uvolnění musíme nutně za 10 minut usnout a o to po přecvičení souboru ásanů nejde.

Lekce VII

Cviky, ke kterým nadále budeme přistupovat, budete opět vkládat do souboru mezi již poznané cviky minulých lekcí. Na začátku sedmé lekce provedeme tedy následující cviky za sebou v obvyklém stupni dokonalosti, jak jsme k němu zatím dospěli:

Uddijána bandha (břišní kontrakce), šířšásan, tádásan (poloha hory), vrkšásan (poloha stromu), gurudásan, trikónásan (poloha trojúhelníku), padahastásan (čáp) nebo pásčimóttánásan nebo džánušírásan (střídavý předklon) (anebo všechny tyto tři cviky za sebou). Pak přejdeme k dalšímu cviku:

Ardhamatsjéndrásan (poloviční Matsjéndrova poloha)

Název tohoto ásanu nese jméno starověkého učitele jógy. Jeho plný tvar (tzv. púrnamatsjéndrásan nebo prostě matsjéndrásan) je velmi obtížný, a proto se cvičí pouze jeho neúplné provedení. V Americe zdomácněl pro tento cvik název „twist“.

Po provedení džánušírásanu (střídavý předklon) sedíme ve výchozí poloze (viz obr. 32). Jestliže jsme předtím prováděli padahastásan (čáp), přejdeme do sedu způsobem popsaným ve čtvrté lekci a zaujmeme výchozí polohu pro „twist“. Pro srozumitelnost dalšího výkladu musíme popisovat konkrétní provedení cviku na jednu stranu. V praxi však nezáleží na tom, kterou stranou začneme.

Ohneme levou nohu v koleně a umístíme ji chodidlem proti stehnu pravé nohy s patou přitisknutou do rozkroku tak, aby její koleno spočívalo na zemi (viz obr. 33). Tyto dvě fáze se shodují, jak vidíme, s prvními dvěma fázemi džánušírásanu. Další fáze již se liší: nataženou pravou nohu zvedneme, ohneme v koleně a pak ji přemístíme přes stehno levé nohy, kde spočine chodidlem na zemi s patou přitisknutou za kolenem ke stehnu na zemi ležící levé nohy. Pravá noha při tom směřuje kolenem vzhůru. Při přemísťování pravé nohy si můžeme pomoci rukama.

Dále pootočíme trup podél svislé osy vpravo, přeložíme levou ruku před koleno pravé nohy a chytíme se touto rukou kolena levé nohy; jestliže to nedokážeme, uchopíme místo kolena levé nohy pravou nohu kolem nártu. Levá ruka je při tom natažena a poněkud zatlačuje vztyčené pravé koleno více dozadu. Pravou rukou se opíráme za zády, abychom udrželi rovnováhu.

Nyní následuje dokončení pootočení trupu vpravo, a to do nejkrajnější možné polohy. Stehno pravé nohy je při tom přitlačeno na prsa. Pak otočíme hlavu co nejvíce doprava. Pravá ruka se může ještě chvíli opírat za zády lehce o zem, abychom si stabilizovali rovnováhu.

Zpředu je tak pozice již vlastně hotova. Musíme při tom dát pozor na to, aby ramena byla ve stejné výši a svislá osa těla byla opravdu svislá.

Pak se již jen přestaneme opírat pravou rukou za zády o zem a obejmeme jí zezadu pas, takže se držíme za levý bok.

Provedení polohy je o to obtížnější, ale také o to dokonalejší, oč je pravá noha, přeložená přes levé stehno, patou opřena o vnější stranu levého stehna více vzadu. Dokonale je provedena tehdy, když se paty obou nohou dotýkají přibližně stejných protichůdných bodů hýždí. Pravá noha je tak posunuta velmi dozadu. Taková poloha ovšem bude dlouho pro běžného cvičence nemožná a podle nám již známých zásad nesmíme o ni usilovat za cenu bolesti. Počítejme s tím, že zpočátku přeložíme nohu jen málo za koleno nebo ji budeme mít dokonce před kolenem.

V hotové pozici zůstaneme podle možnosti několik vteřin a při tom lehce a nehluboko dýcháme. Prodlužování výdrže smí být jen velmi pozvolné. Rozhodně bychom po prvních 14 dní neměli překročit výdrž v trvání 10 vteřin, potom postupně zvyšujeme výdrž tak, aby týdenní přírůstek nepřesáhl 5 vteřin. Plně postačí, když se nakonec ustálíme na 1 minutě.

Z výdrže přejdeme pomalými, vláčnými pohyby do výchozí polohy (viz obr. 32) a po malé chvilí odpočinku provedeme cvik na opačnou stranu. Jestliže se nám zdá, že na některou stranu provedeme protočení dokonaleji, budeme se i na této straně řídit tím stupněm provedení, jaký nám dovolí druhá, méně poddajná strana. Cvik vypadá dosti obtížně, ale kromě toho, že je třeba se mu učit opatrněji a pomaleji než mnohým jiným, je přístupný každému, i tomu, kdo má zpočátku dojem, že se jeho údy již nepoddají a že nedosáhne uspokojivého provedení.

Nejpozoruhodnějším rysem ardhamatsjéन्द्रásanu (poloviční Matsjéन्द्रova poloha) je prvek protočení páteře do spirály a vzájemné pootočení obratlů podél spirály páteře proti sobě navzájem. Tento prvek procvičení pružnosti páteře a pohyblivosti obratlů se nevyskytuje v žádné jiné cvičební soustavě kromě hathajógy. Přenáší impulsy do míšních kořenů nervů a tím ovlivňuje vydatně celou nervovou soustavu, způsobuje příliv krve do oblastí kolem páteře a tím působí proti ústřelu a svalovému revmatismu v zádech. Má dobrý vliv i proti kyfóze a skolióze. Také do vnitřních orgánů v břiše se dostává větší příliv krve a poskytuje jim tak vydatnou masáž. Zvyšuje se také pohyblivost prakticky všech kloubů. Cviku se zúčastňují klouby kolenní, kyčelní, ramenní, loketní a zápěstní. Také svaly těla jsou na něm z velké části účastné.

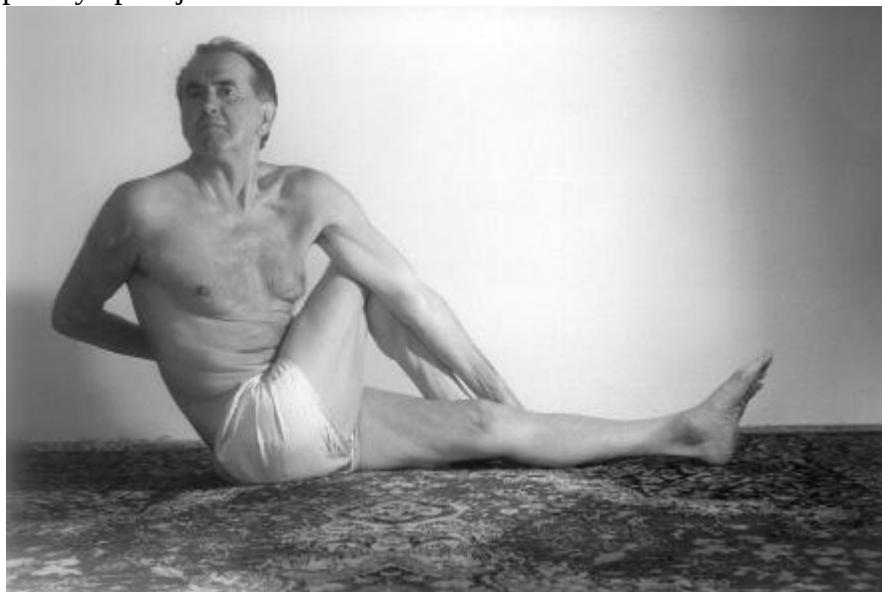
Toto je právě jeden z ásanů, jejichž cvičení je neobyčejně prospěšné již dětem. Klouby dětí jsou dosud přirozeně ohebné a tento cvik je jim příjemný. Děti jej snadno zvládnou. Bez tohoto cvičení se s postupem věku pohyblivost kloubů zmenšuje, kdežto při jeho provádění se snadno udržuje až do stáří.

Vakrásan (protáčivá poloha)

Pro některé cvičence středního a staršího věku je zpočátku i nedokonalé provedení ardhamatsjéन्द्रásanu (poloviční Matsjéन्द्रova poloha) přece jen dosti obtížné, anebo jsou schopni provedení natolik náznakového, že nemá praktický význam. Pro ně doporučujeme nějakou dobu použít mírnější varianty cviku, zvané vakrásan (protáčivá poloha). Páteř je v ní protáčena méně radikálně a nekladou se tu takové nároky na kolenní klouby a na šlachy nohou.

Výchozí poloha je stejná. V dalším provedení však zůstává levá noha stále natažena a pouze pravou nohu pokrčíme v koleně ve svislé poloze, až se stehnem dotkne prsou, a přemís-

ťujeme ji za levé stehno, kde spočine chodidlem na zemi a zůstane vztyčena kolenem vzhůru. Trup otočíme doprava, při čemž se pravou rukou opíráme o zem, abychom udrželi rovnováhu. Levá ruka je natažena před levým kolenem a opírá se také o zem. Později se pokusíme podobně jako u ardhamatsjéndrásanu (poloviční Matsjéndrova poloha) uchopit levou rukou nárt pravé nohy a pravou rukou zezadu obejmout pás. Tím je pozice hotova. Ve výdrží klidně a nenásilně dýcháme. Délku výdrže upravíme podobně jako u ardhamastjéndrásanu. Po návratu do výchozí polohy opakujeme ovšem cvik také na druhou stranu.



Obr. 14

Vakrásan (protáčivá poloha) má obdobné účinky jako ardhamatsjéndrásan (poloviční Matsjéndrova poloha), působí však méně radikálně. Není však nutno jej podceňovat. Po delší době se působení téměř vyrovnává, zvláště prodloužíme-li poněkud trvání výdrží, na kterých se pak ustálíme.

Po provedení ardhamastjéndrásanu nebo vakrásanu (protáčivá poloha) - ovšem způsobem, který je nám napoprvé možný – pokračujeme v cvičení dalších ásanů podle pořadí. Budou to tyto cviky: šalabhásan (poloha kobylky), bhudžangásan (poloha kobry), dhanurásan (poloha luku), vadžrásan (diamantová poloha), simhásan (1ví grimasa), bhrumadjadršti a nasa-gradršti. Pak bude následovat další nový ásan:

Sarvángásan (svíčka)

Český název opět není překladem názvu sanskrtského, nýbrž je to vžitě pojmenování obrazné. Sanskrtské „sarva“ znamená všechny a „anga“ úd, tělo. Význam je tedy asi: pozice pro celé tělo nebo pro všechny údy. Vzhledem k účinkům tohoto ásanu je to pojmenování výstižné. V anglických příručkách má tato poloha obvykle název „stoj na ramenou“.

Přejdeme pomalu do polohy mrtvoly čili ulehne na záda. Několik vteřin ležíme uvolněně, potom přitiskneme ruce dlaněmi k zemi, zvolna vdechneme a začneme pomalu zvedat natažené nohy, které jsou těsně u sebe (paty a špičky se dotýkají).



Obr. 15

Za pomoci tlaku rukou o zem pokračujeme ve zvedání nohou, až se dostanou nad hlavu. Trup za nimi následuje, takže brada se přitiskne na prsa. V této poloze si podepřeme záda rukama, vyrovnáme trup a nohy do svislé přímky a svíčka je hotova. Hrud' při tom tvoří se zátylím zcela nový úhel. Veškerá váha těla spočívá na ramenou, krku a zátylí. Nohy nás nesmějí táhnout na stranu, ruce nesmějí cítit žádnou váhu; pomáhají tělu pouze udržovat rovnováhu. Jde tedy o to mít trup s nohama v dokonalém vyvážení.

V této poloze dýcháme pomalu a lehce, a to poměrně malou, spodní částí plic, tzv. břišním dechem. První výdrž si upravíme podle okolností. Tento cvik totiž není u nás neznámý a tak jej mnozí cvičenci rádi prodlužují hned od začátku. Je-li však pro nás nový a nezvyklý, spokojíme se napoprvé výdrží asi 15 vteřin a pomalým prodlužováním se postupně dostaneme na 2-3 minuty, což nám může stačit (opatrné další prodlužování je ovšem možné).

Začátečníci musí pamatovat na to, že je mohou bolet svaly v oblasti kolem ramen a krku, a právě proto se doporučuje prodlužovat tento ásan pozvolna a opatrně. Ásan je to velmi příjemný a provedení není těžké; a to právě svádí k předčasné delším výdržím.

Návrat do původní polohy vleže musíme provádět pozorně a pečlivě, aby přechod byl obzvláště plynulý a pohyby vláčné a pomalé. Nejobvyklejší chybou začátečníka je to, že při pokládání nohou na zem zvedne hlavu nebo se dokonce převáží až do sedu. Toho je nutno se vyvarovat. Plynulý a správný návrat do šavasánu je vlastně obtížnější, než celé provedení sarvángásanu (svíčka) s výdrží.

Cvičebně nejúčinnější a na pohled velmi pěkný návrat do původní polohy je právě obrácený postup zaujímání polohy „svíčky“: překloupíme nohy poněkud nad hlavu, přičemž odpadne nutnost podpírat si záda, takže ruce položíme na zem; pak pomalu dáme klesat trup na zem a při tom tento pohyb trupu vyvažujeme větším překlopením nohou, které jsou stále nataženy. Když trup spočine na zemi, následují za ním pomalu i nohy.

Druhý způsob je snazší: ohneme nohy v kolenou a tímto způsobem přejdeme zvolna do polohy vleže. Nohy opět napneme až těsně nad zemí. Uvolníme se a chvíli si vleže odpočinem.

Sarvángásan (svíčka) je vynikající a nanejvýš blahodárná poloha. Má větší část výhod společných s šířásanem (stoj na hlavě). Dochází tu k odkrvení a tedy velkému odpočinku nohou, k úlevě ve vnitřních orgánech, které po dobu výdrže visí v obrácené poloze, srdce si v této poloze odpočine a plíce pocítí také značnou úlevu.

Nejlépe působí sarvángásan (svíčka) na štítnou žlázu. Následkem tlaku brady na prsa dochází k zpomalení průtoku krve oblastí, kde se nachází štítná žláza, které se tím dostává masáže a pozvolného prokrvení. Nelze hovořit o stimulaci k větší činnosti štítné žlázy, nýbrž o normalizaci. Pozorování ukazují, že pravidelné cvičení sarvángásanu (svíčka) reguluje činnost štítné žlázy a tím upravuje funkci všech orgánů tělesných procesů, které s její činností souvisejí. Mezi jiným působí tak na regulaci tělesné váhy, takže povlovně mizí i otylost. (Nesnáz spočívá v tom, že otlýl zpravidla nedokáže sarvángásan (svíčka) správně provést, a musí proto začít mírnějším tvarem tohoto cviku, jež popisujeme dále.)

Obdobně jako na štítnou žlázu, působí „krční závora“ při sarvángásanu (svíčka) také na mandle a celou krční oblast. Důsledkem je odolnost proti angíně a obdobným krčním onemocněním. Také u plic se zvyšuje odolnost proti nákazám a nachlazení i zápalům.

Z dalších účinků zřekapitulujeme ještě stručně: úprava činnosti zažívacích orgánů, působení proti nočnímu pomočování, vyskytujícímu se u dětí a někdy i v dospělém věku, proti polucím i sklonu k masturbaci. Proto by tuto pozici měly cvičit již i děti alespoň od 10 let věku a mládež vůbec, a to až 3 krát denně, vždy nějakou chvíli před jídlem.

Velmi příznivě působí sarvángásan (svíčka) na orgány v hlavě a na obličejové svaly. Prokrvení hlavy tu není tak vydatné a mocné jako při šířásanu (stoj na hlavě), avšak dochází tu k jistému zpomalení průtoku krve, které má své specifické účinky. Dostavuje se i oživení duševní činnosti, vzhled tváře se zlepšuje a vrásky se vyhlazují. Sarvángásan (svíčka) by neměl chybět žádný den v našem cvičebním repertoáru.

