
Vydala TJ JÓGA
Olomouc, Litovelská tř.30
Tisk povolen pod číslem:
Odbor kultury NVmB 585/83.
Veškerá práva tisku a rozmnožování vyhražena vydávající organizací.

MUDr. M. BHOLE
ÚVAHY O JÓZE

Úvahy o józe.

/Zpracování záznamů přednášek MUDr. M. Bholeho z r.1980/

Zpracoval:

RNDr. Pavel Křivka CSc.

TJ GEOFYZIKA BRNO

zdravotní tělovýchova ZRTV – JÓGOVÁ CVIČENÍ

O B S A H

1. Terapeutické aspekty jógy

Léčení jógou v Indii a Evropě

Šíření jógy v medicíně

2. Možné vedejší účinky jógy

Vztah učitel - žák

3. Některé základní pojmy jógy

Jednobodové vědomí

4. Pránájáma

Funkční blokády

Pránájáma a čakry

Analýza dýchání

Pránájáma a některé subjektivní komplikace

Pránájáma a bandhy

5. Poznámky k jógické praxi

Tatvy

Surjanamaskár

Krije

Kapalabháty

Krijajóga

Nádí, jejich procitování

Hrané afekty

Nedostatek času a cvičení

Vědecký názor na tráta

Snížení příliš velké chuti k jídlu

Ahimsá

1. Terapeutické aspekty jógy

Začneme prací, kterou koná naše učiliště v Lonavle. Náš výzkumný ústav byl založen roku 1924 Svámím Kavalayanandou, indickým vzdělaným a znalcem sanskrtu. Snažil se podporovat indickou vzdělanost, protože tehdy byla ještě tvrdá vláda Britů, kteří se snažili potlačovat vše indické. Původním plánem zakladatele bylo, aby byl systém jógy zahrnut také do výuky na běžných školách. V té době se józe věnovali jen starší lidé a pohlíželo se na ni jako na něco zvláštního. Proto bylo třeba podrobit celou nauku důkladnému zkoumání, aby mohla být podávána hlavně mladé generaci i dětem z hlediska moderních vědeckých názorů. Bylo nutné udělat něco jako objektivní zhodnocení jógických technik, a proto hlavním cílem ústavu bylo a je studium jednoduchých jógických technik, které by byly použitelné pro všechny lidi.

Domnívám se, že tento program je úspěšně plněn, poněvadž v Indii byly již některé prvky jógického tréninku zařazeny oficiálně do programu škol. Víte všichni, že Indie je stále ještě rozvojová země a my jsme si vědomi toho, že dříve nebo později budeme postaveni před tytéž problémy, které nyní řeší průmyslově vyspělé země. To je jeden z důvodů, proč naše orgány oficiálně rozhodly, že zařadí některé prvky jógy do škol jako preventivní opatření. U nás existuje výbor pro výzkum a vzdělávání. Tento výbor si uvědomuje, že jógické vzdělávací prvky mají určitou důležitost pro naši zemi.

Dalším úkolem ústavu bylo převést jazyk jógy do vědecké terminologie. I na tomto úkolu stále pracujeme. Snažíme se pojmy jako nádí, čakra, pránická aktivita apod. přeložit do vědeckého jazyka, aby to bylo srozumitelné normálnímu publiku. Vzdělávání v Indii je ve skutečnosti velmi podobné vzdělávacímu systému, který je rozšířen na Západě. Pro člověka, který prošel tímto druhem vzdělávacího systému, je potom poměrně obtížné porozumět jógickému přístupu. Je k tomu nutné vyvinout určité úsilí.

Jóga je daleko více než na objektivním popisu založena na vlastní zkušenosti. Naproti tomu náš běžný systém popisu skutečnosti pracuje s objektivním přístupem a to subjektivní se ztrácí. Přitom zážitek, prožitek a zkušenost to je něco, co je vlastně ve své podstatě subjektivní. Takže my se v józe zabýváme subjektivním, snažíme se to nějakým způsobem zachytit. To je

také jeden ze základních rozdílů mezi východním přístupem a západním přístupem, který provádí analýzu.

Jestliže se seznamujeme s tím, co říká lékařská věda nebo biologie, setkáte se na začátku s pojmem evoluce, případně s Darwinovou vývojovou teorií. Potom začínáte studovat živý organismus od nejjednodušších a na nejjednodušším organismu se snažíte demonstrovat různé životní aktivity. Když se potom podíváte na vlastní medicínu, která se zabývá lidským tělem, zjistíte, že většina znalostí byla získána zkoumáním mrtvého těla. Čili nejprve se seznamujeme se strukturou lidského těla, potom přecházíme ke studiu funkcí a až nakonec k psychologii a k mysli člověka. Ale i sama psychologie začala studiem nejprve nemocných lidí, kteří se dostávali k psychiatrovi. Stále se ještě málo zabýváme psychologií normálních lidí, psychologií běžného člověka. Tito lidé se většinou dostávají k psychologovi jedině jako pokusné osoby a i tam je výběr problematický.

Tohle je asi vývoj západní vědy, pokud se týká lidské bytosti. Tímto způsobem vznikla celá vědecká terminologie. Na druhé straně je tu východní přístup, který začíná od základního faktu, že každý z nás si je vědom sebe sama, že si něco uvědomuje. A tento stav vědomí může být buď stavem vědomí, který se mění, je nerovnovážný, nebo to může být stav vědomí stabilní, který se nemění. Může tedy být buď pocit rovnováhy nebo narušení rovnováhy. Jestliže je rovnovážný stav vědomí narušen, pak hledáme příčiny, které způsobují narušení rovnováhy. Podle našeho názoru je narušení rovnováhy hlavní příčinou nemocí. Medicína tvrdí, že příčinou nemocí jsou mikrobi a vnější vlivy. Ale uvědomte si, že mikrobi a bakterie jsou okolo nás neustále. Co je příčinou nemoci, to je vlastně snížení imunity organismu vůči mikrobům a virům. Příčiny tohoto snížení jsou vnitřní, porucha rovnováhy v těle. Takže příčinu nemoci můžeme hledat na úrovni intelektuální, emocionální, na úrovni hodnot a někdy i na úrovni těla. Medicína hledá příčinu vždy mimo tělo, ve vnějším světě. Terminologie, kterou používají východní filosofie, vychází z principu vědomí a nikoli z mrtvého těla. Čili východní postup je od počátečního stavu vědomí, kdy si člověk vůbec něco uvědomuje, k vědomí rovnováhy, potom k poruchám rovnováhy a potom k přičinám poruchy až na úroveň těla. Všechno je to popisováno ve světle vlastního individuálního prožitku, zatímco západní přístup vychází z objektivního popisu struktury. Oba tyto systémy se tedy zabývají lidskou bytostí, i když

každý z jiného přístupu. Každý přístup má samozřejmě určitou platnost. Proto se domnívám, že tyto systémy se mohou doplňovat a mohou si vzájemně vyměňovat názory na různé problémy. Je ale zřejmé, že způsob, jakým se orientální nauka dívá na lidské tělo, je jiný, než západní lékařství. Podobně je i jiný způsob, jak se oba směry dívají na otázku jídla nebo diety. Východní způsob se rozhodně liší od našeho západního nazírání.

Proto se často setkáváme s názorem, že se vůbec nedá porozumět tomu, co je v jógické literatuře, že se to nedá analyzovat a že k tomu chybí patřičná zkušenost. Jedním z hlavních úkolů, kterými se zabýváme v našem ústavu, je, jak přeložit to, co říkají jógické texty, do moderního jazyka. Snažíme se zjistit, jaké jsou základní techniky v józe a snažíme se je standardizovat. Chceme-li provádět vědecká zkoumání v oblasti jógy, pak ta cvičení musí být určitým způsobem standardizována, musí být známo jejich přesné provedení, ale i teriologie. Aby, i když se v článku o józe mluví o kapalabháti, bhastrice, uddiáně, každý věděl, co to přesně znamená. Jestliže si ovšem projdete jógické texty, zvláště novodobé, zjistíte, že jednotné provedení, které by bylo možné použít k tomuto vědeckému zkoumání, neexistuje, že každý uvádí trochu jinou variantu. Např., když jsem já mluvil o kapalabháti, uváděl jsem vám, jak při tom postupovat v oblasti břicha, přes bránici do oblasti tváře a hlavy. V mnoha textech se však můžete setkat s odlišným popisem kapalabháti.