Viparita karaní (obrácená poloha)

V širším smyslu platí název viparita karaní pro všechny ásany, při kterých je tělo obráceno hlavou dolů. Vžil se však pro neúplné provedení „svíčky“, zvané též občas ardhasarvángásan čili „poloviční svíčka“.

Poloha viparita karaní (obrácená poloha) se hodí pro každého, kdo nemůže pro neohybnost těla nebo pro přílišnou váhu provádět sarvángásan (svíčka). Ale také někteří zdatnější a štíhlí cvičenci shledali, že nemohou ihned od začátku cvičit pouze sarvángásan, nýbrž že je reakce svalů a vazů za krkem nutí na nějakou dobu se spokojit s méně náročným tvarem polohy viparita karaní (obrácená poloha).

Východiskem pro ten cvik je také poloha mrtvoly. I postup provedení cviku je zpočátku stejný: pomocí tlaku rukou o zem začneme zvedat natažené nohy, za nimi následuje i trup,

a jakmile překloupíme nohy nad čelo a vyvážíme jimi tíhu nad zem zvednutého trupu, podepřeme trup na zádech rukama, které se opírají lokty o zem, a pozice je hotova. Odpadá tedy některým cvičencům obtížné vyrovnání nohou a trupu do jedné přímky. Nohy a trup svírají tupý úhel a rovněž zátylí je s trupem v tupém úhlu, takže brada není tlačena na prsa. Váha těla téměř ani nespočívá na zátylí, což je také výhoda, nýbrž dělí se o ni oblast ramen s lopatkami a částečnou oporu tvoří lokty paží. Paže však nemají příliš velkou váhu; to by bylo znamením, že tělo není dobře vyváжено. Je třeba si najít takový sklon nohou, aby došlo k vyvážení těžiště těla a tlak na podpírající ruce byl co nejmenší.

V poloze viparita karaní (obrácená poloha) můžeme hned od počátku zůstat déle, a to alespoň půl minuty. Prodlužování výdrže může být rovněž rychlejší. Vzhledem k tomu, že je to poloha méně náročná a v některých ohledech má mírnější účinky než sarvángásan (svíčka), je třeba se ustálit na delší výdrži, a to nejméně 5 minut. Ve výdrži opět dýcháme zvolna břišním dechem.

Jak jsme naznačili, viparita karaní (obrácená poloha) má obdobné, byť i mírnější účinky jako sarvángásan (svíčka). „Krevní masáž“ štítné žlázy je mírnější a také působení na mandle a krční oblast je poněkud slabší. Na plicích a horních cestách dýchacích se zmenšení vlivu neprojevuje. Tento cvik velmi dobře působí proti onemocněním těchto partií zápalu a nachlazením a snižuje i výskyt rýmy. Průchod krve do hlavy je obzvlášť dobře regulován.

Nedochází k překrvení ani k přílišnému blokování průtoku, nýbrž pouze k zpomalení krevního oběhu. Měřením se dá zjistit, že v této poloze zpravidla nestoupá tlak krve v hlavě, takže opatrně a pod dohledem jej mohou cvičit i ti, kdo trpí zvýšeným krevním tlakem, zatímco ostatní cviky hlavou dolů jsou jim zakázány. Působení na hladkost pleti obličeje je snad v této poloze největší.

Poloha viparita karaní (obrácená poloha) nemusí být proti svíčce nijak podceňována. V Indii naopak je z hlediska tzv. kundalini jógy zařazena mezi tzv. mudry a velmi ceněna. Ve výdrži se můžeme soustřeďovat do oblasti hrdla.

V minulé lekci jsme se seznámili s prvním způsobem orientálního stylu sezení, s vadžrásanem (diamantová poloha). Pro některé další cviky, které probereme v následujících lekcích, a pro mnoho cviků, které v této příručce neuvádíme, je východiskem způsob sezení se zkříženými nohama zpravidla proslulá lotosová poloha čili padmásan. Také pro duševní jógická cvičení, kterým se mnozí zájemci o jógu i u nás chtějí věnovat, je toto sezení nejvhodnější a podstatně ulehčuje hladký průběh těchto cvičení.

U nás je po staletí zvykem nesedat na zemi, nýbrž na různých sedátkách, židlích a v lenoškách. Naši zdravotníci i odborníci, kteří se zabývají správným růstem člověka, jsou si dobře vědomi, že toto sezení není příznivé zdraví a správnému vzrůstu. Často také tvar starších i moderních lenošek správné sezení i uvolněný odpočinek přímo znemožňuje. Páteř se často příliš prohýbá, v těle je napětí, nohy nemohou pohodlně spočinout na zemi atd. V každém případě však jsou nohy neustále příliš dole a nemají příležitost ulevit si od neustálého zvětšeného přítoku krve.

Abychom alespoň zčásti napravili tyto nedostatky, měli bychom se cvičit v sezení po orientálsku se zkříženými nohama a trávit tak určitou dobu denně u knihy, u rádia nebo u televizoru. Úleva, kterou tím poskytneme nohám, a rovnání páteře za to stojí. Také děti, pro které je často hračkou zaujmout i lotosovou pozici, bychom měli vést k tomuto sezení. V některých západních školách je do některých vyučovacích hodin zaveden tento druh sezení, a to i za cenu toho, že si děti musí dělat písemné poznámky na koleně.

Pro dospělé lidi je již zpravidla obtížné zaujmout některou z orientálních poloh dokonale. Musí si na toto sezení zvykat pomalu a postupně. Nikdy však není pozdě a nemá opodstatnění vzdávat se naděje, když se nám zdá, že ani po létech nezvládneme v úplnosti některou z typických poloh. Někdy přichází právě po měsících trpělivého sedání v nedokonalé pozici náhlé zlepšení.

Začneme s popisem jednodušších pozic. Provádíme je na konci souboru po uvolnění v šavásanu (poloha mrtvoly) anebo v kteroukoli jinou vhodnou denní dobu.

Sukhásan (příjemná poloha)

Název sukhásan se používá pro ulehčené způsobu sezení se zkříženými nohama. Popíšeme podobu sezení „po krejčovsku“ čili „turecký sed“, kterou prakticky každý dokáže:

Usedneme na zem a ohneme jednu, např. levou nohu a podložíme ji pod pravé stehno tak, že toto stehno spočine na levém chodidle. Pak ohneme i pravou nohu a podložíme ji, s chodidlem obráceným vzhůru, zase co nejdále pod levé stehno. Páteř držíme zpříma, což je snadné, a ruce si volně položíme na kolena, na stehna nebo jinak, jak je nám to pohodlné. Kolena při tom směřují šikmo vzhůru, ale není to nepohodlné, neboť stehna spočívají na podložených chodidlech.

Abychom si pozici ulehčili, nemusíme sedět na tvrdé zemi, nýbrž můžeme si sednout na měkké podložce. Příliš měkká pohovka je však nevhodná. Nejlepší je matrace na tvrdém podkladu nebo moderní válenda, která není pérována, popřípadě dostatečná velká sedačka. Při delším sezení je vhodné opřít se zády o něco rovného - stěnu apod. Pro opření můžeme použít polštáře mezi zády a stěnou.

Kdyby nám i tato poloha činila potíže - budeme-li cítit přílišné napětí a tah šlach přes kolena a ve stehnech, použijeme ještě jednoho menšího a tvrdšího polštáře nebo na čtvereček složené pokrývky jako podložky k usednutí. Nohy se tak dostanou o něco níže než sedací část. Tah šlach ustane a také klouby kolenní jsou méně namáhány.

Komu popsaná poloha nedělá potíže, může v ní sedat co nejčastěji a jakkoliv dlouho. Kdo jistě potíže má, sám si určí délku sezení tak, aby mu nohy nestrnuly. Cvičit je takto možno několikrát denně podle příležitosti. Po každé při tom vyměníme pořadí nohou, neboť vždy je takto namáhána jedna noha více než druhá.

Samásan I (vyrovnaná poloha - první varianta)

Indické názvy poloh se zkříženými nohama - kromě polohy lotosové - nejsou důsledně ustálené a liší se podle kraje nebo jógické školy. Kraje tradice jsou v tomto směru odlišné již od pradávna. Proto je možno, že čtenář najde v některých zahraničních publikacích zde popísané polohy pod jinými označeními. První varianta samásanu je již na pohled velmi elegantní orientální pozicí. Je oblíbená zejména v Barmě. Provedení je jednoduché a pro mladé lidi velmi snadné. Usedneme, ohneme obě nohy v kolenou a položíme je tak, že lýtka obou nohou leží na zemi vodorovně a rovnoběžně vedle sebe, ovšem pouze zčásti, neboť kolena jsou poměrně značně od sebe vzdálena. Nárty jsou protaženy do jedné linie s holeněmi, chodidla jsou stočena vzhůru.

Nohy v této pozici nejsou zkříženy, takže odpadá tlak nohy na nohu, ke kterému dochází při dalších pozicích, popsaných v příští lekci. Kolena spočívají ovšem na zemi. Ruce leží volně na kolenou nebo v klíně nebo dlaněmi na sobě v typickém „meditačním gestu“. Páteř je rovná, svaly uvolněné.

Také u této polohy vyměňujeme při „cvičném sezení“ nohy. Noha, která je vpředu, má pohodlnější pozici, kdežto druhá noha (za ní) je více ohnuta a tedy také více namáhána. O tuto polohu se může pokoušet každý, kdo celkem bez nesnází dovede sedět v sukhásanu (příjemná poloha). Podložka pod sedací částí ji velmi usnadňuje. Cvičenci staršího a středního věku, kteří tuto polohu obstojně zvládnou, mohou být velmi spokojeni a nemusí se pokoušet o polohy další. Tato poloha se zvláště dobře hodí k provádění duševních jógických cvičení (meditací), a proto je žádoucí, aby ji zájemci zvládli. K tomuto účelu se ovšem dá použít teprve tehdy, až odpadnou jakékoliv nepříjemné pocity v kolenních kloubech, v nártích, šlachách a svalech, které by na sebe upoutávaly pozornost cvičícího. Pokud tomu tak není, je takové sezení pouze nácvikové a při eventuálních duševních cvičeních je nutno se spokojit správným sezením na vhodné židli, která umožňuje mít při sezení rovnou páteř a nohy položeny celými chodidly na zemi.

Musíme opět varovat netrpělivé cvičence, aby nácvik orientálního způsobu sezení nepřehnali. Zpočátku tento způsob vzbuzuje u mnohých značné nadšení a rádi by jej zvládli co nejdříve. Je třeba zvládnout tuto netrpělivost, protože přehnaně prodlužovaná doba cvičného sezení vzbudí nakonec celkovou nechuť organismu a tak nabude časem cvičenec dojmu, že u něj existuje neschopnost k těmto pozicím.

Občas je velmi dobré na 2 až 3 dny s cvičným sezením přestat a dát kloubům, šlachám a svalům nohou možnost, aby si odpočinuly.

Děti a mladí lidé, pro které je hračkou v popsaných pozicích sedět, by si této schopnosti měli vážit a jejím používáním si ji udržet. Jakmile je věk dospívání za námi, ztrácí se tato schopnost bez denního používání velmi rychle.

Lekce VIII

Jednou z největších překážek pro správné cvičení jógy je netrpělivost. Dnešní člověk ve své chtivosti stále nových zážitků a dojmů se stává povrchní a ochuzuje tak postupně celý svůj duševní a citový život.

Výsledkem této neschopnosti poznávat vnitřní hodnotu věcí i sebe sama je celkový pocit neuspokojení. Dokud nevyčerpá všechny možnosti, které mu moderní doba může dát, očekává splnění své odvěké touhy po štěstí a spokojenosti od nějaké budoucí události. Avšak jakmile má všechno, nač si jen vzpomene, zjistí, že spokojenost a štěstí stejně nepoznal. Je to právě tím, že prohloubení poznání nahrazuje množstvím povrchových dojmů.

Cesta od návyku povrchního přijímání vnějších dojmů k hlubším prožitkovým dimenzím v osobním životě není lehká, ale není ani nemožná, ani nadmíru obtížná. Postupné včleňování jógického cvičení do našeho denního programu nás k tomuto prohlubování života připravuje. Požadavek pomalého cvičení, trpělivého opakování stále týchž pohybů a výdrží, nutnost pozorovat pocity v těle, snaha být svým vědomím přítomen v určité části těla - to vše tvoří právě přechod od povrchního tékání mysli k jejímu upnutí více trvalejší a hlubší zážitky.

Nepodceňujeme proto požadavek opakování cvičení, nespěchejme s novými cviky, setrvávejme u výdrží celou myslí, celou osobností.

Cviky této lekce navazují tam, kde skončila lekce předchozí, kterou jsme po sarvángásanu (svíčka) zakončili odpočinkem v poloze mrtvoly - nehledě k lekci o prvních dvou způsobech orientálního sezení. Zopakujeme si tedy plynule všechny cviky, které jsme se již naučili: uddijána bandha (břišní kontrakce), šířásan (stoj na hlavě), tádásan (poloha hory), vrkšásan (poloha stromu), gurudásan, trikónásan (poloha trojúhelníku), padahastásan (čáp) (nebo další předklonové cviky), ardhamastjéndrásan, sálabhásan, bhudžangásan (poloha kobry), dhanurásan (poloha luku), vadžrásan (diamantová poloha) se simhásanem (1ví grimasa) a očními fixacemi a nakonec sarvángásan (svíčka) nebo viparita karaní (obrácená poloha).

Následuje cvik, který vlastně přímo navazuje na sarvángásan (svíčka):

Halásan (poloha pluhu)

K provedení této polohy nejprve ulehne do polohy mrtvoly a po chvilkovém odpočinku postupujeme stejně jako při provádění sarvángásanu (svíčka). Zdvihneme natažené nohy, za nimi následuje i trup, až se nohy začnou překlápět z nejvyššího bodu zdvižení za hlavu. Překlápění pokračuje plynule dál za hlavu bez zastavení pohybu, až se špičky prstů u nohou dotknou země. Tím je poloha pluhu dokončena. Paže jsou natažené, dlaně obrácené k zemi. Název polohy je docela výstižný, její tvar vsutku připomíná pluh, nohy jako by vyrývaly brázdu v zemi.



Obr. 16

Před provedením této polohy je vhodné vleže mírně vydechnout, abychom si při překlápění nohou za hlavu nestlačovali v plicích vzduch, a při dokončení polohy začneme v ní lehce dýchat. V konečné fázi polohy zůstaneme nejméně 10 vteřin, a to podle toho, jak je nám příjemná, a postupným prodlužováním výdrže můžeme dosáhnout po určité době asi dvouminutové délky výdrže.

Pokud nám to bude možné, můžeme během výdrže také trochu prohlubovat dýchání, ale jen velmi opatrně; nesmíme mít při tom žádné pocity tlaku. Vědomí během výdrže můžeme udržovat v oblasti solar plexu.

Nepůsobí-li nám halásan (poloha pluhu) žádné obtíže, budeme jej zdokonalovat tím, že se vynasnažíme dosáhnout nohama co nejdále. Pro obměnu výdrže použijeme podle chuti jiné polohy rukou. Bud' si je složíme za hlavu, anebo je natáhneme směrem ke špičkám nohou. Vidíme, že v této variantě se halásan (poloha pluhu) poněkud podobá obrácenému padahastásanu (čáp). Proto jej také nedokáží ti cvičenci, kteří při předklonu ve stoji nedosáhnou rukama na zem, což platí zejména o některých mužích. Naopak, pokrok v předklonu se projeví také pokrokem ve schopnosti provést halásan (poloha pluhu). Kdo tedy halásan (poloha pluhu) provést nedokáže, nemusí jej vůbec cvičit, věnuje-li dost času padahastásanu (čáp). Může si ale provést po sarvángásanu (svíčka) nebo po viparita karani (obrácená poloha) překlopení nohou za hlavu do polohy, která pro něj bude ještě snesitelná. Kdyby měl obavu, že jej nohy převáží k násilnému většímu překlopení, může cvičit blíže stěny a v případě potřeby se nohama o stěnu opřít a tím nadměrnému překlopení nohou zabránit.



Obr. 17

Před návratem z pozice natáhneme opět ruce za zády s dlaněmi k zemi, ohneme nohy v kolenou, dotkneme se kolena čela a pomalu sklápíme nohy, které stále zůstávají ohnuty k zemi. Teprve až se chodidla dotknou země, nohy natáhneme a odpočineme si chvíli v uvolněném šavasánu.

Místo pouhého dotyku kolena čela můžeme po výdrži v halásanu (poloha pluhu) provést ještě další jeho variantu, která vypadá velmi efektně a obtížně, ale prakticky každý, kdo bez nesnází zvládl halásan (poloha pluhu), se jí může naučit. Jsme v poloze pluhu s nataženýma rukama; pokrčíme nohy v kolenou, oddálíme je poněkud od sebe a položíme je kolena na zem vedle uší. Hlava leží mezi kolena, stehna jsou zcela přitisknuta na prsa. V této poloze zůstaneme jen 10-15 vteřin nebo i méně a přejdeme do polohy vleže stejným způsobem, jako když jsme se dotkli kolena jen čela.

Halásan - podobně jako padaliasrásan a jiné předklonové cviky – působí na pružnost páteře, kterou ohýbá do oblouku. Počet cviků s tímto prvkem je v hathajógickém souboru poměrně velký. Zdálo by se, že je to přehnané, že spíše je třeba se učit rovnat páteř, neboť mnoho lidí, i mladých, chodí s ohnutou páteří. Je jistě pravda, že je třeba se učit správnému držení těla s rovnou páteří, ale je stejně nutné umět páteř dobře ohýbat i dopředu. Tuto schop-

nost oceníme zejména při nácviku šířásanu (stoj na hlavě), kde ohnutí páteře pomáhá vyvažovat tíhu nohou a usnadňuje ovládnutí váhového těžiště těla, abychom dovedli zvednout nohy od země bez odrazu a opět je bez nárazu na zem spustit.

Kromě toho je povzbuzení nervové činnosti při takovémto prohýbání páteře vlivem masáže míšních nervových kořenů velmi účinné a příjemné. Halásan (poloha pluhu) mimoto povzbuzuje oběh, upravuje střevní činnost a činnost ženských orgánů, reguluje činnost štítné žlázy, působí proti angíně a velmi spolehlivě léčí hemeroidy, což lze považovat již za vyzkoušené. Pro tento účel je vhodné při akutním stadiu cvičit halásan (poloha pluhu) asi třikrát denně po dvou minutách (nikoli hned od začátku; zásada postupného prodlužování výdrže platí i při léčebném použití). Ženy, jejichž orgánům halásan (poloha pluhu) obzvláště prospívá, také tento ásan velmi rády cvičí, tím spíše, že udržuje také v mezích vrstvy podkožního tuku na břiše a v sedacích polštářích.

Při cvičení našeho denního souboru můžeme pro úsporu času střídat vždy po několika dnech halásan (poloha pluhu) se sarvángásanem (svíčka). Chceme-li cvičit oba ásany, můžeme, je výhodně spojit v jednu plynulou cvičební sérii tímto způsobem:

Z polohy mrtvoly přejdeme zdvižením napnutých nohou do mezifáze, kdy jsou nohy asi v úhlu 45 stupňů nad zemí. V této poloze pohyb nohou zastavíme na dobu asi 10 vteřin. Je to trochu namáhavé, ale výtečné cvičení břišních svalů. Pak pokračujeme dále, až dosáhneme polohy svíčky nebo viparita karaní (obrácená poloha). Ve svíčke zůstaneme jednu minutu, ve viparita karaní (obrácená poloha) podle stupně vyrovnanosti těla a nohou dvě až čtyři minuty. Po této výdrži budeme pokračovat v překlápění nohou za hlavu, až do polohy pluhu, v které zase zůstaneme 1 minutu. Pak přejdeme na 10 vteřin do varianty s koleny vedle uší nebo s koleny na čele a vrátíme se pomalu do polohy vleže. Je velmi výhodné poležet si pak o něco déle s uvolněnými svaly a údý - alespoň půl minuty nebo i celou minutu. Pak přejdeme k provedení dalšího cviku:

Suptavadžrásan (poloha diamantového spánku)

Jak vyplývá z názvu této polohy, je jejím východiskem vadžrásan (diamantová poloha). Klekneme si tedy, avšak tentokrát s koleny i patami mírně od sebe oddálenými, a usedneme mezi paty. Nesedíme tedy ani na patách ani zcela na zemi mezi patami, nýbrž cítíme paty po stranách hýždí. Prsty nohou při tom směřují rovně vzad, tedy nikoli do stran ani dovnitř k sobě.

Nyní se poněkud zakloníme a podepřeme se za zády nataženýma rukama. Hlavu také zakloníme a necháme ji klesnout vlastní vahou do polohy, která jí vyhovuje. Pro některé cvičence středního a staršího věku je diamantový spánek polohou, které se musí učit velmi pozvolna. Nezvětší překážkou - když už byl do jisté míry zvládnut vadžrásan (diamantová poloha) s jeho potížemi v nártch - tu bývá tah šlach přes stehna. V takovém případě je třeba obrnit se trpělivostí, neztrácet naději a cvičit po etapách. V popsaném stadiu je tedy vhodné zůstat a nepokračovat dál, dokud v něm pociťujeme nějaké nesnáze. To může trvat několik dní nebo i několik týdnů. Budeme trpělivě provádět výdrže v této poloze po 1-2 minuty a přitom zvolna a zhluboka dýchat.

Jakmile se nám tato fáze stane snadnou, nebo je-li pro nás snadná již na začátku učení, postoupíme dále tím, že ohneme paže v loktech, spustíme se na lokty a ruce, které směřují k nohám, položíme dlaněmi k zemi vedle nohou. Hlava opět volně visí v záklonu několik centimetrů nad zemí, popřípadě se u někoho již bude mírně dotýkat země. Nespočívá však přitom na ní žádná váha.



Obr. 18

V tomto stádiu zůstanou již mnozí cvičenci velmi dlouho a někteří vůbec. Má již prakticky všechny výhody hotové pozice, jen s tím rozdílem, že si tu ruce nemohou odpočinout, protože se jimi musíme podpírat.

Jestliže se nám i tato fáze stala příjemnou - a někdy se to stane i u zdánlivě zcela beznadějných případů již po několika měsících - přejdeme do konečné podoby cviku. Hlavu zakloníme co nejvíce a opřeme se temenem o zem.

Tím odpadne podpora na loktech, takže ruce si můžeme volně položit podél těla nebo na stehna nebo je umístit, jak nám to bude pohodlné.

Jak vidíme, poloha hlavy je při suptavadžrásanu (poloha diamantového spánku) právě opačná, než při sarvángásanu (svíčka). Proto se oba cviky zařazují za sebou, aby po radikálním sklonu hlavy, kdy je brada přitlačena na hrud', následoval maximální záklon.

V popsané poloze suptavadžrásanu (poloha diamantového spánku) zůstaneme jen kratší dobu (asi 10-20 vteřin) a spustíme se na ramena, takže hlava bude ležet zátylím na zemi. To už je opravdu „spánková“ podoba cviku, která slouží účinnému odpočinku a regeneraci životních sil. Ruce si při tom můžeme složit pod záda anebo za hlavu a zůstaneme takto ležet libovolně dlouho, nenutí-li nás k přerušení tah šlach na nohou (minimálně dvě minuty). Oči můžeme mít zavřené nebo pootevřené, dýcháme zvolna a zhluboka, vědomí udržujeme v oblasti solar plexu. Po určené době se zvolna vrátíme s pomocí rukou do polohy vsedě. Abychom ulevili i nohám, provedeme ještě dvouminutový šavásan (poloha mrtvoly).

Diamantový spánek je cvik neobyčejně osvěživý. Jsme-li unaveni, můžeme použít několikaminutového diamantového spánku i během dne. Tento cvik obzvláště dobře prospívá lidem trpícím nervovou únavou, sníženou životností nebo nedostatečnou činností žláz. Hodí se podobně jako dhanurásan (poloha luku), s nímž má některé společné účinky, skvěle pro pracovníky a lidi se sedavým povoláním.

V poloze diamantového spánku se zčásti snižuje krevní oběh dolních končetin a dochází k většímu prokrvení cév a nervové soustavy zejména v oblasti kolem solar plexu, dále k povzbuzení aktivity kožních pórů. To má také velmi silný vliv na celkovou zdravou činnost organismu. Procvičuje se i páteř, kotníky a kolenní klouby, natahují se šlachy a ischiatický nerv. Je to jedna z nejlhodnějších poloh.

Velkou důležitost má suptavadžrásan (poloha diamantového spánku) pro správné dýchání. Dýcháme-li v této poloze zhluboka, provzdušníme dokonale celé plíce. Prohnutí těla a vypnutí hrudníku do oblouku umožňuje spontánně dýchat i spodní části plic. Do spodních laloků plic přichází při běžném dýchání velmi málo vzduchu, což se v této poloze napravuje. Již z tohoto důvodu je vhodné podle časových možností výdrže v této poloze prodlužovat.

V této lekci si probereme ještě další čtyři způsoby sezení se zkříženými nohama, kterým se mohou cvičenci postupně učit, pokud k tomu mají schopnost nebo potřebnou vytrvalost. Jak jsme již naznačili dříve, dosáhne-li někdo možnosti sedět pohodlně v první variantě samásanu, popsané v minulé lekci, může se s tím zcela spokojit, kdyby se mu další pozice zdály beznadějné, neboť tato pozice plně vyhovuje pro všechny účely jógy.

Samásan II (vyrovnaná poloha – druhá varianta)

Tato podoba samásanu je již značně obtížná. Vidíme ji na soškách mnoha hinduistických božstev a také na některých méně známých sochách Buddhových. Sedíme na zemi, ohneme jednu nohu a položíme ji před sebe tak, aby lýtko i koleno spočívaly na zemi a chodidlo bylo obráceno co nejvíce vzhůru. Nárt je přitom protažen do jedné přímky s kostí holeně.

Druhou nohu, kterou stejná ohneme a u níž obrátíme chodidlo taky co nejvíce nahoru a protáhneme nárt, položíme lýtkem na nohu ležící již na zemi. Tím se dostanou lýtky obou nohou do jedné přímky. Kolena obou nohou spočívají na zemi a ruce položíme do vhodné polohy, aby byly uvolněné. Abychom dosáhli stejné pohyblivosti a přizpůsobivosti kloubů u obou nohou, střídáme nacvičování pozice nohy.

V této variantě samásanu jsou nohy již poněkud více rozevřeny, což klade zvýšené nároky na kyčelní klouby.

Svastikásan (polohu svastiky)

Tato poloha je opět o stupeň obtížnější než předešlá. Sedíme, ohneme jednu nohu a přiložíme ji chodidlem ke stehnu natažené nohy. Její prsty se dotýkají zákolení natažené nohy. Nyní i tuto nohu ohneme a položíme ji lýtkem přes lýtko první nohy stejným způsobem, aby její chodidlo dolehlo na stehno první nohy a prsty byly vloženy mezi stehno a lýtko první nohy se špičkami prstů v zákolení. Druhá noha, která spočívá na první a je tedy celá vidět, pak připomíná jedno rameno svastiky. Odtud pochází název této polohy.

V této poloze jsou prsty nohou svírány vždy mezi lýtky a stehny druhé nohy a tím jsou zahřívány.

Jógini používají této polohy s oblibou tehdy, když si potřebují při dlouhém sezení zahřát prostory chodidla, nártu a prsty u nohou.

Siddhásan (dokonalá poloha)

V této poloze jsou kolena opět hodně rozevřena. Ohneme vsedě jednu nohu a umístíme ji patou v rozkroku. Noha je natolik ohnuta, že se její lýtka a stehno navzájem dotýkají. Pak ohneme i druhou nohu a umístíme ji stejně, přičemž přirozeně spočine v rozkroku na noze první. Paty a kotníky obou nohou se při pohledu shora musí zcela krýt.

Siddhásan (dokonalá poloha) je poloha v Indii velmi ceněna a nejčastěji jóginý používaná. Je velmi starobylá. Její popis najdeme již v Upanišadách, které ji doporučují pro duševní cvičení.

Padmásan (lotosová poloha)

Toto je bezesporu nejkrásnější poloha k sezení, proslavená po celém světě, zejména sochami sedícího Buddhy. Sedneme si opět na svou obvyklou podložku, ohneme jednu nohu a umístíme ji na stehně druhé nohy co nejbližší k tělu. Chodidlo je obráceno vzhůru a pata se dotýká břicha. Potom stejným způsobem ohneme druhou nohu a položíme jí lýtkem křížem přes první nohu a nárt i patu umístíme podobně.

Jen výjimečně dokáží někteří lidé, zejména mladí, tuto polohu zaujmout bez nesnází. Obvykle je nutno si pozvolna zvykat na sezení v lehčích pozicích, a teprve později přejít na lotosovou. V průměru se dá říci, že bez přípravy a bez obtíží zvládnou lotosovou polohu děti do 10 let. V pozdějších letech se objevují počáteční obtíže, které však dosti brzy mizí, je-li pozice k sezení pravidelně používána. Po dvacátém roce věku je dosažení této pozice pro většinu zájemců buď nemožné, anebo dosažitelné až po velmi dlouhé době. Jsou ovšem výjimky a velké individuální rozdíly. Ženám jdou všechny tyto pozice lépe, v neposlední řadě také proto, že je v dívčí výchově více rozšířena pohybová příprava (gymnastika, rytmika apod.), která lépe udržuje pružnost a pohyblivost kloubů než typicky chlapecké sporty.

Při zaujímání všech popsaných pozic si zpravidla musíme pomáhat rukama, abychom nohy umístili do správné polohy. Nezapomínejme při cvičném sezení střídat obě nohy. Je-li nám již některá poloha natolik příjemná, se v ní chceme věnovat dechovým nebo duševním cvičením, zvolíme si vždy tu polohu, která je nám pohodlnější. Kromě toho však budeme sedat v pozici i s vystřídáním nohou.

Ruce musí během sezení (pokud přitom nečteme nebo se nezabýváme nějakou ruční prací) ležet uvolněně na lýtkách, na kolenou nebo v klíně. Kdo u nás cvičí duševní jógu, nebude se zpravidla snažit udržovat ruce v některém typicky indickém gestu, které můžeme vidět na soškách Buddhy nebo jiných postavách.

Jako rezultat z popisu orientálního způsobu sezení bychom si měli natrvalo odnést vědomí, že je to počínání velmi zdravé, které bychom neměli zanedbávat u sebe a které jsme povinni přenést na ty, kdož jsou na nás odkázáni po stránce výchovné, tj. především na vlastní děti nebo na svěřené děti v družině, ve škole apod.

Lekce IX

Dosavadní cvičení hathajógy nás jistě nenechalo na pochybách, že poměrně odvážná tvrzení o účinnosti tohoto prastarého cvičebního systému nejsou nepodložená. Organismus přijal ochotně tuto novou činnost, jestliže jsme mu ji nevnucovali příliš rychle a přehnaně. Na správný postup cvičení reaguje organismus pocitem svěžesti a radosti ze života, menší únavou,

menší náchylností k onemocněním, větší pracovní schopností a výkonností, ať jde o práci duševní, nebo tělesnou.

Otázka zdraví a nemoci ve vztahu k jógickým cvičením je velmi zajímavá a jistě bude ještě podrobně zkoumána. Náзор jógy na podstatu zdraví se značně liší od našich představ. Máme za to, že je-li zjištěno, že určitou nemoc způsobuje jistý mikrob, je třeba nalézt prostředek, který jej zneškodní, a člověk se uzdraví. Zdravému člověku pak můžeme dodat předem ochranné látky očkováním. Teprve v nejnovější době se začíná objevovat také takové pojetí, které počítá s celkovým stavem organismu a s jeho rovnovážností. Přichází se na to, že určitá míra harmonie v organismu je předpokladem zdraví a teprve její porušení umožňuje uchytit se příčinám nemoci.