Další oblastí naší práce v ústavu je terapeutická aplikace jógických technik. Při terapeutické aplikaci musíme ovšem vzít v úvahu i negativní stránky jógy, protože každý systém i každá věc má v sobě něco pozitivního a negativního, všechno má své výhody a nevýhody. Propagátoři jógy, a to je jistě pravda i v Československu, obvykle, mluví jenom o tom pozitivním, o tom kladném. O záporech se většinou mlčí, protože systém je ve stavu rozvoje a lidé se snaží ukázat na jeho výhody. Pokud se chcete zabývat jógou jenom jako tělocvikem, jako tělesným cvičením, pak je to celkem v pořádku. Ale když dochází k situaci, že se lékaři začínají zajímat o jógu jako způsob léčby, musíme vzít v úvahu i negativní účinky na pacienta. Kromě toho je třeba si uvědomit, že v józe se nezabýváme jenom tělem, ale (to platí hlavně u těch pacientů) i psychikou. Je třeba si uvědomit, v jaké oblasti můžeme jógu aplikovat. Základní věcí je, že jóga je aplikovatelná v oblasti funkčních poruch, čili nikoli tam, kde se jedná o strukturální poruchy, a v podstatě ani ne tam, kde se jedná o infekční

choroby. Zůstává nám tedy celá velká oblast léčby psychosomatických chorob, kde vlastně došlo k určité poruše v oblasti psychiky, která potom ovlivňuje i činnost tělesnou. Jóga volí při terapii zpětnou cestu, že tedy zase somatickým přístupem, tzn. tělesným, se snažíme ovlivnit psychický rámec. Obě tyto stránky lidské bytosti jsou velmi úzce spojeny a cvičitelé jógy by si toto měli uvědomovat a vést to v patrnosti. Potom bychom byli schopni i lépe pomoci pacientům.

Jestliže máme pacienty, kteří mají psychické problémy, pak v prvním stádiu bychom měli jógu předkládat jako tělesné cvičení. Ale jestliže chceme tomu člověku skutečně pomoci hlouběji, pak se nelze omezit jenom na tělesné cvičení, je potřeba brát v úvahu odezvu každého jednotlivce, je potřeba přivést pacienta k tomu, aby pochopil svou vlastní životní situaci. Přitom je třeba procházet jeho citovou i intelektuální minulostí. Je třeba ho naučit, aby si uvědomoval svoje vnitřní pocity. Podle toho, jak pozorujeme reakci jednotlivců, můžeme jim předkládat různá cvičení. Vždy ovšem na základě celé osobnosti jedince, kterou bereme v úvahu. Myslím, že jsme již o tom mluvili, jak je nutné individualizovat cvičení podle typu osobnosti. Např. máme-li člověka, který se neustále předklání, který je depresivní, je třeba mu doporučit pozice záklonové, aby se narovnal a otevřel a totéž platí i naopak. Je také třeba si uvědomit, jak různé ásany ovlivňují způsoby dýchání. I v tomto aspektu je třeba brát v úvahu osobnost každého jednotlivce.

Jestliže se zabýváte tréninkovým programem pro normální lidi, kteří nemají nu rušené vědomí, je to určitý specifický druh tréninku. Když chcete týmž tréninkem pomoci pacientům, tak to samozřejmě nejde a vy si musíte vybrat jiný přístup. Např. když chceme, aby z někoho byl fotbalový hráč, určitým způsobem ho trénujeme. V případě, že se ten fotbalový hráč na hřišti zraní, pak mu doporučíme jiný druh tréninku, nějaké rehabilitační cvičení, aby se vyléčil. Podobně je tomu s jógickými technikami. Jedna věc je, když máme člověka, který je v rámci normálu a snažíme se, aby se z něj stal dobrý jogín, což znamená především lepší člověk, výborný člověk. Jiná věc je, jestliže máme člověka, který je mimo normu. V tom druhém případě je naší úlohou přivést ho z toho pásma mimo do oblasti normálu. A o to se snažíme v naší terapeutické práci s pacienty.

Ovšem i u normálních cvičenců bychom měli postupovat určitým plánovitým způsobem. Podle mého názoru bychom měli začít s fyzickým aspektem jógy, tzn.

zasvětit žáky do technik pouze na úrovni těla. Ovšem i tyto techniky bychom měli vybírat vzhledem k vyšším aspektům jógy, i když zatím o nich mlčíme a necháme žáky na úrovni fyzické.

Mnoho lidí je spokojeno jenom s tímto aspektem a nechtějí nic víc, jsou pyšní na to, že perfektně provedou určitou polohu. Dokonce jsou schopni učit i ostatní těmto pozicím. Ovšem stane se, že potom někdo přijde a položí nám otázku. Naučil jsem se tuto techniku a co dál? Když se moji studenti dostali do tohoto stavu myslí, musel jsem je uvést do toho, co znamená sensorický aspekt jógy. Tedy první věc je motorický aspekt jógy, to co děláme, a potom přecházíme k sensorickému aspektu, k tomu, co vnímáme. Tzn., že když zaujímáme polohu, přestaneme se soustřeďovat na to, jak ji provádíme, ale pocítujeme to, co se děje v těle. Abychom mohli cokoli prožívat, musíme v oblasti vjemové registrovat nějaké impulsy, čili musíme u našich žáků vyvinout zvýšenou senzitivitu ke svému tělu.

Zpočátku tedy rozvíjíme motorický systém, což pomáhá žákům rozvinout dokonalou nervosvalovou koordinaci, zvyšuje to jejich pružnost, pohyblivost, zvyšuje to rozsah pohybu kloubů atd. A dokonce se i nepřímo může uvolnit některá tenze, která je v těle zabudována na úrovni fyzického těla, protože všechna tato cvičení působí na vegetativní nervový systém. Ovšem toto uvolnění je nepřímé, podobně jako když některé teorie tvrdí, že pomocí sportu dojde k uvolnění napětí, např. při fotbale. Je možno si vybírat agresivní pohyby na hřišti, aniž bychom fyzicky napadli a ublížili protivníkovi. V tomto případě se to týká dynamického aspektu chování. Něco jiného je statický aspekt chování. Jestliže se chceme zabývat statickým aspektem chování, musíme mluvit o svalovém tonu, o pozici, o rovnováze, o tenzi atd. Tady potom pomáhají tělesná cvičení jógy.

Léčení jógou v Indii a Evropě

V Indii je jóga vládou oficiálně uznávána jako jeden z terapeutických prostředků. Je několik různých center, které používají terapii pomocí jógy. I v některých vládních nemocnicích jsou lékaři, kteří se zabývají jógou a léčí své pacienty s její pomocí. V Bombaji je jeden lékař, který se zabývá tím, jak léčit hypertenzi pomocí jógy, hlavně relaxace. Jeho práce byla vlastně jedním z

prvních výzkumů, jak léčit vysoký krevní tlak pomocí jógy. V současné době je v odborném tisku značné procento článků, které se touto otázkou zabývají. Dalším problémem je použití jógy v rehabilitaci po infarktu. My sami jsme sledovali dvě skupiny, jedna používala jógové terapie a druhá byla léčena normálně. Obě skupiny jsme sledovali až pět let. Zjistili jsme, že ve skupině, která byla léčena pomocí jógy, byl výskyt dalších infarktů statisticky významně menší než ve skupině druhé. Dokonce i úmrtnost byla nižší než v té druhé skupině. Ve skupině pacientů, kteří byli sledováni po dobu pěti let, to bylo nejzřetelnější.

V Madrasu byla nemocnice, kde pracovali na problému terapie cukrovky. Dále se někteří lékaři zabývali problémem artritidy a jejím léčením pomocí jógy. V našem ústavu v Lonavle jsme se zabývali výzkumem obezity a léčením obezity pomocí jógy. V současné době pracujeme na problému léčení astmatiků pomocí jógických technik. Každý měsíc je do naší nemocnice přijímáno průměrně osm těchto pacientů a zůstávají tam dva měsíce. První dva týdny tvoří kontrolní období, kdy se zjišťují příznaky nemoci, průběh nemoci, subjektivní potíže atd., další dva týdny jsou pacienti uváděni do jednoduchých ásán a zbytek tvoří hlavně pránájáma a pročistňovací procedury, které jsou v těchto oblastech daleko užitečnější než ásany. Během celé doby pacienti podstupují biologické, psychologické a fyziologické testy a po propuštění docházejí vždy po třech až čtyřech měsících na kontrolu a to po dobu dvou let. Při těchto kontrolách se zjišťuje, jak cvičí, jaké mají problémy, jak se zlepšuje jejich stav, případně zda se objevují znovu potíže atd.

V našem středisku v Bombaji zase pracujeme s dětmi, které mají problémy neurologického charakteru, nedostatečně vyvinutý mozek. I v tomto směru bylo dosaženo významných výsledků, které byly předneseny našimi pracovníky na mezinárodní konferenci v Montrealu. V současné době se snažíme, aby byla jógická terapie zařazena jako postgraduální studium pro fyzioterapeuty. V loňském roce byl u nás pořádán kurz pro fyzioterapeuty. To je asi stručný přehled toho, co se dělá na různých klinikách, jež patří státním nemocnicím. Určité výzkumy jsou zadávány přímo vládou ústavům jógy a soukromým klinikám.

Já sám jsem se v poslední době zabýval pránájámičným dýcháním z lékařského hlediska. Dá se říci, že jsem začal tuto práci při poslední návštěvě v Československu, kdy jsem napsal článek, jak uvádět pránájámu v kursech pro

začátečníky. Po návratu jsem tuto problematiku rozvíjel, zabýval jsem se rozdílem mezi pránou a apánou, pojmy švása a prašvása, púraka a réčaka. Prakticky toho využívám při léčení našich astmatických pacientů. Dalšími aspekty pránické aktivity jsou samana, vjána a udána, které jsem se rovněž pokoušel interpretovat z fyziologického hlediska. Do této problematiky patří i pojem jako nádí a bloky v nádí, znečištění, které brání průchodu prány. Nádí jsou zážitkem cvičence. Stejně tak prožívá cvičenec i znečištění nádí a odstranění znečištění.