Podobné nazírání platí v józe odedávna. Vnitřně vyrovnaný stav organismu – stav dynamický, souhra jednotlivých složek a funkcí v dynamickém sepětí celkového životního procesu – je podmínkou zdraví duševního i tělesného. Jakmile je překročena určitá míra v narušování této souhry, jeví se to navenek jako zdravotní porucha, ať již duševní, nebo tělesná. Nezáleží na tom, je-li bezprostředně zjevnou příčinou zdravotní poruchy tzv. napadení organismu zvenčí. Jóga v tom pravou příčinu nemoci nevidí. Vidí ji nanejvýš v umožnění tohoto napadení oslabením celkové vnitřní dynamické rovnováhy.

Protože člověk může vědomě působit na obnovení a uchování této vnitřní dynamické rovnováhy, má podle jógických názorů své zdraví také ve svých rukou. Jógická cvičení jsou speciální metodikou, směřující k obnovení této rovnováhy, u dnešních lidí všeobecně ve větší nebo menší míře porušené. Úprava života podle jógických zásad, vytvoření jógického stylu života je pak také zárukou zdravého života tělesného, citového i myšlenkového.

V deváté lekci vlastně končí výuka cviků tohoto základního hathajógického souboru. Poslední lekce může být v kursech již nanejvýše opakováním, konfrontací toho, co jsme očekávali, s tím, čeho jsme předběžně dosáhli.

Provedeme si opět dosud naučené cviky a na příslušném místě vsuneme několik nových ásanů. Začneme obvyklou uddijána bandhou (břišní kontrakce) a po ní provedeme šířásan (stoj na hlavě). Zdatní mladí cvičenci, kterým se podařilo zvládnout dobře lotosovou polohu, se mohou pokusit o úrdvapadmásan, tj. o provedení lotosové pozice při stožení na hlavě (obr. 10). Je to možné tak, že složíme nohy do lotosu, zatímco již stojíme na hlavě, anebo nejprve zaujmeme lotosovou polohu vsedě, pak se postavíme na kolena a obvyklým postupem provedeme stoj na hlavě. Potřebujeme k tomu poněkud více síly v pažích. Podrobnější popis těchto způsobů musíme vyhradit pro jinou příležitost. Pro účely, sledované základním kursem, ani není nutné úrdhvapadmásan ovládnout.

Po šířásanu (stoj na hlavě) pokračujeme dále: tádásan (poloha hory), vrkšásan (poloha stromu), garudásan (poloha Garudova), trikónásan (poloha trojúhelníku), padahastásan (čáp), paščimóttánásan (předklon vsedě), džánušírásan (střídavý předklon), ardhamatsjéndrásan (poloviční Matsjéndrova poloha), šalabhásan (poloha kobylky), bhudžangásan (poloha kobry), dhanurásan (poloha luku), vadžrásan (diamantová poloha), simhásan (1ví grimasa), bhumadja-dršti a nasagradršti. Na toto místo zařadíme nový cvik, poněkud obtížnější:

Majurásan (poloha páva)

Tento cvik není mezi našimi sportovci neznámý. Přesné provedení z kleku je elegantní, ale dosti náročné:

Klekneme si s koleny od sebe. Ruce, v loktech mírně ohnuté, přiložíme k sobě a položíme je dlaněmi na zem. Prsty přitom směřují dozadu, což je důležité. Konečné provedení cviku je nemožné bez tohoto postavení prstů. Nakloníme se dopředu, podepřeme se lokty na břichu a pak celou vahou těla pomalu na lokty nalehneme. Nohy se při tom zvednou se země, tělo se vyváží na loktech a nohy se pomalu natahují. Po úplném natažení nohou spočíváme vyvážení pouze na rukou rovnoběžně se zemí.



Obr.19

Tento způsob je opravdu nemožný pro toho, kdo se o něj pokouší poprvé. Usnadníme si tedy nácvik méně elegantním prováděním. Klekneme si a zaujmeme první fázi cviku, což je snadné. Pak nalehneme na lokty s předklonem tak hlubokým, až se čelem opřeme o zem. Tím jsme získali větší stabilitu a můžeme více napnout nohy, a to buď jednu po druhé, nebo obě najednou. Přitom je však nezdvihneme se země, nýbrž opíráme se o zem koleny. Tím jsme se dostali do polohy, v níž značnou váhou těla spočíváme na loktech, ale opíráme se o zem ještě čelem a nohama. V další fázi nohy zcela napneme, takže se o zem již neopírají koleny, pouze špičkami prstů. Pak se můžeme učit zvednout nohy a opírat se o zem pouze čelem, anebo zvednout hlavu a opírat se o zem pouze špičkami nohou. Nakonec se pokusíme o vyvážení jen na rukou.

S těmito pokusy o vyvážení na rukou není třeba pospíchat. Je naopak velmi výhodné provádět cvik po delší dobu (třeba několik týdnů) s oporou nohou nebo hlavy. Tím si jednak břišní oblast zvykne povlovněji na nezvyklý tlak a jednak pomalu získáme smysl pro tuto polohu, jakož i jistotu v postavení podpírajících paží. I neúplné provedení má téměř stejný význam jako provedení konečné. Některým cvičencům dělá potíže postavení rukou, kdy prsty směřují směrem k nohám. Mohou tedy neplně provedení po nějaký čas cvičit s prsty směřujícími do stran, avšak musejí si postupně navyknout na předepsaný směr prstů, neboť jedině tím způsobem je možno se nakonec vyvážit pouze na rukou. Nácvik této pozice se také poněkud usnadňuje tím, když se občas pokoušíme balancovat na ohnutých pažích, opřených o břicho, na okraji stolu, na zábradlí apod.

Naučíme-li se nakonec úplnou nebo neúplnou polohu zaujímat s určitou dávkou jistoty, budeme se pokoušet i o správný postup dýchání při provádění cviku. V první fázi lehce vdechujeme a ve výdrži skoro nedýcháme, ale nemáme ani násilně zadržovaný dech. Po přechodu do kleku vydechneme. Výdrž nemá trvat zpočátku déle než 10 vteřin. Ani později ji zpravidla

nebudeme prodlužovat nad 20 vteřin. Cvik nemusíme provádět denně. Zpočátku to dokonce ani není vhodné, i kdybychom měli dost času. Břišním svalům poskytneme po několika dnech cvičení majurásanu (poloha páva) vždy zase 2-3 dny odpočinku.

Majurásan (poloha páva) způsobuje silné prokrvení vnitřních orgánů v břiše, neboť blokuje průtok krve v povrchových cévách. Poskytuje účinnou masáž srdečnímu svalu, rychle tělo zahřeje a má celkový vitalizující efekt. Sílí po něm svaly paží. V Indii se ho používá k léčení cukrovky a indiští autoři tvrdí, že s úspěchem. Cvik přirozeně velmi zvyšuje smysl pro rovnováhu. Nejde-li o cvičence s nadměrnou váhou (kteří ovšem při důsledném cvičení hathajógy stejně časem zmizí) nebo v pokročilejším stáří, může každý počítat, že jej po několika měsících na minimální dobu 10 vteřin provede.

Cvik opět nesmějí provádět ti, kdo trpí zvýšeným krevním tlakem a srdeční chorobou.

Po provedení majurásanu (poloha páva) ulehne na záda a odpočineme si tak dlouho, dokud se poněkud zrychlený puls nevrátí do normálního rytmu.

Pak provedeme sarvángásan (svíčka), popřípadě halásan (poloha pluhu) podle předchozího popisu a potom by měl následovat suptavadžrásan (poloha diamantového spánku). Jestliže však dovedeme sedět v padmásanu (lotosová poloha), provedeme místo něho další cvik:

Matsjásan (poloha ryby)

Usedneme do lotosové pozice a za pomoci rukou - nebo i bez jejich pomoci, dokážeme-li to - provádíme pomalu záklon, až spočinem temenem hlavy na zemi. Tělo je prohnuto do oblouku, prsa vyklenuta a ruce se uchopí za chodidla nohou, které spočívají na stehnech. Poté si můžeme také složit ruce za hlavu. Přitom se již dotknou ramena země. Po chvíli výdrže se můžeme spustit též na ramena. Ve výdrži, jejíž délku upravíme stejně jako v diamantovém spánku, soustředíme své vědomí do oblasti hrdla. Po výdrži se zvedneme, pokud možno bez pomoci rukou, do polohy vsedě.

Až na postavení nohou je tento cvik úplně totožný se suptavadžrásanem (poloha diamantového spánku). Má také prakticky stejné účinky. Někteří cvičenci se o něj pokoušejí, aniž dovedou lotosovou pozici. Usednou do některého snazšího sedu, dokonce třeba do sukhásanu (příjemná poloha). To není správné a taková pozice není jógický ásan. Ani na pohled není pěkná. Matsjásan (poloha ryby) budeme provádět výhradně tehdy, když bez potíží zvládneme padmásan (lotosová poloha).

Po přechodu do polohy vsedě - ať již to je padmásan (lotosová poloha), nebo vadžrásan (diamantová poloha) - procvičíme další nový cvik:

Jóga mudra (symbol jógy)

Jóga mudra je velmi zvláštní cvik. Již její název naznačuje, že je jí přikládán značný význam. Zakončuje základní soubor hathajógických ásanů a je vlastně počátečním cvikem dalšího souboru jógického, zvaného kundalini jóga.

Sedíme tedy po předchozím cviku v pozici, kterou dobře ovládáme (v padmásanu (lotosová poloha) nebo ve vadžrásanu (diamantová poloha)) a klidně dýcháme. Pak dáme obě ruce za záda a jednou rukou uchopíme zápěstí druhé ruky, např. levou rukou pravé zápěstí. Pak hlouběji vdechneme a za současného vydechování se zvolna předkláníme, až se dotkneme

čelem země. Má to být současné s dokončením výdechu. Spojené ruce při tom volně spočívají vzadu na bedrech. V této poloze můžeme zůstat libovolně dlouho, nejméně však dvě minuty denně. Dýcháme lehce a povrchně. Po určené době výdrže se zvolna vrátíme do polohy vsedě za současného vdechování.



Obr. 20

Dvojití použití tohoto cviku také určuje způsob soustředění během výdrže. Je-li jóga mudra součástí souboru hathajógických ásanů (v našem případě), soustředíme vědomí při výdrži do středu mezi obočí.

Tato pozice mimo jiné velmi dobře masíruje břišní svaly a regeneruje zažívací orgány, posiluje ledviny a játra a činnost pankreatické žlázy. Má také velmi zvláštní účinky duševní. Působí na uklidnění roztěkané mysli a pěstuje v člověku smysl pro skromnost a pokoru.

Je tedy jóga mudra důležitou složkou cvičení pro ty, kdo se obírají záměrem přistoupit též k duševním cvikům jógickým. Na cestě duševní jógy je překročení vlastní osobnosti, překonání úzkého hlediska vlastního já nezbytným předpokladem pokroku. Proto je tedy poloha, která i vnějším tvarem vypadá jako vtělená pokora, symbolem jógické cesty.

Tím je dokončen soubor hathajógických cviků. Před přechodem k jiné činnosti ještě provedeme známou relaxaci v poloze mrtvoly.

Lekce X

Dospěli jsme k poslední, desáté lekci tohoto základního kursu hathajógických cvičení. Naše „žákovství“ v józe tím nekončí, nýbrž začíná. Jestliže jsme nezvládli všechny popsané ásany ke své spokojenosti, musíme pokračovat vytrvale v každodenním cvičení a konfrontovat své pokroky se vzpomínkou na počáteční pokusy. I když se nám bude občas zdát, že pokroky jsou velmi malé nebo skoro žádné, pozorujeme-li je ze dne na den, srovnáme-li způsob provedení ásanů, jakého dosáhneme po roce, s tím, co jsme dovedli na konci tohoto kursu, budeme překvapeni tím, co již dovedeme. Tato konfrontace je zvlášť nápadná, jestliže ji můžeme podložit fotografickými snímky. Podle možnosti si tedy pořídíme snímky všech ásanů, které nyní cvičíme.

Sérií kontrolních snímků uděláme asi za rok. Bude to pro nás velmi poučné. Mladí a schopní adepti hathajógy, kteří mají po absolvování základního kursu dojem, že ásany dobře nebo dokonce dokonale zvládli, nesmějí podlehnout tomuto sebevědomí. I oni musejí pamatovat, že i jejich žákovství teprve začíná, chtějí-li učinit jógu trvalou součástí svého života, trvalým katalyzátorem v procesu zdravého, krásného a tvořivého žití. Naučit se cvičit správně celou osobností - to je někdy právě pro mladé lidi obtížný úkol, protože nejsou zvyklí ani na chvíli denního soustředování, nýbrž jsou více než v minulých dobách přitahováni k vnějškově stimulujícím zážitkům, ke vzrušení sportů, závodů, zábavy atd.

Hathajógu však je nutno cvičit stále stejně nebo stále pomaleji a s delšími výdržemi, při nichž se nic neděje, nic mysl neupoutává. Jestliže setřeseme tuto tyranií roztěkané mysli a dosáhneme časem schopnosti ponořit se soustředěně do pomalých pohybů a výdrží při každodenním cvičení hathajógického souboru, dostane se nám hodnotnější odměny než chvilkového vzrušení, jak je to běžné ve sportu a v jeho závodních a soutěžních disciplínách. Jen tento způsob pojetí hathajógického cvičení přináší opravdový užitek. Schopnější cvičenci budou moci později přecházet k dalším cvičením, která do značné míry uspokojí i jejich touhu po větším repertoáru a možnosti jejich střídání. Jsou to složitější a často i efektní cviky, které však vždy mají i vnitřní aspekt působení na nás jako na celistvý, psychofyzický organismus.

Z těchto pokročilejších cviků si zde na závěr uvedeme pohybové břišní cvičení, které má vynikající charakter.

Naulí krijá (vlnění břicha)

Výraz krijá znamená činnost, pohyb, proces. Naulí je nejasné slovo. Je možné, že jde o složeninu „Nau“ je kořen sanskrtského slova, které znamená loď, „lí“ je slovesný kořen s významem lnouti. Snad je tu významově naznačen vlnitý pohyb břicha při tomto cviku.

Cvik naulí nemůžeme pokládat za součást základního kursu hathajógy, protože je obtížný a některým cvičencům se vůbec nedaří. Můžeme se o něj pokoušet, jakmile jsme se seznámili dobře s uddijána bandhou, a to v jejím nehybném i pohybovém provedení. Počítejme s tím, že se budeme o naulí pokoušet mnoho měsíců. Někteří jedinci se jej však naučí během několika týdnů, někdy i po několika pokusech a ojediněle dokonce hned napoprvé, jak ukázaly dosavadní zkušenosti z výuky v kursech. Proto v kursu předvádíme celý cvik již od začátku s výslovným upozorněním, že to má být námět pro každého cvičence, aby se pokusil, zda snad u sebe neobjeví dispozici k tomuto cvičení.

Cvičení naulí ukazuje, že můžeme postupně navázat spojení mezi volným úsilím nebo volným impulsem a těmi oblastmi v těle, které normálně svou vůli neovládáme. Snad nepřekonatelnou překážkou pro cvik naulí je nadbytečná vrstva podkožního tuku na břiše (která nemusí být překážkou pro uddijána bandhu). V tomto případě je tedy třeba vyčkat, až jinými cvičeními dojde k zmenšení objemu břicha - ovšem za vydatné podpory správné životosprávy.

Předem musíme upozornit na to, že psaný návod nemůže být pro zvládnutí naulí spolehlivou pomůckou. Je ostatně velmi těžké popsat, jak se vlastně tento cvik provádí. Je mnohem účinnější učit se mu pod vedením zkušeného učitele, který jej provádí současně s pokusy cvičence a tím jej povzbuzuje. Kromě toho pozoruje cvičencovo počínání a upozorňuje jej na chyby. Ani takto však není rychlý úspěch zaručen. Vlastní pokusy pozorováním toho, co se děje, když se o cvik pokoušíme, jsou nejdůležitější. Musíme být opravdu na stráži, abychom

vystihli pocit, který zaznamenáme při prvním náznaku úspěchu a dovedli jej tak opakovat a prohlubovat.

Cvik naulí má tři fáze, z toho tři statické a jednu pohybovou. O zvládnutí cviku je možno hovořit tehdy, když dovedeme provést kdykoliv kteroukoliv z těchto fází a když dokážeme provádět pohybové naulí pomalu a na obě strany, tj. ve směru zprava doleva i zleva doprava. Fáze mají své názvy:

1. Madjama nauli (střední nauli) se provádí tak, že povolíme po provedení uddijána bandhy (břišní kontrakce) střední část břicha a ponecháme stažené břicho pouze na obou stranách. Tím dojde k vyčlenění svislého širokého svalu uprostřed břicha.
2. Dakšina nauli (pravostranná nauli) dosáhneme stažením levé poloviny břišní krajiny a povolením pravé poloviny.

3. Vamana nauli (levostranné nauli) je naopak stažení pravé a povolení levé strany břišní krajiny.

4. Naulí krijá (vlnění břicha) je vlastní cvičení, tedy vlnění břicha ze strany na stranu, které se provádí střídavým uvolňováním levé a pravé a současným stahováním pravé a levé strany břicha. Tím vzniká optický dojem vlnění.

Cvik provádíme ve stoji s rozkročenýma nohama a opíráme se pažemi o stehna. V kolenu poněkud poklesneme. Výhodné je provádět cvik před zrcadlem. Nejprve provedeme uddijána bandhu (břišní kontrakce) a potom vytlačíme prostřední sval na břicho tím, že jej uvolníme a silněji stáhneme okraje břicha.

Největší problém je v tom, jak vnést do dříve neovládaného svalu náš volní impuls. Když se nám to nebude dařit, můžeme si nalézt různé způsoby pomocného pozorování pocitů v břišní krajině a břišních svalech. Například si lehneme na záda a zvedáme se do sedu bez pomoci rukou. Přitom bedlivě pozorujeme pocity, které na břicho vznikají. Pak zkusíme sedat střídavě na pravou a levou hýždi a budeme pozorovat rozdílné pocity v břišních svalech. Podaří-li se nám rozlišit v břišní oblasti současně vedle sebe pocit napnutého a uvolněného svalu, máme zpola vyhráno.

Když provádíme dakšinu naulí, stáhneme levou a popustíme pravou část břišní oblasti. Zpočátku si provedení usnadníme tím, že se předkloníme mírně šikmo doprava, pravou ruku přitlačíme více na stehno, o které se opíráme, a levou ruku poněkud uvolníme, aniž ji ze stehna zvedneme. Potom se opačným způsobem pokusíme provést vamana naulí.

Když ovládneme tyto tři fáze, není již tak obtížné přejít v pohyb a provést naulí krijá (vlnění břicha). V průběhu dosavadních pokusů, když se nakonec staly úspěšnými, jsme si již osvojili schopnost reagovat břišním svalstvem na volní impuls. Provedeme tedy madjama naulí a přejdeme z něho plynule do dakšina naulí, pak opět zpět do madjama naulí, odtud do vamana naulí a tak stále dále ve vlnivém pohybu. Praxe však ukazuje, že většinou každý, kdo se naučí naulí krijá (vlnění břicha), provádí vlnivý pohyb stále v jednom směru, nejčastěji zleva doprava, a nikoli zpět. Po provedení madjama naulí přechází do dakšina naulí, pak se mu naulí úplně ztratí, takže na chvíli je tu pouze uddijána bandha (břišní kontrakce), načež se objeví vamana naulí, madjama naulí a pak opět dakšina naulí atd.

V tomto případě se pokusíme provádět tento pohyb též v obráceném pořadí a nakonec se pokusíme o provedení podle předchozího popisu, u něhož nenastává při pohledu na cvik dojem krouživého pohybu břicha, nýbrž opravdového vlnění ze strany na stranu.

Je to značně obtížný úkol a vyžaduje mnoho trpělivosti a experimentování. Někteří cvičenci se zpočátku naučí pouze madjama naulí a nedokáží postranní naulí. Jiní naopak dove-

dou postranní naulí a naučí se přecházet z jednoho do druhého bez střední polohy, tj. provádějí střídavě dakšina a vama naulí a nedaří se jim vůbec provedení madjama naulí. Trpělivě každodenní pokusy ovšem musí nakonec vést k úspěchu, jakmile jsme jednou dokázali aspoň něco. Musíme potom pokračovat ve zdokonalování tak dlouho, až si dovedeme lehce s břišní krajinu hrát podle své vůle. Zejména musíme vynaložit péči na to, abychom pohyb břicha dovedli provádět pomalu. Rychlejší pohyb je snazší, ale je znakem dosud neúplného zvládnutí cviku.

Celé cvičení naulí se provádí po vyprázdnění plic a zadržení dýchacího procesu, a proto je délka jeho trvání omezena dobou, po kterou vydržíme bez dýchání. Delší zkušenost s uddijána bandhou nás již jistě naučila vydržet bez dechu déle, než když jsme začínali, což nám nyní přijde vhod. Jakmile se již musíme nadechnout, uvolníme břišní svalstvo a provedeme několik hlubokých vdechů a výdechů nosem a pak chvíli ponecháme dechovému procesu volný průchod, aby se vrátil do svého obvyklého rytmu. Cvičení vždy několikrát za sebou opakuje.

Jakmile zvládneme naulí krijá (vlnění břicha), můžeme pro účely mírného cvičení při nedostatku času provádět na počátku souboru ásanů pouze 3-5 sérií pohybového naulí. Avšak chceme-li vycvičit svou bránu v pružnosti, což se nám bude velmi dobře hodit při pránájámě (dechových cvičeních), zacvičíme si alespoň 2 série nehybné uddijána bandhy, 2 série pohybové uddijána bandhy a 2-3 série naulí krijá (vlnění břicha). Nakonec zde platí vlastní rozhodnutí se zřetelem k účelu našeho cvičení. Intenzita cvičení v józe vždy podléhá individuálním potřebám.

Cvičení naulí má obdobné účinky jako uddijána bandha. Protože masáž vnitřních orgánů je vydatnější, je i toto působení často rychlejší a intenzivnější. Mocné masážní impulsy zde působí zejména na stěny tlustého střeva, které se tím očišťují. Peristaltika je vydatně povzbuzena. Tyto břišní cviky působí u hochů také proti polucím a nevčasné dráždivosti pohlavních orgánů. Současně je ovšem naulí také pozorování fyziologických pocitů v těle, je to vydatné cvičení vůle a schopnosti přenášet volní impulsy na neobvyklá místa těla. V tomto smyslu je to předběžné cvičení pro další podivuhodné výkony některých jóginů, kteří se dovedou naučit ovládat i činnost vnitřních orgánů těla, jako je např. srdce. Něco podobného není ovšem naším cílem, nemůžeme však vyloučit možnost, že se těmito jevy bude jednou zabývat věda.

Popis cviku naulí jsme ponechali nakonec, protože samoukové nemusí spěchat se snahou naučit se jej. V kursech předvádíme naulí již v počátečních lekcích a opakuje se každou lekci až do konce. Úmyslně tedy nemáme žádnou novou náplň pro poslední lekci. V ní zkontrolujeme cvičencům celý soubor ásanů provedený v plynulém sledu u každého zvlášť podle stupňů, kterými cvičenec zvládl určitý ásan.

Dále musíme cvičencům umožnit individuální dodatečné porady nebo pravidelné i občasné opakovací hodiny, popřípadě pravidelné schůzky v zájmovém kroužku. Aby totiž měli absolventi kursu z toho, co se naučili, trvalý prospěch, musí jim být někdo občas nápomocen. Zkušenost také ukazuje, že bez dalších možností vzájemných schůzek a povzbuzení mnoho počátečních nadšenců ochabuje a někdy cvičení i zanechá. Teprve mnohem později, snad po roce, se ukazuje, že jóga se stala opravdu neodmyslitelnou součástí našeho života.

4. Pránájáma (dechová cvičení)

Pránájáma je součástí pokročilé hathajógy. Je to velmi rozsáhlá soustava dechových cvičení s nejrozmanitějšími účinky. Současně je to dokonale vědecky propracovaný systém ovlivnění celistvého organismu člověka po tělesné i duševní stránce, vedoucí v kombinaci s cvičením ásanů a duševními cviky koncentračními a kontemplativními velmi rychle k vynikajícím výsledkům v jógické praxi. Z těchto důvodů by si jistě zaslouhovala pránájáma samostatné a podrobnější monografie. Zde se budeme zabývat jen nejzákladnějšími předpoklady a počátečními cviky.

Pránájáma je velmi přitažlivá. Na neštěstí seriózní znalosti o ní jsou velmi vzácné i v Indii samé. Je to tak stará disciplína, že i středověká tradice indická již ztratila spojení s původními prameny.

Proto je třeba veliké opatrnosti před lehkomyšlným prováděním dechových cvičení. Je nutno vyjít ze základních předpokladů, a teprve když ty se nám stanou samozřejmostí, můžeme se pustit dále. Ale ani potom nesmíme použít radikálních metod středověké indické pránájámy, která bezpodmínečně vyžaduje plnou specializaci a vedení zkušeného učitele. Pokud chceme pěstovat pránájámu jako doplněk normálního života, podobně jako ásany (tak, jak jsme je v tomto kursu podali), můžeme přijmout z tradiční indické pránájámy pouze cvičení tzv. plného jógického dechu a některé jiné průpravné cviky, z nichž jeden uvádíme. Chceme-li své cvičení prohloubit, musíme pominout všechny běžně doporučované způsoby pránájámy se zadržováním dechu a uchýlit se ke starším „pravěkým“ tradicím.

Prvním a základním předpokladem správného cvičení pránájámy je dýchání výhradně nosem. Je zbytečné cvičit denně podle nějakých návodů čtvrt nebo půl hodiny speciální dechová cvičení, když potom v průběhu dne dýcháte často nebo i převážně ústy. Pránájáma je kontrola dechu a počátkem kontroly dechu je důsledné dýchání nosem. Má to mimo jiné také důležité zdravotní důvody:

Vdechujeme-li ústy, dostávají dýchací cesty i plíce plnou dávku nečistoty a mikrobů ze vzduchu, vysychá nám v krku a horní dýchací cesty se ve studeném období podchlazují. Při vdechování nosem se v něm zachycují mikroby i nečistoty, které odstraňujeme čistěním nosu. Vzduch se průchodem nosohltanem zčásti zvlhčuje a značně se ohřívá.

Vydechujeme-li ústy, poškozujeme tím nosní sliznici. Vydechovaný vzduch obsahuje více vlhkosti, kterou získal v plicích, a zabraňuje tak vysychání nosní sliznice. Je ještě více zahřátý a ohřívá tedy nosní stěny. Jestliže se toho nosním stěnám nedostane, zasychá na nich zachycená nečistota a v zimě se jednostranným proudem studeného vzduchu bez následného ohřátí vzduchem, proudícím zpět, silně podchlazují. Tím ztrácí nosní sliznice citlivost a přestává vylučovat sliz a plnit svou čistící a ohřívací funkci. Následek je chronická rýma, sklon k bronchiálnímu astmatu a jiné potíže.

Je známý fakt, že u dětí, které dýchají převážně ústy, se projevuje opoždění jejich duševního vývoje, což je znát i na prospěchu ve škole. Dýchá-li dospělý převážně ústy, znevažuje si tím

obdobně pokrok v probouzení vnitřní duchovní inteligence, tedy nemůže mít úspěch na cestě duševní jógy. Přesto je nešvar dýchání ústy dnes značně rozšířen i mezi dospělými lidmi. Nezbyvá, než se neustále pečlivě kontrolovat, až se důsledné dýchání nosem stane stoprocentním návykem.

Kdo nemá v úmyslu věnovat se delší dobu denně pránájámě, nýbrž chce doplnit cvičení hathajógických ásanů pouze krátkým, ale účinným a osvěžujícím dechovým cvičením, tomu doporučujeme provést na konci souboru ásanů dvouminutové cvičení plného jógického dechu. Je to jediný cvik z klasické středověké pránájámy, popisovaný běžně v jógických příručkách, který můžeme doporučit jako blahodárny a bez vedlejších negativních účinků i při našem způsobu života.

Plný jógický dech je plynulé provedení tří dechových fází, které je možno cvičit také každou zvlášť. Proto je nejprve popíšeme, jednu po druhé:

Spodní (břišní) dech

Všechny tři fáze i plný dech můžeme cvičit vstoje, vsedě, i vleže. Nejčastěji se k tomu cvičení používá poloha ve stoji. Nejprve se uklidníme hlubším rytmickým dýcháním. Když jsme připraveni, tedy po posledním úplném výdechu, klidně provedeném, začneme velice pomalu vdechovat a přitom uvolňujeme („nafukujeme“ či „vystrkujeme“) břicho. Přitom nám poklesne bránice a vdechovaný vzduch bude plnit dolní část plic. Celý vdechovací proces musí probíhat vědomě a kontrolovaně. Při provádění tohoto spodního dechu musíme dát pozor na to, aby se nám rozpínala pouze břišní oblast a hrudní koš aby zůstal zcela nehybný. Budeme-li cvičit spodní dech samostatně, zůstane hrudník stále nehybný. Není-li již při nehybnosti hrudníku další vdechování možné, přejdeme bez přestávky k výdechu, během kterého stahujeme břicho třeba bez velkého úsilí zpět.

Spodní dech je výhodný pro ty, kdo musí obzvláště pečlivě šetřit své srdce nebo kdo trpí zvýšeným krevním tlakem.

Střední dech

Po výdechu začneme zvolna vdechovat a současně vědomě rozšiřovat hrudní koš. Podobně jako jsme u spodního dechu hlídali hrudník, aby se nerozpínal, při samostatně prováděném středním dechu zase dbáme, abychom „nenafukovali“ břicho, tj., aby břišní oblast zůstala bez pohybu. Při výdechu se opět objem hrudního koše zmenšuje.

Výkonní sportovci, gymnasté, cvičitelé a ti cvičenci, kteří se pravidelně věnují nějakému cvičení a rozcvičkám, jejichž součástí jsou různá rytmická dechová cvičení, si zpravidla osvojují tento stupeň dýchání, který nezatěžuje srdce a podporuje správný oběh krevní. Člověk, který necvičí ani nesportuje, dýchá velmi povrchně a nedostatečně, což má za následek větší všeobecnou náchylnost k onemocněním dýchacích cest a plic, malou odolnost proti nachlazení a infekčním chorobám při nachlazení.

Svrchní dech

Po výdechu zvolna, ale poměrně krátce vdechujeme, přičemž současně pozvedáme ramena a snažíme se zachovat hrudní koš a břišní oblast v nehybnosti. Tím způsobíme, že vdechovaný vzduch zaplní pouze vrchní část plic, kterou tak náležitě provětrá. Svrchní dech jako samostatné cvičení bývá podceňován. Celkem však neprávem. Nesprávnými dechovými návyky zůstávají i plicní sklípky v nejhornější části plic téměř nevětrány, neboť běžně rozšířené

povrchní dýchání je vlastně dýchání střední části plic, ovšem v nedostatečné míře. Svrchní dech pak může být po nějakou dobu velmi užitečným cvičením pro dosud zanedbávanou horní část plic.

Úplný jógický dech

Kdo bude chtít doplnit soubor ásanů krátkým, ale radikálním dechovým cvičením, použije zpravidla úplného jógického dechu, který sestává ze všech tří popsanych fází, jdoucích plynule za sebou. Popíšeme jej nyní ještě souvisle:

V klidné, uvolněné pozici, kterou jsme si pro cvik zvolili, několikrát běžně vdechneme a vydechneme. Poslední výdech bude vědomě důkladnější, abychom jím vyprázdnili plíce co nejvíce. Pak začneme velmi zvolna vdechovat tak, že udržujeme hrudní koš v nehybnosti a uvolňujeme („vystrkujeme“) břicho dopředu až do nejzazší možné polohy. Tomu se tu a tam někdo musí teprve učit. Zejména ženy si navykly z důvodů správného držení postavy schovávat břicho. Nicméně i ony potřebují umět tento způsob dýchání. Uvolněním břicha poklesne bránice a zajistíme, že i při nehybnosti hrudního koše vdechneme poměrně značné množství vzduchu.