Snažíme se propracovat jógickou terapii do takové míry, aby ji bylo možno zařadit do učebních plánů a to nejen do postgraduálních specializací pro fyzioterapeuty, o kterých jsem se zmínil, ale i do osnov základní školy. A skutečně některé prvky jógického výcviku tam již byly včleněny. Dojednáno to bylo jen v některých státech, ale nyní je to akceptováno po celé Indii a existují jednotné osnovy pro učitele jógy, kteří by dále mohli vyučovat studenty.

Víte, že nedávno jsem byl v Německu a rovněž v Itálii a v obou těchto zemích jsem spolupracoval s fyzioterapeuty. V Německu byla jóga včleněna do programu vzdělávání dospělých. Běží tam i kurzy pro učitele jógy spolu s kurzem ajurvědy. Žádali mě, abych jim rovněž něco řeklo ajurvédické terminologii. Musím říci, že spolupráce s těmito lidmi mi pomohla, abych změnil i svůj pohled a díval se na některé věci jinak. Obvykle pracujeme s hypotézou, že skutečná jóga je proces disociace. Ale nyní se kloním k názoru, že má také hodně společného se spojením. Pro jakékoliv vyjádření a akci potřebujeme mít správné spojení principu uvědomování s intelektem, s pocity a s orgány, má-li být akce účinná. Existuje jistá zenová technika lukostřelby, která spočívá v tom, že držíte luk a šíp v ruce a aniž byste stříleli, pouze analyzujete celý proces. Jiná zenová technika je meditace v chůzi - ve slabě osvětlené místnosti lidé chodí se zavřenýma očima a přitom meditují. Potom se chůze stává nikoli automatizovanou činností, ale chůzí s plným uvědomováním. Existují ještě další praktiky, např. tanec taidži, kde se osoba snaží projevit s plným vědomím toho, co dělá.

A tím přicházíme k základnímu rozdílu mezi cílem normálního vzdělávacího programu a cílem jógy o jejího programu. V běžném programu se snažíme zpočátku naučit určitou zručnost nebo techniku, což znamená, že v počátečních stádiích si uvědomujeme každý detail této činnosti. Ale potom se snažíme postupně provádět tuto činnost automaticky, např. tanec, jízda autem, chůze po

schodech, různé sporty atd. To je založeno na klasickém podmiňování. Mnoho věcí přitom probíhá čistě na automatické úrovni a my, jakožto subjekt, zůstáváme bez jakékoliv aktivity. V jógickém programu se naopak snažíme tuto automatickou aktivitu přivést zpět do sféry vědomí. Vezměme si opět pránájámu. Dýchání je běžným automatickým procesem, který se v každodenní činnosti upravuje bez zásahu vědomí. Měníme dýchání k jiným účelům, nikoli pro pochopení dýchání samotného. Kdežto v jógickém programu se snažíme porozumět samotnému mechanismu dýchání na subjektivní úrovni, tj. jak to prociťujeme, proč to probíhá určitým způsobem. Můžeme tedy říci, že běžná výchova je orientována na akci, motoricky, na to, co děláme, kdežto v józe jsme orientováni na to, co vnímáme.

Samozřejmě nelze jógu chápat jako všelék, ale v některých oblastech se jóga skutečně ukazuje jako výhodnější. Jedním z takových případů jsou alergie, alergická rýma. V medicíně se používají imunosupresiva, např. kortizon, která snižují senzitivitu osoby k okolí. Proti tomu v józe se snažíme korigovat senzitivu na různé faktory z okolí. Psychofarmaka často působí na psychologické úrovni tak, že blokují určité nervové impulzy. Proti tomu v józe se snažíme odstranit bloky pomocí čistících procedur. Znamená to tedy, že v prvním případě se vlastně toho nežádoucího nezbavujeme, jenom se to snažíme zamaskovat, aby nás to neobtěžovalo, kdežto ve druhém případě to vše vyčistíme. Podobným způsobem působí i moderní psychoterapeutické techniky, např. gestalt. Ve skupinách jógy se to běžně nepoužívá, ale můžete se s tím setkat v některých ášramech. Dříve tomu bylo tak, že lidem, u kterých nedošlo ke skutečnému psychologickému pročištění, nebylo dovoleno, aby se stali sanjásiny a museli odejít zpět do společnosti.

Jóga se dokonce používá i u některých chorob, kde se to zdá na první pohled nezvyklé. Víím, že v Delhí je jedno jógické centrum, které se zabývá výzkumem léčení očních chorob včetně glaukomu pomocí jógy. Ovšem pokud si to rozeberete, je to zcela logické, protože dokážete-li navodit hluboký stav relaxace a relaxovat oko i oční pozadí, má to příznivé účinky na celý systém vidění. U glaukomu se vlastně jedná o to, že stoupá vnitrooční tlak, čili dochází ke vzniku určitého bloku. Relaxace může napomoci k odstranění tohoto bloku. Kromě relaxace je v tomto případě vhodné i aplikovat i néti krijá a některé dechové praktiky.

Šíření jógy v medicíně

Často se lidé ptají, proč se jóga v medicíně nerozšiřuje daleko víc. Jedním z důvodů je rozdíl v přístupu jógy a přístupu západního lékařského myšlení. Lékaři se většinou dívají na jógu jako na systém určitých cvičení. Tato cvičení potom analyzují ve světle svalových nebo přinejlepším dechových mechanismů a cvičení. Další rozdíl je to, že v józe nejsou žádné pilulky, které bychom pacientům naordinovali, aby to na ně působilo jako lék, který předepíše lékař. Většina pacientů, když jde k lékaři, chce, aby dostali nějaký předpis, aby se nemuseli o nic snažit, vyvíjet žádné úsilí, jenom polykat léky a o nic víc se nestarat.

Dalším důvodem může být i určitý pud sebezáchovy, protože někteří terapeutové se mohou domnívat, že by jim jóga vzala jejich za měštnání. Speciálně je tomu na Západě, protože tam jsou lékaři soukromí a jejich příjem je založen na tom, že lidé jsou nemocní; kdyby žádní nemocní nebyli, byli by lékaři bez práce. Takže jestliže se objeví systém jako jóga, který slibuje lidem zdraví, do určité míry ohrožuje lékařské povolání. Musíme si uvědomit, že každý člověk hodnotí věci podle toho, co mu přináší dobrého. Vzpomínám si, že jsem byl nedávno v západní Evropě v jedné továrně na šaty. Když jsem si tak s nimi povídal, řekli mi, podívejte se doktore: ve vaše myšlenkovém přístupu je mnoho rozdílného od našeho. Běžně třeba lidé hodnotí víkend jako dobrý, když je venku hezky a oni si mohou vyjet na výlet. Naopak my si myslíme, že když bude špatné počasí, lidé nepojedou ven, navštíví naše obchody a my víc vyděláme. Čili pro nás je víkend dobrý, když je šeredně.

To je tedy základní rozdíl v hodnocení a hodnotách a rozdíl k přístupu k životu. Většinou, když člověk trpí, kořen jeho utrpení bývá v systému hodnot. Předpokládáme, že by se stalo, že by všechny víkendy bylo špatné počasí. Normální člověk by se potom rozzlobil, ale obchodník by si liboval, že hodně utržil. Příroda je tady jen jedna, realita je jenom jedna, ale hodnocení je dvojí. Čili váš způsob hodnot způsobuje, zda jste šťastní nebo trpíte. Tajemství štěstí a tajemství správného přístupu k životu je přizpůsobení systému hodnot k vnější realitě, skutečnosti, kterou nemůžeme měnit. Ovšem změna tohoto systému trvá velmi dlouho.

Já věřím, že i lékaři jednou přijdou na to, že je třeba a že je užitečné akceptovat jógu. I dnes existuje velká oblast medicíny, kde se začíná hodně o józe mluvit, tj. oblast psychosomatických onemocnění.

Ovšem chyba je někdy také na straně učitelů jógy, kteří se dosud nenaučili, jakým způsobem jógu interpretovat tak, aby tomu mohli rozumět i lékaři. Kromě toho se učitelé jógy někdy i bojí, že kdyby jógu začali používat lékaři, naučili se ji, že by zase oni přišli o zaměstnání. Zapomínají, že lékaři mají tolik práce, že by nebyli schopni sami jógou léčit. Myslím, že ideální by bylo, aby lékaři byli informováni o účincích jógy, aby mohli pacientovi doporučit návštěvu střediska jógy podobným způsobem, jako v ostatních případech odesílají pacienty k odbornému lékaři. Např. jako chirurg posílá po operaci k fyzioterapeutovi na rehabilitaci. Každý má svůj úkol a každý má oblast, ve které se realizuje.