Nejde-li již břicho dále „nafukovat“, začne se nám rozpínat hrudní koš, neboť bez přerušení pokračujeme ve vdechování. Rozpínání hrudního koše sledujeme a o břicho se již nestaráme. Pozorováním však časem zjistíme, že se nám v této střední dechové fázi samočinně poněkud zmenšuje jeho uvolnění. Když se delším vdechováním hrudník rozpíná až do nejzazší možnosti, pozvedneme poněkud do výše ramena, přičemž se mírně opíráme rukama v bok. Pozdvihnutí ramen nám umožní ještě vdechnout značný doušek vzduchu navíc a naplníme tím i horní část plic.

Tím je úplné vdechnutí dokončeno. Zadržet v této fázi na určitou dobu dech je zcela chybné. Krajního vdechu jsme dosáhli tím, že jsme maximálně rozepjali hrudní koš, vystrčením břicha jsme dosáhli poklesu bránice. Tím je zvětšen objem vnitřního prostoru v hrudníku, takže naplněné plíce mají určitou volnost. Jakmile uměle zadržíme dech, utvoříme zpravidla v krku jakousi „závoru“, zabraňující výdechu, a automaticky povolíme svaly hrudníku a břicha. Hrudní koš se tím poněkud zmenší a bránice vystoupí nahoru. Následek je stísnění plic a stlačení vzduchu v plicích. Zvýšení tlaku vzduchu v plicích se pak časem stává příčinou mnoha zdravotních poruch.

Opravdová suspenze dýchacího procesu po vdechnutí se provádí docela jinak. Vyžaduje delší předběžný trénink a odbornou poradou se zkušeným znalcem. Varujeme čtenáře důtklivě před primitivním způsobem zadržování dechu, jak je neodborně a nezodpovědně popisován v mnoha návodech.

Nebudeme tedy prodlužovat uměle přestávku mezi vdechem a výdechem, nýbrž uposlechneme přirozeného impulsu k výdechu, který se dostaví po dokončeném vdechu za velmi krátkou chvíli. Výdech řídíme tak, aby trval stejnou dobu jako vdech. Čas si můžeme měřit. Postup výdechu se děje opět zdola nahoru: Nejprve počneme vědomě vtahovat břišní krajinu, a tím začne proudit ven vzduch ze spodní části plic. Teprve po mírném vtažení břicha se nám v průběhu dalšího vydechování začne zmenšovat rozpětí hrudního koše a nakonec poklesneme i ramena a dokončíme úplný výdech.

Bezprostředně po výdechu zahájíme vdechováním další cyklus jógického dechu, a tak pokračujeme po stanovenou dobu nebo až provedeme svůj počet dechových cyklů. Doporuču-

jeme pro tento účel asi dvě, nejvýše však tři minuty. Bude to přibližně pět dechových cyklů, což zcela postačí. Tělo při tomto dýchání dostává nezvykle velkou dávku kyslíku, který se zpomalením dechového procesu ve větší míře v organismu zužitkovává, takže se ho bez použití vydechuje podstatně méně než při běžném dýchání.

Jakmile si na toto cvičení poněkud zvykneme, můžeme jej krok za krokem přenášet i do doby mimo cvičení. Nejprve si zvykneme při procházkách v přírodě dýchat vědomě, hlouběji a rytmicky. Rytmus se přitom dá dobře měřit na kroky. Nakonec zjistíme, že pomalu přecházíme na úplný dech, u něhož pouze vylučujeme v první fázi příliš nápadné vystrčení břicha a v poslední fázi pozvednutí ramen.

Náš dech se tím celkově postupně prohloubí a zvolní, což bude mít velký vliv na zdraví a svěžest i na klid mysli. Přitom tím nebude nijak ovlivněna bezděčná ochrana těla proti nečistému vzduchu, např. v ulicích města s nadměrnou dopravní frekvencí, kdy se naše dýchání automaticky zpovrchní.

Zdravotní účinky úplného dýchání jsou zcela zjevné. Očistný vliv na krev, lepší výživa tkání a orgánů kyslíkem, odolnost proti nachlazení a nemocím, s ním sdruženým, posílení nervového systému – to jsou jen některé z nich.

Při popisu úplného jógického dechu několikrát padlo slovo bránice. Bránice je důležitým činitelem při správném dýchání. Pružnost a ovládavost bránice je (po zásadě dýchat výhradně nosem) dalším důležitým předpokladem úspěšné pránájámy.

Pružnost a ovládavost bránice se získává především každodenním cvičením uddijána bandhy (břišní kontrakce) a naulí krijá (vlnění břicha). Kdo tedy myslí na pozdější pokročilejší cviky pránájámy, musí věnovat těmto břišním cvikům náležitý čas a péči. Plný jógický dech sám o sobě bránici příliš neprocvičuje. Je to z hlediska pokročilejší pránájámy cvik poměrně primitivní. Proto jej doporučujeme jen těm, kdo chtějí mírnou pránájámou pouze doplnit své cvičení ásanů. Jako předběžné cvičení pro pokročilejší pránájámu se hodí jiný způsob dýchání, který současně zpružňuje i bránici, má význačný aktivační vliv na nervovou soustavu včetně mozku a podporuje také schopnost naučit se dobře uddijána bandhu i naulí. Ulevuje velmi všem, kdo trpí jakýmkoliv dýchacími potížemi, bronchitidou apod.

Předběžná pránájáma

Toto cvičení se nejlépe provádí vleže po provedené relaxaci v poloze mrtvolky na konci souboru ásanů. Ležíme tedy na zádech, ohneme nohy v kolenou a přitiskneme paty na obě půlky hýždí. Nohy jsou těsně u sebe, takže se vzájemně dotýkají, kolena směřují vzhůru a lýtko jsou přiložena ke spodní části stehen.

Nyní položíme jednu ruku dlaní na břišní krajinu a vdechujeme. Přitom používáme téměř plného jógického dechu, avšak nikoli vynuceně jako u předchozího cvičení, nýbrž povlovněji. V každém případě však jeho první fáze, tj. spodní čili břišní dech se provede téměř úplně, takže břicho se nafoukne a zvedne do výše ruky, která na něm spočívá (obr. 82). Nenadechujeme se však větší silou, vyvarujeme se přepínání. Po vdechu opět vydechujeme a vtahujeme přitom břišní krajinu dovnitř, čili provádíme jakousi malou, nenásilnou uddijána bandhu (břišní kontrakce). Ruka, položená na břichu, se tak octne v prohlubíně, která se na břichu utvoří (obr. 83). Tímto způsobem pokračujeme, až provedeme asi 10-15 dechů. Dech úmyslně příliš neprodlužujeme, ale upravíme jeho délku tak, aby vdech a výdech trvaly stejně dlouho. Pozornost přitom musíme zaměřit na pohybující se břišní krajinu. Sledování jejího pohybu nám

umožňuje ruka, která na ní leží. Vlastní funkcí této ruky však je působit svou vahou na větší procvičení bránice.

Toto cvičení může vystačit na mnoho měsíců. Podaří-li se nám dobře se s ním sžít, budeme překvapeni jeho vynikajícími účinky po stránce tělesné i duševní svěžesti, čilosti a bystrosti.

Domníváme se, že popsaná cvičení pro účely tohoto základního kursu hathajógy postačí. Hodně škody způsobilo zveřejnění pokročilejšího cvičení bez objasnění nejdůležitějších předpokladů pro cvičení pránájámy. Spěch, s jakým jich někteří zájemci použili, vedl buď k zdravotním poruchám a posléze k zavržení praxe pránájámy, nebo k nechuti z potíží, které při nepřilíš pravidelném cvičení vznikly.

Většina prvních nadšenců totiž brzy upouští od pravidelného cvičení, takže nezíská dostatečné zkušenosti. První účinky se zdály přímo zázračné, později však přišla opačná reakce. U těch, kdo provádí delší dobu některá cvičení velmi mírně, mohly příznivé jevy převládat nad latentně probíhajícími nepříznivými reakcemi organismu.

Zařazení základních předpokladů v této kapitole popsaných do denního života a pravidelné provádění předběžné pránájámy i eventuální občasné použití plného jógického dechu - to mohou zájemci u sebe považovat za kritérium svého zájmu. Asi po roce této pravidelné praxe by mohli za našich podmínek přistoupit k pokročilejším cvičením, jejichž podrobný popis přesahuje rámec této publikace.

5. Pročišťovací praxe

Nutným předpokladem zdravého života i pocitu tělesné svěžesti a chuti do života je vnější i vnitřní čistota těla. Jóga však vyžaduje také péči o vnitřní čistotu těla. Kdo prostuduje pročišťovací pravidla, používaná dodnes v Indii jóginy, může být v první chvíli zděšen požadavky na jógina kladenými, jak jejich složitostí, tak potřebným časem. Při bližším prozkoumání a zhodnocení však zjistíme, že několik pročišťovacích praktik, přenesených z jógického systému do naší denní hygieny, nám bude velmi prospívat, že se nám stanou časem samozřejmými jako čištění zubů.

První takovou procedurou, kterou je třeba převzít, je pročišťování nosu. To se u nás většinou omezuje zpravidla na nedostatečné pročišťování smrkáním, anebo jen na povrchní vytření nosu cípem kapesníku či vatovými tyčinkami. Pouze při akutní a chronické rýmě se používá nosních kapek a olejů. Jóga zná jednoduchou hygienu nosních dutin, která působí také preventivně proti rýmě. Nazývá se sanskrtským názvem „néti“.

Důležitost pročišťování nosních průchodů je při jógických cvičeních dána tím, že jejich provádění je úzce spojeno s potřebou klidného a nenásilného dýchání. Také cvičení pránájámy je zcela nemyslitelné - i v jednoduchých počátečních stádiích - bez volného průchodu vzduchu nosem. Ale i z hlediska běžné ranní hygieny je „néti“ jen logickým doplňkem našich obvyklých úkonů - čištění zubů, vyplachování ústní dutiny a kloktání.

Néti se provádí nadvakrát, nejprve jednou a pak druhou nosní dírkou. Potřebujeme k tomu pouze sklenici mírně vlažné vody, v které rozpustíme špetku kuchyňské soli.

Do dlaně levé ruky nalijeme osolenou vlažnou vodu. Dlaň s vodou přiblížíme k nosu tak, abychom mohli levou nosní dírkou vsrknout doušek vody. Pravou nosní dírkou uzavřeme tím, že ji stiskneme některým prstem levé ruky. Pak lehce vdechneme levou nosní dírkou, ponořenou do vody v dlani, a tím vpravíme trochu vody do nosní dírkou. Pak zvolna zakloníme hlavu, až nám voda projde celou nosní dutinou a dostane se až do úst, načež ji vyplivneme. Pak opakujeme totéž pomocí pravé ruky s pravou nosní dírkou.

Jako každá jiná praxe je i néti věcí cviku a zvyku. Uplatníme-li i při tomto jednoduchém počínání jógickou zásadu pomalosti, klidu, přiměřenosti a vědomého počínání a budeme vsrkávat vodu jemně a pozorně a nikoli náhlým a mocným vdechem, podaří se nám snáze vystihnout okamžik, kdy se máme opět předklonit k vyplivnutí vody, abychom ji nemuseli polknout.

Když nabudeme praxi, stane se nám celkem příjemným počínáním a budeme je opakovat třikrát na každou stranu. Jestliže dostaneme někdy rýmu (což by u déle cvičícího jógina mělo být naprosto výjimečně), můžeme použít néti k pročištění nosu i několikrát během dne. Zjistíme však bezpečně, že pravidelné denní provádění néti zvýší odolnost proti rýmě i jiným infekčním onemocnění horních cest dýchacích.

Indičtí hathajógini používají k pročišťování nosu a nosohltanu prostředků ještě radikálnějších (např. protahování šňůrek nosními dírkami a ústy), pro nás však je néti postačující.

Když jsme si na néti v popsané podobě dostatečně zvykli, můžeme používat postupně stále chladnější vody, popřípadě přejdeme k vodě úplně studené. Můžeme také časem upustit od přídavku soli do vody, ke kterému se však vrátíme, kdybychom dostali rýmu.

Po provedení néti můžeme přistoupit ještě k očištění kořene jazyka. Otevřeme ústa, poněkud povystrčíme jazyk, který musí zůstat uvolněný, a třemi prsty pravé ruky mírně třeme

zadní část jazyka. Toto tření musí být jemné; nesmíme zajet příliš hluboko do krku, abychom se vyhnuli dávivému efektu. Je to opět příležitost k uplatnění bystrého pozorování, abychom nepřekročili hranici předráždění k dávení.

Tato procedura se nám možná jeví již poněkud kuriózní, ale také na ni si brzy můžeme zvyknout. Není nezbytná, ale je velmi užitečná. Na zadní části jazyka se tvoří povlak, který sice může být velmi nepatrný, ale časem se utužuje a nikdy zcela nezmizí. Je-li silnější, je možno cítit jeho pach v dechu; zvlášť ve stáří bývá patrný. Pravidelným čištěním zabránujeme usazení tohoto povlaku a náš dech je svěží.

Největší důležitost přikládá jóga pročišťování zažívacího traktu. Při našem způsobu života a životosprávy nikdy nedojde k dokonalému vyprazdňování a pročištění zažívacího traktu. U každého člověka dochází časem k většímu nebo menšímu ochabnutí činnosti střev, na střevních stěnách se tvoří povlak, přicházejí zácpy se všemi průvodními jevy malátnosti, nechutenství a neradostné nálady.

Jóga klade velký důraz na základní citové ladění našeho denního života, které je do značné míry určováno právě stavem našeho zažívacího ústrojí, především jeho čistotou. Poznali jsme již vlastně dva cviky, kterých jóga používá k pročištění a obnovení životnosti zažívacího ústrojí. Je to uddijána bandha (břišní kontrakce) a nauli krijá. Oba cviky povzbuzují peristaltickou činnost střev, takže regenerují trávicí proces a očišťují stěny střev od usazenin. Zvláště nauli krijá (vlnění břicha) mocnými masážními podněty čistí střeva a obnovuje jejich životnost. Tento účinek je tak silný a okamžitý, že se ráno po těchto cvicích vždy cítíme velmi osvěženi.

Hathajóga má ovšem ještě daleko více procedur pročišťujících žaludek a střeva. Je to např. čištění žaludku polykáním zvláštního pruhu látky a jeho opětným vytahováním, důkladné promývání střev vodou, nasávanou konečníkem pomocí zvláštního cvičení aj. Pro naše účely není třeba se těmito způsobům učit, neboť v případě potřeby se uchylujeme k lékaři. Můžeme však čas od času použít méně obtížné a jednodušší praktiky, která se nazývá „laulikí“ a velmi dobře pročišťuje celý zaživací trakt.

Celou tuto proceduru můžeme provádět jen na lačný žaludek v ranních hodinách. Je výhodně vynechat předchozí den večeri. Nejprve vypijeme několik sklenic vody, která může být mírně osolena. Pak provedeme za sebou větší počet cyklů uddijána bandhy (břišní kontrakce). Mělo by jich být alespoň 10, ale může jich být i více než 15. Tímto způsobem přinutíme vypít vodu, aby z žaludku přešla do tenkého střeva, které se tak propláchně, a odtud do tlustého střeva. Potom provedeme za sebou rovněž asi 15 cyklů nauli krijá (vlnění břicha) a tím donutíme vodu k propláchnutí tlustého střeva. Po kratší době voda opustí konečníkem zaživací trakt.

Vidíme, že je třeba pro toto cvičení znát dobře oba břišní cviky. Stojí tedy za to vytrvale se jim učit, neboť popsaná pročišťovací procedura je opravdu jedinečnou možností důkladného propláchnutí celého zažívacího systému. Protože je k němu potřeba určitého času - a to nejen k provedení značného počtu břišních cyklů uddijána bandhy (břišní kontrakce) a nauli krijá, ale i k tomu, abychom vyčkali, až voda opustí střeva, je vhodné provádět toto pročišťování tehdy, když máme volno a žádná povinnost nás nenutí opustit domov. Až se s celou procedurou dostatečně seznámíme, zjistíme, jaký čas pro ni celkově potřebujeme. Cvičení stačí provádět jednou až dvakrát měsíčně.

K pročišťování také patří občasný půst - vynechání stravy na určitou dobu, o němž se zmíníme v kapitole o životosprávě.

6. Metodika denní praxe hathajógy

V této kapitole zrekapitulujeme a doplníme metodické poznatky, které si autor ověřil vlastní dlouhodobou praxí.

Zdůraznili jsme již vícekrát, že je nutno osvojovat si jednotlivé cviky a postupovat při cvičení pozvolna a nenásilně. Pro výuku cviků jsme volili jiné pořadí, než jaké doporučujeme při denním přecvičování celého souboru. Přitom nezačínáme cviky nejlehčími a nekončíme nejobtížnějšími. Postup vyplynul ze zkušeností, jejichž původním východiskem byly spisy indických autorů. Naše úprava a pořadí není dogmatické. Inteligentní cvičenec může sám vystihnout, zda by mu vyhovovalo jiné pořadí cviků.

V kursech může snadno jednotlivým cvičencům poradit instruktor, samoukové se budou přesněji držet našich pokynů. Každý cvičenec si pro svou denní potřebu nakonec vytvoří sám určitý stabilní repertoár, který bude tvořit kostru jeho denní praxe, a kromě toho bude mít ještě další cviky, které zvládl a které bude cvičit střídavě vždy po několik dní za sebou. Kdo rád stále prohlubuje své znalosti a schopnosti, bude mít neustále v záloze jeden nebo dva nové cviky, které zatím nedovede, ale kterým se chce pomalu naučit. Pro některé cvičence to bude některý cvik tohoto základního souboru, pro jiné, zejména mladší, to může být již nějaký cvik pokročilejší.

Uvedme nyní ještě několik poznámek k vnějším okolnostem cvičení. Cvičit je možno ráno nebo odpoledne, popřípadě pozdě odpoledne nebo k večeru. Večer se k hathajógickým cvičením již nehodí, ledaže bychom chodili velmi pozdě spát, nebo cvičením zaháněli ospalost, máme-li nutnou noční práci. Výhodně lze také cvičení rozdělit na kratší ranní část a delší část odpolední.

Cvičíme vždy po obvyklé tělesné hygieně (vyprázdnění, umytí studenou vodou) a ve volném oděvu nebo bez oděvu.

Místnost ke cvičení má být dobře vyvětrána, při teplém počasí cvičíme při otevřených oknech. Na zem si prostřeme dvojmo jednu přikrývku. V létě se cvičí dobře venku, na trávníku.

Pokud některý ásan bezpečně a suverénně neovládáme, zjistíme, že jej odpoledne provedeme mnohem snáze než ráno. Podle toho můžeme upravit svůj ranní a odpolední soubor cviků. Na ráno zařadíme ásany, které již ovládáme, a na odpoledne ty, které se ještě musíme učit. Další kritéria pro rozdělení souboru na ranní a odpolední část ponecháváme zkušenostem a potřebám cvičících.

Časové možnosti budou pravděpodobně hlavním činitelem při zařazování cvičení do denního rozvrhu a při úpravě repertoáru cviků. Nejprve si uvedeme celý soubor s při měřenými dobami provedení:

uddijána bandha (břišní kontrakce) a naulí krijá (vlnění břicha) 6 cyklů za sebou	3 min.
šírśásan (stoj na hlavě) nebo makarásan (poloha delfína)	2 min.
tádásan (poloha hory), vrkśásan (poloha stromu), garudásan (poloha Garudova) v jednom sledu	1 min.
trikónásan (poloha trojúhelníku) na každou stranu po 1 minutě	2 min.
padahastásan (čáp), pásčimóttánásan a džanuśírásan po 1 minutě	3 min.
ardhamatsjendrásan nebo vakrásan (protáčivá poloha) po 1 min. na obě strany	2 min.
śalabhásan (poloha kobylky), bhudžangásan (poloha kobry),	

dhanurásan (poloha luku) 3 série za sebou	3 min.
vadžrásan (diamantová poloha) se simhásanem (1ví grimasa) a cvičeními dršti	1 min.
majurásan (poloha páva)	1 min.
šarvangásan, halásan (poloha pluhu) v sérii s výdržemi	3 min.
suptavadžrásan (poloha diamantového spánku) nebo matsjásan (poloha ryby)	2 min.
jóga mudra	2 min.
šavásan (poloha mrtvoly) s relaxací	2 min.
dechové cvičení	2 min.
Celkem	29 min.

Vidíme že plynulé přecvičení celého základního souboru trvá přibližně půl hodiny. Uvedenými dobami se nemusíme slepě řídit. Každý jedinec má svůj individuální rytmus a zálibu pro některý ásan a podle toho se bude řídit. Nikdo však by neměl přecvičit základní soubor za kratší dobu. Prodloužení naznačené doby nemusí jít na vrub pouze prodlužování výdrží, nýbrž delším dobám, věnovaným odpočinku mezi jednotlivými cviky anebo pomalejším pohybům při zaujímání ásanů. Bylo by ideální, přecvičit denně celý soubor. Máme-li dojem, že na to nemáme čas, můžeme zredukovat ásany podle dalšího schématu, které je také ještě dosti reprezentativní, pokud jde o účinky na celý organismus i všechny jeho jednotlivé části:

uddijána bandha (břišní kontrakce) a naulí krijá (vlnění břicha), 6 cyklů za sebou	3 min.
širšásan (stoj na hlavě) nebo makarásan (poloha delfína)	2 min.
tádásan (poloha hory), vrkšásan (poloha stromu), garudásan (poloha Garudova)	1 min.
trikónásan (poloha trojúhelníku) na obě strany po 1 minutě	2 min.
padahastásan (čáp) nebo paščimóttána nebo džánuširásan (střídavý předklon)	1 min.
ardhamatsjéndrásan (poloviční Matsjéndrova poloha) nebo vakrásan (protáčivá poloha) na obě strany po 1 minutě	2 min.
sálabhásan, bhudžangásan (poloha kobry), dhanurásan (poloha luku)	
1 série	1 min.
sarvágásan nebo hálásan nebo viparita karaní (obrácená poloha)	2 min.
suptavadžrásan (poloha diamantového spánku) nebo matsjásan (poloha ryby)	2 min.
jóga mudra	2 min.
šavásan (poloha mrtvoly) s relaxací	2 min.
Celkem	20 min.

Nutí-li nás nedostatek času ještě k dalšímu omezení doby cvičení, musíme přistoupit k střídání cviků, protože do kratší doby než 20 minut se již nevejde sestava, která by procvičila všechny důležité části těla. Střídání provádíme po dvou až třech dnech. Cviky, které střídáme, jsou uvedeny vedle sebe a odděleny znaménkem:

uddijána bandha (břišní kontrakce) s naulí krijá (vlnění břicha), 4 cykly	2 min.
širšásan (stoj na hlavě) a tádásan (poloha hory) (sarvángásan (svíčka) nebo halásan (poloha pluhu) nebo viparita karaní (obrácená poloha))	1 min.
a pak vždy suptavadžrásan (poloha diamantového spánku) trikónásan (poloha trojúhelníku), (padahastásan (čáp))	2 min.

nebo pasčimótána nebo džánušírásan (střídavý předklon)	1 min.
šalabhásan (poloha kobylky), bhudžangásan (poloha kobry), dhanurásan (poloha luku), 1 série	1 min.
jóga mudra	2 min.
šavásan (poloha mrtvoly) s relaxací	2 min.
Celkem	10 min.

Deset minut je jistě minimální doba pro procvičení těla a nebudeme se vymlouvat sami sobě, že ani tuto chvíli nemůžeme obětovat pro své zdraví a životní pohodu. Klademe zde takový důraz na každodenní cvičení, protože jóga má skutečnou hodnotu jen pokud se opravdu provádí. Je třeba zachovávat kontinuitu cvičení alespoň v minimálním rozsahu s úplným vynecháním cvičení nejvýše jednou týdně.

Měli bychom cvičit v klidu a bez nejmenší stopy spěchu, počítáme u obou zredukovaných souborů s celkovou dobou raději o 5 minut delší; pro přípravu a možné zdržení přidáme ještě dalších 5 minut. Chceme-li tedy cvičit podle delšího zredukovaného schématu, musíme mít asi půl hodiny času, pro krátký soubor asi 20 minut. Chceme-li si zacvičit celý základní soubor podle půlhodinového schématu, musíme mít čas asi 45-50 minut.

I když budeme cvičit podle zkrácených sestav, měli bychom si alespoň jednou týdně najít čas k přecvičení celého základního souboru. I to postačí, abychom si udrželi schopnost zaujmout ásany ve zkrácených schématech vynechané, popřípadě se v nich zdokonalovali, jestliže je dosud dobře neumíme. Mimo cvičení souboru ásanů bychom se měli cvičit v sezení po orientálsku se zkříženými nohama. Začneme obyčejnou tureckou pozicí, popřípadě některou další. Máme-li dosti času při přecvičování základního souboru, je výhodné vsunout do něho na dvě i více minut tento způsob sezení, a to po předklonových cvicích před provedením ardhamatsjéन्द्रásanu (poloviční Matsjéन्द्रova poloha) a podruhé před provedením jóga mudry, popřípadě i po ní. Jóga mudru cvičí v poloze se zkříženými nohama zásadně jen tehdy, jestliže přitom dosáhneme pohodlně čelem na zem. Jinak používáme důsledně raději vadžrásanu (diamantová poloha), který umožňuje provést jóga mudru na 2 minuty prakticky každému. Pravá jóga mudra, jakožto součást pokročilé kudalini jógy, se cvičí výhradně v lotosové poloze (padmásanu (lotosová poloha)), ale v našem hathajógickém souboru ji můžeme cvičit také již v samásanu, nikdy však v sukhásanu (tureckém sedu nebo sezení po krejčovsku).

Nácviku v sezení se zkříženými nohama věnujeme i samostatný čas. Jak už jsme se zmínili, můžeme přitom číst, poslouchat rozhlas nebo pozorovat televizi nebo se zabývat ruční prací.

Svrchovanou měrou i zde platí zásada nenásilného postupu od lehčího druhu sezení k dokonalejšímu, od kratší doby nácviku k delším výdržím. Každý pokrok - přechod k další pozici nebo prodloužení doby sezení - musí probíhat bez bolesti. Můžeme cítit tlak a tah v kloubech a šlachách, ale nikdy bolest. Do žádné pozice se nenutíme násilím a také před zaujetím pozice, kterou jsem již jednou nebo i vícekrát dokázali, vyčkáme, až se nohy přizpůsobí, kolena sama klesnou na podložku a vše jde hladčeji. Občas je vhodné den nebo dva nácvik sezení zcela vynechat. Až dokážeme bez jakýchkoli nesnází a nepříjemných pocitů sedět v některé pozici alespoň čtvrt hodiny, můžeme ji začít používat při některých dechových cvičeních, např. při plném jógickém dechu, a také ke cvičením duševním.

Zařazení hathajógických cviků do našeho denního programu nemusí nijak ohrozit jiné druhy tělesných cvičení, nebo sportu, kterým jsme se doposud věnovali. Dbáme jen, abychom zachovali mezi jógou a jiným druhem cvičení alespoň půlhodinový časový odstup.

Když jsme se už rozhodli, dáme se s chutí do cvičení, ovšem vždy vědomě, přesně a se zbystřenou pozorností. Přirozeným trvalým výsledkem bude dobrá duševní pohoda, tělesné zdraví, svěžest, krása těla, bystrý duch, tvořivější přístup k životu a jeho problémům a naděje na delší život s duševní čilostí a tělesnou zdatností a soběstačností i ve velmi pokročilém stáří.

To vše stojí za experiment a půl hodinky času denně.

III. Část závěrečná

I. Zásady jógické životosprávy

Otázka vhodné životosprávy je pro člověka životně důležitá, a má tedy zásadní význam samozřejmě i v jógické praxi. Odedávna je součástí životních pravidel jógina také úprava jeho diety co do množství i co do obsahu.

Pochopitelně, že již samo indické podnebí vede k určitým odlišnostem ve stravování, proto nemůžeme přebírat všechny jógické zásady životosprávy. Je však překvapivé, jak mnoho z těchto zásad se kryje s požadavky moderní zdravotní vědy, pokud jde o racionální výživu.

Nesprávný způsob života a výživy způsobuje velké zdravotní škody v organismu - rychlejší stárnutí, větší sklon k nemocím, zmenšení pocitu svěžesti a radosti, malátnost, nechut' k práci, pohybu i myšlení a někdy i deprese a úzkostné stavy, v neposlední řadě i deformaci postavy otýlostí.

Každý, kdo začne cvičit jógu a chce v ní něčeho dosáhnout, musí nezbytně vzít v úvahu také otázku své vlastní životosprávy. Neřídít se dosavadními mechanickými zvyklostmi, nespokojovat se pohodlně s omezenými možnostmi, které mu náš vžitý způsob podávání jídel v domácnosti, stravovnách a restauracích poskytuje, a nepodléhat bez výběru svým chuťovým tužbám, pokud jsou v rozporu se zásadami zdravé výživy. To přirozeně vyplývá ze snahy řídit vědomě svůj způsob života vnějšího i vnitřního. Poznali jsme v předcházejících kapitolách, že požadavek vědomého jednání a vědomých pohybů je podmínkou správného cvičení hathajógy. Tím spíše je nutno mít pod vědomou kontrolou tak důležitou stránku svého života, jako je výživa.

Proberme si nyní několik zásad správné výživy, jak odpovídají potřebám jógické praxe i požadavkům odborníků.

1. Množství jídla. Největším problémem většiny našeho obyvatelstva je přejídání ve formě přijímání nadbytečného množství kalorií. Je to zlovyk, kterému lze opět odvyknout. S nadměrnou chutí k jídlu se musíme a můžeme vypořádat v zájmu našeho zdraví, tělesného vzhledu, sebeúcty. Jestliže se při cvičení jógy naučíme provádět svou činnost vědoměji, pozorovat své pohyby a kontrolovat svou mysl, často náchylnou k přílišnému spěchu a vedoucí proto k rychlým a neukázněným pohybům, přijde nám získaná míra sebevlády vhod i při snaze uhlídat svou nadměrnou chuť k jídlu.

Vyjdeme ze zásady, že podobně jako vědomě cvičíme budeme i vědomě jíst. Často se nám tak podaří zpozorovat chuť na sousto navíc ještě dříve, než je vložíme do úst. V tom případě máme pak možnost nad tímto sklonem, dříve včas zpravidla nezpozorovaným, zvítězit a pocítíme nad tím pak značné uspokojení.

Dobře se také osvědčuje mít zhruba naplánováno množství jídla, které potřebujeme. Lépe se pak dokážeme kontrolovat a máme přehled. Do množství jídla musíme počítat také nápoje, z nichž mnohé mají značnou sytící hodnotu (bílá káva, kakao, mléko a ovšem také pivo). Také sladkosti v jakékoliv podobě musíme počítat do jídla, ať jde o bonbóny, zákusky, čokoládu atd., a nekonzumovat je navíc k obvyklým dávkám jídel, nýbrž když už se bez nich zcela nemůžeme obejít, měli bychom je vkalkulovat do potřebného množství denní potravy a vzít přitom ohled i na její složení.

Pokud jde o množství jídla, které máme zkonzumovat, má naše lidová moudrost dobře známé přísloví, které platí v plné míře: jez do polosyta, pij do polopita a vyjdou ti naplno léta. Jóga s tím plně souhlasí. V indických příručkách se uvádí pro jógina pravidlo, že má zaplnit žaludek tuhou stravou pouze do poloviny jeho objemu, zbývající prostor doplnit opět do poloviny nápojem, čím se zaplní tři čtvrtiny žaludku. Poslední čtvrtina má zůstat prázdná.

2. Rozdělení jídla. Naprostá většina našeho obyvatelstva má nesprávně rozděleno jídlo. Příliš málo se snídá nebo se nesnídá vůbec, oběd bývá slabý a největší množství denního jídla připadne v pracovní dny na večeři. Vinu na tom mají staré zvyklosti, nepružnost našich stravovacích zařízení a často i nevhodné rozvržení pracovní doby a přestávek v práci. Je proto dosti obtížné pro jednotlivce chtít naprosto důsledně uplatňovat správné zásady v tomto bodě.