2. Možné vedlejší účinky jógy

v Indii se rovněž zabýváme tím, jak pomoci lidem, u kterých se během cvičení jógy objevily nežádoucí reakce, protože všechno má svůj pozitivní a negativní aspekt. To platí nejen pro jógu, ale např. i pro sport - velmi dlouho se mluvilo o pozitivních aspektech sportu, ale poměrně nedávno se začalo mluvit o nebezpečích sportu /sportovní úrazy/ a dokonce vzniklo odvětví lékařství, které se tím zabývá, sportovní lékařství. Stejně tak když se začalo používat v medicíně drog a léčiv, po počátečním nadšení trvalo poměrně dlouho, než se začaly zkoumat vedlejší negativní účinky léků a než se dospělo k názoru, že vlastně každý lék je do určité míry jed. Stejně tak, když se lidé začnou zabývat jógou, případně ji nesprávně aplikovat, setkáváme se někdy s negativními aspekty jógy. Jógické texty se o těchto jevech zmiňují a my toto varování ve svém entuziasmu často přehlídíme. Možná, že znáte jména jako Rajneesh, transcendentální meditace apod. Dělalí spoustu dobré práce, ale občas dochází k tomu, co se nazývá kultovním selháním. Celou otázkou neurofyziologických a psychologických mechanismů těchto nežádoucích reakcí bude pravděpodobně nutno více se zabývat. Setkal jsem se nedávno s jedním článkem, kde se srovnávají pozitivní a negativní aspekty vyvolané jógou a zenem a změny stavu vědomí vyvolané i autogenním tréninkem. Autoři dospívají k závěru, že pokud jde o vedlejší účinky, je jóga nejméně nebezpečná.

Rozeberme si tedy, jakým způsobem je možno se dívat na jógické praktiky ve vztahu k jógickému poznání. Řekli jsme si již, že začínáme nejdřív s motorickým přístupem a potom přecházíme k sensorickému výcviku. Základní zákon je, že když je někde nějaký vjem, následuje určitá reakce; tato reakce je buď na bázi vnějšího pohybu nebo na bázi vyměšování žláz s vnitřní sekrecí, tj. na úrovni těla, nebo na úrovni emoční dochází ke vzniku pocitu uspokojení, uvolnění tenze, nebo naopak k podráždění a vystupňování tenze. Na intelektuální úrovni to může být podnět, který vyvolá nějakou myšlenku, který tu myšlenku přivede do akce, nebo kterým získáte lepší porozumění, poznání, pochopení situace. Na druhé straně se může stát, že nejen nezískáte porozumění, ale může to vést ještě ke zvýšení vašeho zmatku. Tento zmatek je tedy něco, co je na úrovni intelektu; na úrovni emocí jsou to naše problémy, tenze, frustrace, satisfakce; na fyzické úrovni jsou to pohyby svalů, které buď fungují dobře, nebo které nefungují dobře, kdy je jejich funkce narušena, např. chvění, svalová kontrakce atd. nebo vyměšování žláz s vnitřní sekrecí. Pokud tento princip aplikujete na hru, můžeme si představit, že stimulem je míč nebo puk, se kterým se hraje a naší reakcí je nějaká akce hráče.

V jógickém cvičení není žádný vnější stimul, to znamená, že to cvičení není reakcí na něco vnějšího, ale naopak, stimulem se stává naše vlastní činnost. Může se ovšem stát i při provádění jógy nebo zenových meditací, že se zvýší tenze, že člověk jde stále dovnitř a ztrácí kontakt s vnější realitou. To může vést u některých jedinců ke vzniku problémů. Zvláště tehdy, jestliže jde o běžného člověka, který si vydělává svou prací a je závislý na společnosti. Proto je třeba přemýšlet o tom, jak aplikovat systém jógy, jak cvičit, aby nedošlo ke ztrátě kontaktu s vnější realitou.

Můžeme si představit, že jednotlivec prožívá na psychické úrovni své tělo jako něco, co je do jisté míry mimo jeho já. V jógických technikách potom může přecházet od vnímání svého těla sám k sobě, do svého vnitřního vědomí a zase zpět ke svému tělu. Tím si vlastně buduje kanál, který ho spojuje s tělem i s vnějším světem. V různých technikách člověk začíná přijímat vjemy a impulsy ze zcela určitých částí těla. Když jsem mluvil o práně, zmiňoval jsem se o těchto mechanismech. Podobně i u meditací se začne vytvářet mimovolně svalová aktivita, která přispívá k tomu, že vjemy z těla jsou stále intenzivnější a intenzivnější. Potom se může stát, že svaly, které byly uvedeny v činnost, se

nedokáží zcela uvolnit a zůstávají po určitou dobu stažené. Speciálně to platí pro svaly v oblasti páteře. K tomuto jevu často dochází i u lidí, kteří dělají tzv. kundaliniíjógu, proto je potom nezbytné vrátit se zpět k ásánám, které dokáží uvolnit vzniklou kontrakci kolem páteře.

Abychom lépe pochopili tento mechanismus, uvedeme příklad z každodenního života. Představte si, že denně jíte velmi jednoduchá jídla, abyste získali hodně volného času, který můžete prožít podle svých zájmů. Ale přijde okamžik, kdy chcete pozvat na oběd váženého hosta, kterému chcete připravit dobrý oběd a ne jenom chleba s máslem, který obvykle jíte. Potom musíte ovšem strávit daleko více času v kuchyni u přípravy jídla i při umývání nádobí. Ted' si tu situaci převed'te na vaše cvičení a meditaci. Nejprve vám stačí, když si uvědomíte, že máte narušenou rovnováhu vašeho vědomí, abyste si na chvíli sedli, případně provedli jednu nebo dvě ásany a trochu dýchání, abyste se uklidnili a mohli se opět vrátit ke své práci. Ale časem si řeknete, že vaše praxe jógy by měla být daleko intenzivnější, jako třeba na jógických seminářích, kde se cvičí celý den a vy byste po návratu domů chtěli v tom pokračovat. Začínáte tedy zařazovat více pránájámy, více ásan, abyste dosáhli více zážitků. Ovšem zapomináte, že stejně jako s tím obědem, když chcete připravit lepší, složitější jídlo, je k tomu nutné více práce kolem a je víc nádobí, které musíme umýt. Stejně tak, jestliže zintenzivňujete své cvičení, přichází do mozku více stimulace, svaly kolem páteře se více kontrahují a vy musíte zařadit činnost, která toto do určité míry vyrovnává. Jestliže potom strávíte hodně času v meditaci, utíkáte do práce a nemáte čas se relaxovat, dochází ve vašem těle ke vzniku napětí. Zase když to srovnáte s tím jídlem, jestliže nebudete umývat nádobí, bude se vám hromadit stále více a více, až vám znemožní veškerou další činnost. Na jedné straně máte sice příjemný pocit z hezkého odpoledne, které jste strávili se spoustou hostů, ale na druhé straně vidíte, že čím více hostů, tím víc nádobí ve vaší kuchyni. A to si lidé u jógy někdy neuvědomí a proto se dostávají na scesti.

Jedno z velmi dobrých cvičení, kde kombinujeme cvičení s vnímáním, je pozdrav slunci. Tam je vlastně aktivita vyvíjena rovnoměrně v celém těle a nedochází ke vzniku impulsů jenom v jedné části. Sami jste možná zjistili ze své praxe, že jestliže dojde ke vzniku nějaké fixace, emoční tenze v určitém místě a vy tuto tenzi neodvedete a začínáte vnímat vjemy jenom z té oblasti, dochází ke zvyšování tenze. Takže je třeba mít na paměti, že je nezbytné tu oblast

fixace mobilizovat, odvést fixaci někam jinam. Přesně to vlastně děláme ve fyzioterapii, kde zpracováváme svaly kolem bolestivého místa. Je to známo i v psychologii, kde se tomu říká somatizace emoční tenze, kterou je nutno postupně rozbít a tenzi odvést. Podobně je tomu tehdy, když sedíte nehnutě v jedné pozici a neustále vyvíjíte aktivitu v jedné oblasti a blokuje aktivitu v druhých oblastech. Proto se používá segmentačních technik, abychom se zbavili jednostranného zaměření a odstranili fixaci na jedno místo. Byl bych rád, kdybyste si sami zkusili pozdrav slunci tímto způsobem, v tomto dynamickém přístupu. Jsou dva způsoby, jak můžeme s jógickými technikami pracovat. Jeden přístup je to, že vedeme žáky, aby si uvědomovali pozici, nikoli pohyby. Když se ovšem příliš zaměříme na pozici, pak se může stát, že i chování žáka bude nepohyblivé a že se vytvoří fixace na něco jiného. Tedy pokud provádíte určitou pozici, většinou si uvědomujete některou část těla víc než další. Potom je možno ovšem říci lidem, aby aktivitu z jedné části nechali rozptýlit na celé tělo. Tím se působení změní. Další přístup je zaměřit vědomí na dynamickou část, na pohyby. Sledovat plynulý pohyb z jedné polohy do druhé. To pomáhá lidem, aby se dostali zpět do aktivity. Jestliže to děláte tímto způsobem, můžete jim pomoci, aby snížili svou dávku stoje na hlavě.

Je jedno pozorování z oblasti transcendentální meditace, které nebylo publikováno a které jsem získal ústním sdělením. Jak asi víte, v transcendentální meditaci se doporučuje necvičit najednou déle než dvacet minut, ale nikde se nerozebírá otázka, proč bychom neměli meditoval déle než dvacet minut. Jsou známy určité případy, kdy lidé věkově mladší meditovali více než dvacet minut. Bylo zjištěno, že se začínají objevovat nežádoucí reakce. Má to zřejmě něco společného s aktivitou mozku, s určitými rytmy, které se např. objevují během spánku každých čtyřicet pět minut. To jsou období, kdy se oční bulvy pohybují, kdy máme nejvíce snů, tělo je relaxováno a kde se dostává do činnosti naše podvědomí. Něco podobného se může stát i v transcendentální meditaci, jestliže se podvědomí dostane na povrch a kontrola vědomé mysli se zeslabí. To může vést ke vzniku problémů, protože transcendentální meditace nezná žádnou techniku, jak zacházet s touto podvědomou úrovní nebo jak na to člověka připravit. Něco podobného se může stát, jestliže provádíme relaxaci delší dobu. Protože v dlouhodobé relaxaci se senzorické impulsy přicházející z těla začnou zeslabovat, mozek bude mít nedostatek impulsů. Když na úrovni těla

nejsou žádné impulsy, klesá i aktivita na úrovni mozkové kůry a s tímto zmenšením korové aktivity se může stát, že se aktivizuje podvědomá mysl. To může mít na pacienta negativní dopad a může to být nepříjemnou zkušeností. Budeme-li tedy pracovat s pacienty, neměli bychom relaxaci provádět déle než patnáct minut. Pokud děláme šávásánu delší dobu, je nezbytné kontrolovat reakce pacienta.

Patrně znáte techniku jóganidry, jakožto dobrou relaxační techniku. Myslím, že i zde u vás mnoho učitelů tuto techniku používá. Já sám říkám, že nejsem odborník, neboť tuto techniku používám velmi málo. Nedávno jsem byl v Itálii u učitelky jógy, která dělala jóganidru čtyřicet až padesát minut. Protože se mě na to rovněž ptala, řekl jsem jí, že jóganidru neznám, že nejsem odborník a že s tím nemám osobní zkušenosti. Ta dáma byla tak laskavá, že mi sama dala jóganidru na půl hodiny. Řekl jsem jí potom, že to je v pořádku, že tělo se uvolnilo, ale co mám dělat s myslí, ta je stále v napětí. A pokud je mysl aktivní a z těla nepřicházejí žádné impulsy, pak si je vezme ze své paměti. Tak jsem se jí tedy zeptal, zda když dává jóganidru svým žákům, zda jí nepřichází na mysl něco z jejího podvědomí. Ona mi to potvrdila, řekla, že učitelé, kteří dělají jóganidru po dlouhou dobu, se potom sami dostávají do napětí. Jí se to také stalo, když zpočátku dávala svým žákům jóganidru, dostávala se do napětí. Napsala tedy dopis Lysebethovi, že se jí stává to a to a co by měla dělat. Poradil jí, aby si vytvořila v představě železnou myšlenkovou klec, která zabraňuje tomu, aby to, co říká ostatním, působilo na ni samotnou. Teprve potom její tenze opadla. Jsou dokonce případy, že i učitel jógy musí navštívit psychiatra.

Příčina je v tom, že jestliže vedeme lidi, aby aktivovali své vlastní podvědomí, dochází nepřímo i k tomu, že aktivujeme své. Aktivovat své vlastní podvědomí vyžaduje určitou odvahu a sebejistotu, abyste tomu dokázali čelit tváří v tvář. Proto říkám, že dlouhodobé provádění jóganidry musíme provádět rozvážným způsobem, protože by mohlo snadno dojít k tomu, že by člověk začal prožívat nevyvážený stav své vlastní mysli. Proto je dobré nejdříve užívat sekvenční praktiky. Dříve, než dáme techniky jóganidry svým žákům, je nutno zaujmout postoj pozorovatele, aby byl učitel jako divák, před jehož očima běží film, který je mu v zásadě lhostejný, ať už je pozitivní nebo negativní. To je ovšem velmi obtížné.

Při cvičení jógy se někdy stává, že lidem se zdá postup pomalý, protože mají málo času a nechce se jim jít krůček po krůčku a mají tendenci postupy přeskakovat a dosáhnout ihned všeho. To platí především pro lidi ze Západu, kteří bývají velmi netrpěliví. V západním Německu byl jeden učitel jógy, který přistupoval k józe velmi pomalu, dával poučení po malých dávkách a lidé na to reagovali tak, že prý je to typický indický učitel, a že pro západní lidi jsou jeho návody příliš pomalé. Ten učitel přesto pokračoval svým způsobem a když přivedl žáky do stádia sebezpozorování, pozorování vlastních stavů mysli, pak se postup stal automaticky pomalým sám od sebe. To je jedním ze základních cílů v józe, pozorovat vlastní mysl. I v zenu se neustále mluví o bdělosti a jestliže chceme opravdu porozumět principům a základům jógy, pak toto jsou věci, které bychom měli pochopit co nejdříve.

Když se např. říká, že rozvíjíme jógu pomocí tance, baletu a dalších technik, to už potom není jóga, ale něco jiného, např. ve Španělsku je skupina, která dělá tzv. dynamickou jógu. Něco jiného je tedy mechanická aktivita a něco jiného je pozice pozorovatele, který se dívá, co se vlastně kolem děje a jak ty věci probíhají. Vždycky se ale snažíme vidět aktivitu ze svého vlastního hlediska, abychom dokázali lépe porozumět své vlastní podstatě, abychom dokázali žít lépe svůj vlastní život. Když porozumíte podstatě svého pocitu a emoce, pochopíte, proč vzniká, tím se už automaticky dostává pod vaši kontrolu. Slovo emoce vlastně znamená podle svého latinského kořene něco, co nás uvádí v pohyb. Stejně tak vzdělávání /edukace/ vlastně znamená dostat z člověka něco, co je v něm, vyvést navenek. Jestliže tedy dokážeme zaujmout stanovisko pozorovatele a uvědomit si, co nás uvádí do pohybu, pak pochopíme i motivační sílu emoce, jaké faktory vlastně vytvářejí motivační sílu uvnitř nás samých. A když to poznáte, když tomu porozumíte, pak už to do značné míry na vás ztrácí účinek. Tyto mechanismy jsou rovněž popsány v jógických textech, i když se tam používá jiných pojmů, používají tam slova mája, tzn. podobenství. Tím, že si emoci uvědomíme, učiníme první krok k tomu, abychom se dostali z jejího vlivu, v tom okamžiku nás už tolik neobtěžuje. Musíme se tedy naučit zaujmout správný postoj, mít zájem, ale nikoliv to potlačovat. Kdežto my se obvykle nezajímáme o naše emoce a nesnažíme se jim porozumět. Spíš se jimi necháme řídit a ovládat.

Často se lidé ptají, jaký vliv mají jógické techniky na srdeční činnost, zda může cvičit člověk po infarktu atd. Většina jógických technik napomáhá tomu, aby klesla srdeční frekvence. To je ovšem nepřímé působení, protože v józe nikdy nedovolujeme přímé působení na srdce. V józe se snažíme vnímat činnost srdce, ale nikdy se nesnažíme srdce ovlivnit. Pokud zaznamenáváte srdeční činnost, zjistíte, že mnohá technika opravdu tepovou frekvenci snižuje. Je to tím, že existuje mnoho běžných impulsů, které přicházejí a které si ani neuvědomujeme a které při tom srdeční činnost zvyšují. Tyto impulsy po některých technikách mizí a činnost tedy přirozeně klesá. Potom srdce sleduje svůj vlastní rytmus. Asi víte, že srdce má své vlastní centrum, které udává rytmus. Kromě toho srdce přijímá impulsy i z mozku, které rytmus ovlivňují. To je hlavně z vazomotorického centra, které utlumuje nebo povzbuzuje srdeční činnost. Čili ty impulsy z mozku, které vznikají např. vlivem emocí, ovlivňují srdeční činnost. Pokud tyto emoce vymizí nebo pokud v józe určité impulzy zastavujeme, tak srdce nasadí svůj vlastní rytmus. Jsou ovšem praktiky, např. kapálabhāti, při kterých může rytmus srdce i zrychlovat, ovšem to není vlivem metabolismu, který by ten systém stimuloval, ale je to působením přes jiné nervové okruhy.

Další otázkou jsou obrácené pozice. Já se domnívám, že pokud provádíme obrácené pozice dlouho správným způsobem, nemělo by to mít žádné negativní následky. Ovšem potom je tu zase otázka, proč bychom měli dlouho provádět obrácené pozice, jaký to má smysl a jaký je váš cíl. Jestliže si sami stanovíte svůj cíl a potom to za tím účelem děláte, pak je to v pořádku. Jestliže ne, pak je to něco podobného, jako když sedíte dlouho a nepřijímáte žádné informace z těla. Může se ovšem stát, že když dlouho setrváte v určité pozici a nemáte např. v pořádku páteř nebo případně krční páteř, může dojít k nějakému poškození.