Bylo by zapotřebí, aby každý měl možnost v klidu se dobře a vydatně nasnídat, přiměřeně a beze spěchu naobědvat a lehce a brzy zvečera navečeřet.

Při brzkém odchodu do práce a za obvyklého ranního chvatu se snídane většinou velmi rychle odbývá a mnoho lidí ji zcela vynechává. To lze zčásti napravit tím, že si v dopoledních hodinách v zaměstnání zařadíme přesnídávku přiměřené vydatnosti, aby doplnila slabou snídani. Časově by měla mít tato přesnídávka dostatečný odstup od oběda, a to asi 3-4 hodiny.

Oběd bývá ve všední den obvykle nedostačující. Doma se jí levněji, a to vede k přesunu vydatnější stravy až na večeři. Někteří lidé vynechávají oběd během zaměstnání a obědvají až doma kolem 15. hodiny. To také nelze schválit. Ve srovnání se všedním dnem si člověk v neděli a o svátcích dopřává přehnaně vydatný oběd. To je také krajně nezdravý extrém.

Odpolední svačinu můžeme zcela ze svého programu vyškrtnout (kromě dětí, nemocných, popřípadě těžce pracujících apod.). K večeru, nejlépe kolem 18. hodiny, je vhodné se lehce navečeřet a pak až do ulehnutí již nic nejíst. Při žízni je nejlépe večer pít jenom vodu nebo jiný nesytící nápoj.

Duševní pracovníci za předpokladu, že se přiměřeně naobědvají, mohou zcela vynechat večeři a místo ní vypít jen šálek čaje, a to nikoli pravého, nýbrž střídají čaj šípkový a různé směsi vonných bylinných čajů. Máme-li k dispozici čerstvé ovoce, je to velmi výhodná náhrada za večeři. Takový způsob stravování velmi usnadňuje duševní práci a podporuje duševní činnost.

3. Složení jídla. Ani tento bod nedělá velkou čest české kuchyni. Složení jídla bývá u nás málo vhodné v domácnostech i v závodech veřejného stravování, které mají značně omezený výběr. Uvedme si alespoň několik námětů, jaké by mělo být složení našeho stravování:

K snídani počítáme vždy s mlékem, bílou kávou nebo kakaem, dále s máslem, chlebem, vajíčkem nebo sýrem, medem nebo marmeládou. Pečivu z bílé mouky se budeme vyhýbat. Výborně se k snídani také hodí různé druhy kaší: z ovesných vloček, sojová apod. Takovou snídani můžeme doplnit čokoládou.

U oběda je třeba se co nejvíce vyhýbat naší specialitě, totiž knedlíkům. Pokud přece jíme knedlíky, měly by být bramborové nebo alespoň se sojovou moukou. (Sojová kuchyně je vůbec jedinečně výživná z hlediska jógy.)

Masa bychom měli jíst podstatně méně. Omezit nebo vůbec vyloučit je třeba především vepřové, které nahradíme častějším podáváním ryb. Vepřové sádlo by pro nás nemělo vůbec existovat, měli bychom přejít zcela na rostlinné tuky a oleje. Smažená jídla bychom měli co nejvíce omezit a podstatně zvětšit podíl zeleninových jídel, čerstvé zeleniny a ovoce. Uzeniny všeho druhu je možno naprosto opomíjet a vůbec je neplánovat do naší denní stravy. Máme-li

oběd slabší, můžeme jej doplnit zákuskem. Pití po obědě, pokud jeho složení nevyžaduje bezprostřední zapití (jako např. u rybích jídel), by se mělo poněkud odložit, a to asi o půl hodiny, popřípadě i o celou hodinu. V tomto směru ovšem nejsou názory zcela sjednoceny a najdeme i doporučení zcela opačné. Alkoholické nápoje (včetně piva) úplně vyloučíme a budeme pít čistou vodu, minerálky a ovocné šťávy.

Komu by činilo vynechání přesnídávek a svačin potíže, nahradí je syrovou zeleninou (mrkev, kedlubny), ovocem (i sušeným) nebo vhodným mléčným výrobkem bez zákusku (jogurt apod.).

Lehká večeře by měla obsahovat zpravidla vařenou zeleninu, rýži nebo brambory v nepřilíš velkém množství. Večeři je velmi vhodné zapíjet kefirem, který má tu výhodu, že k němu můžeme jíst jakékoliv syrové ovoce. Kefír má dále schopnost čistit střeva a upravovat stolicí. Doplnuje tedy velmi dobře břišní jógické cviky. Podle všech známek má vnitřní čistota střev vztah k dlouhověkosti. Kefír také bývá zpravidla součástí stravy proslulých starců z kavkazské oblasti, kteří se dožívají věku přes sto let.

V neděli nebo ve dny, kdy nepracujeme, bychom měli jíst méně než ve dny pracovní. Jestliže již někdy neodoláme a neodpustíme si vydatný nedělní oběd, je vynechání večeře nutné! Jednou za 3 až 4 týdny bychom měli popřát tělu odpočinek od jídla po celý den. Můžeme také ve vhodné době provést pokusně jednotýdenní hladovku. Zjistíme, že je velmi blahodárná. Tělo samo nám pak naznačí, že si ji přeje. Ne-li, zařadíme jí sami do programu znovu asi po jednom nebo dvou letech.

Hladovka jako očistná a léčebná procedura by si zasluhovala samostatné kapitoly. Člověk dovede dobrovolně vydržet hlad mnohem déle, než se všeobecně myslí. Některá zvířata instinktivně používají hladovky, když onemocní. Během hladovky odbourá tělo všechny odumřelé tkáně a s nimi odejdou i zárodky nemoci a celé tělo se regeneruje.

Podstoupíme-li týdenní hladovku, učiníme tak napoprvé tehdy, když nebudeme mít pracovní povinnosti. Můžeme však během této doby pracovat i tělesně ve volném tempu, cvičit normálně jógu a denně brát vlažné nebo horké koupele. Nejíme vůbec nic, ale pijeme podle žízně vlažnou vodu s citrónovou šťávou bez cukru. Citróny můžeme konzumovat během dne podle chuti. Hlad nás přestane trápit asi třetí den. V té době budeme mít také jazyk potažený žlutým povlakem, což je známka, že organismus se radikálně zbavuje všech odpadových látek. Vyčištění zažívacího traktu při tom bude velice napomáhat denní cvičení uddijána bandha (břišní kontrakce) a naulí krijá (vlnění břicha) a můžeme také přistoupit k vnitřnímu propláchnutí, popsanému v kapitole o pročišťovací praxi.

Asi po týdnu ukončíme hladovku nejlépe tím, že v poslední den hladovky vypijeme večer sklenku šťávy, vytlačené z pomerančů. Následujícího dne si připravíme nějaký lehký druh kaše nebo vařenou rýži a pak již postupně a opatrně přecházíme na normální stravování.

Musíme při tom krotit svoji vzrostlou chuť k jídlu a nenajíst se nikdy dosyta. To bude platit, i když již budeme schopni normálně jíst - tedy asi po 3 dnech. Regenerovaný organismus se u mnoha lidí projevuje zvýšenou chutí k jídlu požitkem z jídla. Kdybychom se nekontrolovali, bylo by trvalým následkem našich hladovek zvětšení tělesné váhy a objemu.

Kromě úplných hladovek jsou také doporučené občasné čistě ovocné diety. V těchto dnech pojídáme jen jeden druh ovoce - např. hrozny - a nic více. Také nápoje vylučujeme. Pročištění organismu i v tomto případě je velmi blahodárné a také myšlenkový jas a duševní svěžest se tím zvyšuje.

Mohli bychom dále také z několika důvodů přemýšlet o možnosti přechodu na čistě vegetářskou stravu. Při současném způsobu umělého výkrmu všech druhů chovných zvířat, který převládá v celém světě, ztrácí maso stejně stále více na své výživné hodnotě. Potřebné látky, které tělo z masa získává, lze nahradit velmi dobře jinými zdroji (luštěniny, vejce, sója aj.). Zkušenost učí, že správná vegetářská strava zlepšuje trávení, pročišťuje tělo, které je pak odolnější proti různým onemocněním, působí na uklidnění nervů, zostřuje smysly, a zlepšuje náladu. Také z hospodářského hlediska se ukazuje, že přeměna rostlinných produktů v maso prostřednictvím výkrmu se příliš nevyplácí. Kromě toho se dá očekávat, že věda brzy objeví hospodárnější výrobu potřebných živin pro rychle rostoucí lidstvo.

4. Způsob jídla. Pro bezporuchový průběh trávení má způsob jídla velký význam. Vliv způsobu jídla se kromě toho odráží také v celkovém nervovém systému člověka i v jeho duševním rozpoložení. Chvatné požívání některých denních jídel je velmi škodlivé. Měli bychom podle možnosti věnovat jídlu přiměřený čas a pohodlně u něho sedět.

Čas potřebujeme při jídle zejména k tomu, abychom jídlo náležitě rozžvýkali. Sousta jídla bychom měli polykat až tehdy, když jsou již dokonale prostoupena slinami, které jsou důležitou látkou, podporující trávení. Měli bychom při tom potravu rozžvýkat tak důkladně, abychom ji polykali téměř v tekutém stavu nebo jako kašičku.

Při jídle bychom se také měli vyvarovat jakéhokoli počínání, které by příliš zaměstnávalo naši pozornost. Velký zlozvyk je zejména čtení při jídle. Jídlo by nemělo být rušeno ani příliš živým

rozhovorem. Může být ovšem doprovázeno nezatežující společenskou konverzací nebo nehlasitou lehkou hudbou.

Z hlediska jógy by mělo být jídlo požíváno se soustředěnou myslí asi podobně, jako cvičíme ásany.

5. Výběr surovin k přípravě jídla. Ani v tomto bodě nemůžeme schválit zvyklosti a možnosti dneška. Uvedeme jenom několik poznámek, i když jsme si vědomi toho, že je tu obtížné dosáhnout v dohledné době nápravy.

Přes všeobecně známé poznatky o hodnotě tmavé mouky používá se v potravinářském průmyslu i v domácnostech stále větší měrou mouky bílé. Velmi nezdravým jevem je rozšiřování výroby bílého chleba. Prozatím je na trhu hodnotný chléb moskevský, tmavější chléb samožitný a chléb Grahamův. Tyto druhy chleba však jsou k dostání jen v některých prodejnách a nemohou plně nahradit celozrnný chléb.

Velmi mnoho potravinových výrobků obsahuje cukr. Některé tyto výrobky bývají dokonce přeslazené (sirupy, kompoty). Vysoká spotřeba cukru je nezdravý jev. Kromě nadbytečného přijímání kalorií působí nadměrná konzumace bílého rafinovaného cukru odčerpávání vápníku z těla.

Kdysi býval v prodeji hnědý cukr s velkou výživnou hodnotou a bez nepříznivých účinků. Prozatím bychom měli všude, kde je to možné, nahrazovat cukr medem, i když je jeho cena poněkud vysoká.

O mase jsme již psali. Používáme-li maso jako suroviny, dbáme pečlivě, aby bylo čerstvé. Zejména sekané maso neuchováváme ani do příštího dne. Proces rozkladu začíná v mase prakticky již okamžikem zabití zvířete a v déle skladovaném mase (i vařeném) se tvoří látky pro náš organismus velmi škodlivé.

Větší měrou je třeba používat zeleniny a ovoce jako surovin k přípravě jídla. Přednost je nutno podle množství dávat vždy zelenině a ovoci v čerstvém stavu, na druhé místo přijde surovina zmrazená a teprve při nedostatku obojího se uchýlíme ke kompotům a sterilované zelenině.

6. Konzumace umělých dráždivel. K nejméně potřebným dráždivlům patří alkohol. Jeho pití v jakékoliv podobě je nejlépe zcela vyloučit. Účinky alkoholu na organismus a osobnost člověka jsou i po požití malého množství velmi nepříznivé a v přímém protikladu k tomu, o co se snaží jóga.

Také kouření je škodlivý zvyk. S jógou, zejména v jejích pokročilejších fázích je zcela neslučitelné. V počátcích cvičení hathajógy netrváme na tom, aby kuřáci přestali kouřit. Avšak po určité době jógické praxe každý zanechává kouření sám, aniž k tomu potřebuje vyvinout mimořádně volní úsilí.

I koření používáme větší množství, než je potřebí. Je to opět jenom zvyk, kterému je možno odvyknout. Nejlepší je přísada pouze přirozených chuťových potravin (česnek, cibule, zelená paprika, rajčata, rajský protlak apod.).

Bez pití černé kávy (moka, turek) se můžeme rovněž obejít, neboť káva není tělu vůbec potřebná a jen oslabuje nervovou soustavu. Cvičení jógy nás dostatečně osvěží. Ani čaj neprospívá organismu a nahrazujeme jej čajem šípkovým a bylinným.

Závěrem bychom chtěli podotknout, že tematika životosprávy je příliš obsáhlá než abychom ji zde mohli podrobně rozebrat. Každý adept jógy musí účelně upravit svou životosprávu podle možností a okolností, v nichž žije. Dostupná literatura o výživě mu poskytne další spolehlivé rady.

Změna dosavadních zvyklostí není uskutečnitelná naráz. Občasné odbočení od nových zásad ze společenských důvodů nic neznamená, děje-li se s plným vědomím ojedinelosti takového počínání.

2. Co můžeme opravdu očekávat od hathajógy

Zveřejněním návodů ke cvičení se jistě dostatečně ukázalo, že jóga není magicky prostředek, poskytující zázračné možnosti, ale cvičební disciplína, vyžadující pravidelnou práci. Z toho důvodu jistě počáteční popularita poněkud opadne a vydrží jenom skuteční zájemci. To bude věci jen na prospěch. Pak teprve se dostane jóga u nás na solidnější bázi. Teprve za delší dobu bude možno zhodnotit její trvalé přínosy pro jedince a společnost.

Pravidelné denní cvičení hathajógy, ke kterému přistoupíme zodpovědně a rozumně, bude znamenat skutečně neobyčejný přínos pro zdraví našeho organismu. Hathajógické cvičení má vliv na obnovení nebo udržení správné rytmičnosti v organismu jako celku i v jeho jednotlivých orgánech.

Hathajógická cvičení svými požadavky vedou k vyváženosti celého organismu i duševního založení člověka. Požadavek pomalých pohybů učí člověka bezděčně kontrole nad jeho pohyby i mimo dobu cvičení, takže mizí nesprávné postoje, skleslé držení postavy, nevhodné pohyby, nesprávná chůze a chybné návyky při ležení. Tím opět se zmenší sklon k únavě a malátnosti a zlepší se spánek, dostaví se větší schopnost odpočívat. Tomu velmi napomáhá umění relaxace, které každodenním používáním dále budeme prohlubovat.

Cvičení ásánů vede také docela přirozeně k jistému uklidnění, k určité základní schopnosti duševního klidu. Sebezpozorování při cvičení má blahodárný vliv na regeneraci nervové soustavy a na obnovu duševních sil a tvořivého přístupu k práci a činnosti následujícího dne.

Spánek nestačí k vyvážení naší denní horečné činnosti. Takové vyvážení musí probíhat v bdělém stavu. Jiný druh činnosti nám jej také neposkytne, ať je jakkoli na svém místě potřebný (sport, zahradničení apod.).

Hathajógičké cvičení nám přinese větší opravdovost, smysl pro důkladnost, svědomitost a pořádek. Naše osobnost začne nabývat větší ucelenosti a harmoničnosti.

Ostatně to není výsada jen hathajógy. Každý ušlechtilý sport povznáší charakter, jestliže nezabředne do přehnané honby za výkonem za každou cenu nebo do spekulární profese.

Cvičení hathajógy však vylučuje možnost závodění a soutěžení, a proto se tak dobře hodí pro každého. Hathajóga nepodlamuje aktivitu, tvořivost a přáceschopnost jako jiné prostředky uspokojení.

Přestože hathajóga nemůže být masovým jevem, může ve větším rozšíření podstatně přispět k ozdravení a zhodnocení způsobu života u velkého množství lidí nejrůznějšího věku. A v tom je další nemalý přínos, který může hathajóga poskytnout naší společnosti.