Vztah učitel - žák

Jestliže se člověk stává citlivějším, začíná pronikat do sensorického aspektu jógy, začíná daleko citlivěji vnímat i vztahy vůči svému okolí. Tehdy vstupuje do hry další činitel, tedy vzájemný vztah mezi učitelem a žákem, proto je důležité, aby i cvičitel věděl, jak s lidmi zacházet. Myslím, že by učitel měl hrát vůči žáku nejdříve roli matky, potom otce, bratra a přítele.

Každý z nás má na úrovni emocí určitou potřebu lásky a přichylnosti. Ve staré tradici vždycky tuto potřebu saturovala žena gurua. Byla to ona, která o žáka pečovala a hrála tak u něj v životě roli matky. Ale i když pracujete jako cvičitelé muži, přesto musíte i jako muži hrát vůči žákům na počátku roli matky. Je proto lepší, když na počátku cvičení to může být žena a hrát roli matky jako žena.

Potom přichází období, kdy potřebu emocí nahrazuje potřeba disciplíny, kdy je třeba udržovat kázeň a kdy učitel musí hrát roli otce. V tomto stádiu stále zůstává určitý odstup, protože všichni víte, že děti pocítují někdy i určitý odstup vůči rodičům a nejsou schopni se s nimi zcela volně a otevřeně bavit. V dalším stádiu přichází překonání tohoto odstupu, to je třetí stádium, kdy učitel přivádí žáka na úroveň vrstevníka, sourozence a kdy se ten vztah otevírá. Ale to stále ještě není konečné stádium, protože jsou věci, o kterých se nedokážeme bavit ani se svými sourozenci a které můžeme říci třeba jenom nejbližšímu příteli. To už je poslední, čtvrté stádium, kdy by se žák měl stát přítelem učitele.

Tedy vidíte, že stát se dobrým učitelem jógy je obtížná věc. Musíte se naučit postavit sebe sama do různých rolí a různých situací ve vztahu k žákovi. Jestliže pracujete ve skupině, může to vést ke značným problémům. Může se stát, že jeden žák ve vás potřebuje aspekt matky, další vyžaduje aspekt přátelství a vy se chováte svým určitým normálním způsobem. Přesto se může stát, že ti dva vaše chování špatně interpretují, např. jednomu se snažíte splňovat mateřskou potřebu, zatímco druhý, ke kterému se chováte na přátelské úrovni, to špatně pochopí a domnívá se, že se k němu chováte stejným způsobem. Může se stát, že tomu druhému začne závidět a dojde ke konfliktu, kterým se naruší i jejich vztah k vám. Proto se podle staré tradice konzultace udělovaly vždy jen mezi čtyřma očima. My ovšem žijeme ve věku, kdy se pracuje i s tzv. skupinovou dynamikou. Toho můžete využít i v jógických skupinách.

Pro někoho, kdo je senzitivní, to může být někdy až nesnesitelné. To se musíte naučit zjišťovat vlastní zkušeností. Jestliže vedete žáky na cestě rozvoje jógy, jestliže rozvíjíte u žáka sensorický aspekt, provázíte ho stádiem různých vztahů, musíte dojít až do stádia, kdy učiníte žáka nezávislým na sobě. Pro některé lidi je velmi obtížné vést druhé lidi k nezávislosti na sobě. Dělá jim dobře, když je někdo no nich závislý. Na druhé straně máte jednak lidi, kteří chtějí být stále nezávislími, jednak ty, kteří se nechtějí stát nezávislími, kteří

potřebují být na někom závislí. Pro ty, kteří se chtějí stát nezávislími, je třeba vymyslet způsob, aby ta nezávislost nevyústila ve zvětšování jejich ega. Proto je třeba mít vždy něco v zásobě a když si dotyčný člověk myslí, že všechno ví a všechno umí, je třeba mu ve vhodném okamžiku ukázat, že umíte ještě trochu víc, abyste mu ten hřebínek trochu přistříhli. A ty, kteří chtějí být na vás stále závislí, je nutné zase tak trochu odmítat, aby se naučili stát na vlastních nohou. Ovšem musíte najít rovnováhu mezi odmítáním a povzbuzováním, aby dokázali vést sebe sama.

Je-li mezi vašimi žáky někdo výjimečně schopný, pak mu dejte příležitost, aby sám vedl druhé. A to je vlastně cílem učitele jógy, aby se jeho žák dostal dál než je on sám, aby se tedy nechal vést vlastním žákem. Existuje přísloví, že učitel by měl vždycky dokázat přijmout porážku z ruky svého vlastního žáka, protože to je vlastně jeho úspěch jakožto učitele. Ovšem na druhé straně se od žáka vždy vyžaduje, aby si zachoval úctu ke svému učiteli po celý život, protože bez učitele by se v józe nenaučil ani tu základní abecedu. To je aspekt, který nám dnes někdy chybí. Někdy se tvrdí, že se všechno lze naučit z audiovizuálních přístrojů, z aparátů, a ztrácí se nám u toho lidský element. Nemáme čas, abychom se zastavili a podívali se zpět na mateřskou školu, kde jsme se naučili první krůčky v životě. Tím méně si vzpomínáme na období před tím, kdy nás naše matka učila první věci v životě. Je dobře, že na jedné straně si vážíme přístrojů, ale na druhé straně si musíme vážít i lidí, kteří nás učili prvním krůčkům i dalším v životě. To je ovšem otázka systému hodnot, který je dnes na Západě asi jiný.

3. Některé základní pojmy jógy

Základním pojmem je pránická aktivita v těle. Na něm jsou založeny všechny jógické školy. Srovnáme-li mrtvé a živé tělo, vidíme, že ze strukturálního hlediska jsou stejné. Rozdíl mezi živým a mrtvým tělem je v tom, že v živém těle jsou tyto struktury v činnosti, zatímco v mrtvém ne. Musíme tedy předpokládat, že v živém těle je něco, co je zodpovědné za funkci struktury, tedy určitá forma energie.

Z hlediska medicíny lze říci, že orgány mohou fungovat jedině tehdy, jestliže v nervech probíhají příslušné impulzy. Pro naše účely můžeme tedy

interpretovat pránickou aktivitu jako energii nervových impulzů. V józe zdůrazňujeme subjektivní pociťování těchto impulzů.

Pránická aktivita působí na jedné straně na fyzické úrovni, to znamená na úrovni struktury, kterou můžeme zkoumat pitvou a jinými chirurgickými metodami. Na další úrovni je to pociťování, chtění, bytí a stávání se. To jsou pojmy, které nemůžeme zkoumat stejnými metodami, jako fyzické struktury, ale přesto je tato úroveň důležitá pro naši existenci. Všichni to známe jako zážitek - říkáme jsem unavený, bolí mě hlava, cítím nechuť atd. V oblasti stávání se říkáme: jsem lékař, jsem písařka, jsem prostě něčím. Jestliže si odmyslíme všechny tyto aspekty cítění, chtění a stávání se, zůstává něco, co je také realita, a to je bytí. Také na tuto úroveň se vztahuje pránická aktivita. Kdyby tato rovina neexistovala, nebyli bychom schopni cítit. Prakticky si to můžeme ukázat třeba při použití léků proti bolesti. Tyto léky nedělají nic jiného, než že blokují dráhy, kudy přicházejí bolestivé vjemy. A protože je tedy blok na cestě impulzů, naše vědomí bolest nevnímá.

Jóga nazývá tuto úroveň psychických dějů antah karaná. Somatickou úroveň nazýváme bhaja karaná. Z hlediska pránické aktivity bhaja znamená vnější a antah vnitřní. V lékařských termínech bychom to mohli interpretovat jako mozek a smyslové a motorické orgány. Vnější impuls podráždí receptor a mozek přijímá signál jakožto subjektivní vjem, jenž je zase zpětně příkazem mozku převeden pomocí nervů a motorických orgánů na vnější akci. Čili: subjektivní probíhá v mozku (pociťování, chtění a stávání se), vnější se manifestuje v našich orgánech. Jednotlivé aspekty psychické úrovně označuje jóga určitými pojmy: manas - cítění, budhi - chtění, ahamkara - stávání se, identifikování, čitta - bytí, vědomí. Zvlášť stojí pojem čistého subjektivna - puruša.

Pojem manas zahrnuje v józe dva aspekty. Obsahuje jak senzickou, tak motorickou aktivitu - tedy to, co označujeme pojmem cítění. Budhi - chtění je míněno ve smyslu analýzy (při rozhodování) a docházení k nějakému konečnému rozhodnutí. Je to intelektuální. Ahamkara je vědomí toho, že já něco dělám, že se s něčím ztotožňuji, je tam aktivita já. Čitta je pojem označující bytí, já jsem. Nikoliv však čistý pojem já jsem, ale vědomí: jsem v tomto těle. Tj. jako když si představíte, že všichni jsme v této místnosti a přitom třeba cvičíme nebo hrajeme nějakou hru. Během toho prožíváme různé zážitky ze hry, radost, bolest, nadšení. Ale při tom všem zůstává v pozadí vědomí toho, že jsme v této

místnosti - tj. čitta. Ale představte si, že nastane okamžik, kdy se toto vědomí vytratí, zůstane čistý pocit, že jsme. Tedy čitta je vědomí toho, že jsme uvnitř něčeho, že jsme omezeni (ale není v tom obsaženo vědomí toho, že něco děláme, že projevujeme nějakou aktivitu). Vědomí, které není omezeno na oblast těla, to je puruša.

A přitom neustále pracuje pránická aktivita, která je tím, co to vědomí vytváří. Naše vědomí se tedy pohybuje mezi těmito modelitami - puruša, čitta, pociťování nebo fyzická úroveň. Je to podobné, jako když se pohybuje fotbalista po hřišti. Toto přemísťování subjektivna, chování čittv, se označuje termínem čitta vruti. Např. pocit bolesti v určité chvíli je chování čitty - vědomí se vlastně stává tou bolestí. Podobně když máme pocit hladu. Můžeme si to představit tak, že naše tělo je hřiště a vědomí - čitta je hráč. Ale stejně tak jako hráč nehraje celých dvacet čtyři hodin, avšak může taky sedět na střídačce a jen se dívat (přitom je neustále přítomen), může i naše vědomí zaujmout stav pozorovatele - to můžeme srovnat se stavem puruša. To vlastně říká Pataňdzali, když mluví o cíli jógy - čitta vruti niródhá - zastavení změn mysli. Podobně i fotbalista může pozorovat svoji vlastní hru - např. na filmovém záznamu. Vidí třeba situaci, v níž udělal faul. Na to může reagovat dvěma způsoby: začne zkoumat, jak to vlastně bylo, z čeho vzešlo jeho chybné chování, zda je to vlivem nějaké hluboko uložené nenávisti nebo agresivity a může se pokusit o opravu. Přitom stále zůstává tím fotbalovým hráčem. Druhá možnost je, že se dostane do napětí, rozzlobí se a řekne si, vždyť jsem nic neudělal. Když je i konfrontován s nahrávkou, říká, jak je to možné? Vždyť jsem hrál tak krásně. Když se to několikrát opakuje, může dospět až do takového stupně, kdy se naštve a řekne si - nechám toho.

K tomu ovšem došlo vlivem frustrace, určitého zavržení, odmítnutí, kritiky. Znamená to tedy, že je to poráženecký typ. V józe se tento typ vzdání nazývá mašana, což znamená hřbitov. Tj. tedy vzdání se aktivity z nesprávných důvodů, umrtvení sebe sama.

Je-li však hráč inteligentní, uzná, že nemá nadání pro fotbal, přejde do jiné oblasti, pro kterou má větší předpoklady. Tj. vivéka, neboli rozlišování. Ztratit zájem o určitou aktivitu, to se nazývá vairágia. Vždycky se ale musíme ptát, jak k tomu došlo. V případě toho fotbalového hráče vidíme, že nejprve má o fotbal zájem, nedaří se mu hra a proto se zájem ztrácí. Když ovšem

analyzujeme mechanismus, jak to probíhá, zjišťujeme, že to může být v důsledku poraženectví – frustrace, nebo díky lepšímu rozlišování. V tom prvním případě má vairágia negativní hodnotu, zatím co v tom druhém pozitivní. Je ještě jiný typ vairágy, který se nazývá prasuti vairágia. Tj. určitý druh nezájmu, který se objevuje např. u ženy po porodu dítěte. Některé ženy po porodu v důsledku prožití bolesti ztratí zájem o sexuální aktivitu ze strachu před těhotenstvím a bolestí. Většinou to ovšem po čase zase přejde. Z těchto různých typů je rozhodně nejlepší vivéka vairágia, ti. ztráta zájmu na základě lepšího rozlišování. To znamená, že člověk neustále hledá oblast, která je pro něj vhodnější a která vytváří předpoklady, aby se dostal do lepší harmonie s okolím.

Tyto pojmy jsou sice filozofické, ale přesto, že s nimi nemůžeme přímo zacházet, mají pro nás praktický význam. Je to jako v matematice. Nulu vám nikdo nemůže ukázat, ale kdybyste neměli tento pojem, nemůžete v matematice vůbec pracovat. Podobně se můžeme dostat až na úroveň čitty, ale nemůžeme se dostat dál na úroveň subjektivna a přesně popsat, co to vlastně je. Tak se ten pojem subjektivna stává vlastně výsledkem deduktivního uvažování. Přímo můžeme popsat pouze chování čitty (čitta vruti) a z toho se snažíme pochopit vědomí. Zpočátku je v chování čitty velká variabilita, pohyb mezi extrémy, který se postupně zmenšuje a harmonizuje, až se dostaneme do stavu, kdy je vědomí přítomno, ale neprojevuje se chováním. V jógické terminologii se to označuje termínem drasta. O tom mluví třetí aforismus Patandžaliho, kde se říká, že tehdy, až se ustálí aktivita na minimum, může se pozorovatel ustálit ve své původní podstatě. Podobně jako u toho fotbalového hráče, když skončí hra, může jít domů a stát se něčím jiným - manželem, žákem, učitelem, dělníkem atd. Ale může být také ve stavu, kdy nic z toho nedělá a je jenom pozorovatelem. To je důležité, protože pak se může naučit dělat svou aktivitu lépe. To je ten konečný produkt, o němž se už nedá mluvit, ukončení cesty. Jestliže jsme dosáhli cíle, cesta skončila. Co se popisuje, to je průběh cesty. Proto se v józe hovoří především o chování vědomí.

Jednobodové vědomí

Když se zaměříte na proces uvědomování, zjistíte, že si neustále uvědomujete jednu věc po druhé. Př.: Ve městě je mnoho náměstí, když

nefungují světa, musí přijít příslušník, aby řídil dopravu. Když pozorujete na takovém náměstí dopravní ruch, zjistíte, že se tam neustále něco mění. Podobně, když dáváme pozor na své smysly, uvědomíme si mnoho věcí, které k nám přicházejí z vnějšího světa a neustále se mění. Ale když uzavřete své smysly, začnete si uvědomovat jiné věci - podněty ze svého těla - bolest, teplo, podráždění atd. Přitom jste pořád pozorovateli. Nejste zodpovědní za to, co se děje i když je to ve vašem těle, nevytváříte to. Ale během té doby, když sedíte, jste si vědomi mnoha věcí, které se odehrávají. To tedy není jednobodové vědomí, ale mnohobodové. Ale teď si představte, že chcete sledovat jen jednu věc - podobně jako když na tom náměstí chcete sledovat dopravu jen v jednom směru, můžete to udělat, ale potom už nemůžete dopravu řídit. Jiná situace je v jednosměrné ulici - doprava probíhá stále jedním směrem, bez ohledu na to, kam zaměříte svojí pozornost.

Vraťte se nyní k tělu a představte si, že jste odstranili všechny rušivé podněty, znečištění, nerovnováhu atd. a vnímáte stále podnět pouze jednoho druhu. A i když se díváte jinam, nalézáte stále jenom jeden druh aktivity. Takže vědomí je v činnosti, ale uvědomujete si neustále totéž. Základním faktem je, že když si chceme něco uvědomovat, nikdy to není jediná věc, ale mnoho věcí během určitého časového úseku. Neustále vzniká mnoho podnětů a stále se ztrácí. Ale když se nějaký čas opakuje tentýž jev, vzniká kontinuita. Podobně jako u neónové reklamy - neustále tam běží různá písmena, barvy atd., ale můžete si také představit, že se neustále promítá jedno a totéž.

Stejně tak v našem těle neustále objevují a mizí jevy, ale můžete se dostat do stavu, kdy probíhá aktivita jednoho druhu. A to vede k jednobodovosti vědomí. Jestliže tato jednobodovost nastupuje automaticky, říká se tomu meditace. Ale když vyvíjíte určité úsilí, abyste udrželi jednobodovost, pak to není meditace, ale koncentrace. Takže můžete říci, že meditace je automatické zaměření pozornosti na jeden bod. Ale už v samém aktu pozornosti je určité úsilí. Teprve když je i toto úsilí odstraněno, stává se to meditací. A když se člověk ztrácí v tom svém prožívání, tak se to stane absorbcí. Každá zkušenost může mít obsah nebo to může být zážitek bez obsahu. Když vezmete obsah té zkušenosti pro další analýzu, stává se to kontemplací. To jsou různé pojmy, kterým musíte rozumět. Koncentrace - vyvíjíme úsilí, abychom udrželi naše vědomí na jednom místě. Proto se někdy při pokusu o koncentraci objevuje

tenze. Když se aktivně snažíte získat něco pro sebe z toho jednoho bodu, je tam pozornost. Když se to stane automatickým procesem a ten zážitek se neměří sám od sebe, je to meditace. Když se v tom zážitku ztratíte, je to absorpce. Když místo, abyste se v tom ztratili, snažíte se získat obsah a pracovat s ním, je to kontemplace. Všechny tyto techniky používáme v našem každodenním životě, aniž bychom o tom věděli. Jsou to automatické procesy a v józe se snažíme si tyto procesy uvědomit.

4. Pránájáma

Základní otázkou pránájámy je, co víme o svém vlastním dýchání. Můžete samozřejmě říci, že se dýchání týká výměny plynů, příjmu a vstřebávání kyslíku a vylučování kysličníku uhličitého. Ale kolik z vás má skutečně zážitek, týkající se této výměny? Co z toho skutečně prožíváte? Prožíváte pohyby vzduchu jak proudí nebo opravdu to, co se děje ve vašich plicích?

Základní otázka je tedy, co si z dýchání uvědomujeme. Někdy si dýchání uvědomujeme více, to v situacích, kdy dojde k nějaké změně, např. v horách, kde je vyšší nadmořská výška, se nám dýchá namáhavěji, nebo když neseme těžké zavazadlo, případně když běžíme za autobusem. Ovšem to, co čteme v knihách, je pouze informace, která je od našeho vlastního zážitku velmi odlišná. Je to výsledek objektivního studia dýchání, který na subjektivní úrovni není použitelný. Všichni asi víte, že existuje objektivní přístup a že vedle toho existuje i subjektivní přístup.

My tedy nyní budeme uvažovat o dýchání z hlediska subjektivního přístupu. Většinou, když si uvědomíme dýchání, vnímáme jenom dýchací pohyby. To je první věc, kterou pozorujeme. Buď pohyby na úrovni hrudníku nebo na úrovni břicha. Tyto pohyby můžete pozorovat na někom druhém nebo případně můžete použít i zrcátko a pozorovat, jak se proudem vzduchu zarosí, což je vlastně ukazatel pohybu vzduchu. Takže jsou tu dvě věci, kterých si většinou všímáme - dýchací pohyby a pohyb vzduchu, který nějakým smyslem zachytíme.

U každého ovšem dýchání probíhá nějak jinak. Někdo dýchá pouze hrudníkem, někdo naopak zase pouze břichem. Naším cílem by mělo být, aby se dýchání zúčastnil celý dýchací mechanismus, tzn. jak břicho tak hrudník. Nejdříve byste měli dosáhnout toho, aby se při mechanickém dýchání

pohybovaly břicho a hrudník stejným způsobem, souhlasně, jako když se nafukuje balón. V další fázi se snažte dosáhnout toho, aby se dýchání zúčastnila i vaše záda. Jestliže máte pocit, že se vaše záda nezúčastní, musíte nějakým způsobem zvýšit je jejich citlivost, aby se zúčastnila dýchací aktivity. Existují určité pozice, které tomu napomáhají, např. můžete provést paščimotanu nebo jógamudru ve vadžrásaně a tady pociťovat, zda se zvyšuje aktivita zad. Pokud se vám to podaří, můžete se o totéž pokusit v sedě. Když se to zdaří, můžete říci, že jste pomocí té ásány aspoň na chvíli odstranili blok v zádech. Pokud se to za nějaký čas /hodinu/ vrátí do původního stavu, musíte ásanu znovu opakovat, abychom dosáhli správného způsobu dýchání i za normálních podmínek.

Podobně byste se měli snažit vyrovnat dýchací aktivitu na pravé a levé straně. Po vyrovnání této aktivity navčičujeme uddiánu, agnisáru a kapalabháti. Jakmile při kapalobhāti zvládneme pohyby břicha, přejdeme ke sledování pocitů v oblasti nosu a snažíme se sledovat pohyb vzduchu, který vyrážíme, a zachytit bod, kde se mění směr pohybu vzduchu, kde naráží na lebeční kost a ohýbá se dopředu. Důležité je skutečně si uvědomit vjem dotyku vzduchu. Právě tato technika nám pomáhá k uvědomění si důležité oblasti čela. Jsou-li tyto techniky prováděny správně, mělo by dojít k určitým změnám, jež jsou modifikovatelné i objektivně. V Československu se podobnými výzkumy zabývají v Praze na Bulovce v Ústavu fyziologických regulací ČSAV. Bylo by ideální, kdyby bylo možné časem stanovit pomocí těchto testů, zda osoba provádí techniku správně nebo ne. Zatím žádný takový objektivní test není. Znamená to tedy, že můžeme pouze učit žáky správnou techniku provádění a při posuzování jsme odkázáni na svůj subjektivní dojem a jejich výpovědi o svých pocitech.

Funkční blokády

Proč dochází k tomu, že dýcháme jenom jednou částí hrudníku? To jsou právě funkční blokády, které se laboratorně dají velmi těžko zjistit. Jógický termín pro tyto bloky, jóga tomu říká nečistoty, je mala. Znamená to, že něco blokuje manifestaci pránické aktivity v příslušné oblasti. Vnitřní dýchací aktivita tam byla již předtím, ale bez vnější manifestace, bez vašeho pocitu. To je

pojem bloku. Tyto nečistoty je možné z těla vyloučit pomocí metabolických procesů, nebo naopak na druhé straně se mohou do těla dostat, zafixovat se v různých částech těla, při některých citových stavech, jako např. při hněvu, žárlivosti, podezírání, nenávisti nebo i lásce. Ale příčinou může být i intelektuální činnost. Když chceme něco udělat, zvednout, zjistit něco o nějaké věci apod. Mohou to být dále i vnější vlivy, které nás znepokojují, vytváří nám problémy, nějakým způsobem nás ovlivňují. Musíme sami tyto blokády najít, abychom je mohli odstranit a aby mohlo dojít k obnově normální činnosti.

Jóga k tomu přistupuje několika různými způsoby. Na úrovni tělesné se to odstraňuje činnostmi nebo praktikami týkajícími se těla - pozice, pránájáma, krija atd. Pokud tyto nečistoty pocházejí z oblasti citové, je třeba pracovat s emocemi. Pokud je to z oblasti intelektuální, je třeba i tam provést určité korekce, aby došlo k nápravě dýchací činnosti.

Nejjednodušší praktika je uvědomování si dýchací činnosti, porovnávání dýchání na pravé a levé straně, uvědomovat si dotek vzduchu v nosních dírkách. Při cvičení můžeme provést různé pozice těla, např. úklon nalevo a pozorovat, jak se mění dýchání v pravé a levé části těla a v souvislosti s tím změny v pravé a levé nosní dírce. Tak můžeme sledovat vliv různých pozic a ásan na dýchání. Jednou to můžeme zkusit na pravou stranu se zvednutou rukou, potom na levou stranu s tím, že ruku necháme dole a opět sledujeme, jak se to projeví na našem vnímání dechu. Pokud si provedeme tyto techniky správně, zjistíme, že ásany necvičíme kvůli svalům a jenom kvůli účinku na tělo, ale z velké části kvůli účinku na dýchání. Účelem jógického cvičení není cvičení svalů, ale to, abychom dokázali na sobě sledovat procesy, které při této činnosti u nás probíhají, to co probíhá při dýchání a jak se dýchání mění.

Jestliže zjistíme, že máme určité potíže při dechové činnosti, dostáváme se do situace, kdy je třeba provést určitou korekci. Ásany tedy vlastně korigují a upravují působení nervové činnosti na fyzickou činnost, můžeme říci, že odstraňují blokády v těle. Další cvičení je např. v sedě otočením doleva a vnímání dýchání. Dýchání vnímáme v různých oblastech - v hrudníku, v břiše, v jednotlivých kvadrantech, tzn. nahoře, vpravo, vlevo, dole vpravo, vlevo, vzadu, vpředu atd. Zase si uvědomujeme, jak tato dýchací činnost probíhá ve všech těch kvadrantech a kde je ta činnost nejsilnější. Totéž opět provádíme na druhou stranu.

Cílem těchto cvičení je zjistit, jaké impulzy probíhají v určitých oblastech, což vlastně znamená manipulaci s pránickou aktivitou. Není to přímá manipulace, ale nepřímá. Dalším cvikem, který můžete provést, je pokusit se v sedě nebo v leže se uvolnit a snažit se zjistit, v které oblasti si nejvíce uvědomujeme dýchání. Zase můžeme použít některé polohy, ásany, které ovlivňují dýchání přední a zadní části těla. Většinou to jsou ásany, které používají předklony nebo záklony. Při předklonech se stimuluje a zvyšuje aktivita v oblasti zad, při záklonech se zvyšuje aktivita v oblasti hrudníku. Čili tohleto jsou techniky, kterými zjišťujeme vliv ásan na pránájámičké dýchání.

Pochopitelně v důsledku našeho každodenního života každý z nás dýchá jiným způsobem a každý potřebuje i jiný druh pránájámy. Liší se to podle pohlaví, liší se to podle druhu práce, kterou provádíme, může to být ovlivněno i momentálním citovým rozpoložením, případně i tím, jak uvažujeme, to všechno ovlivňuje naše dýchání. Přitom je třeba vždy čas od času provést určité korekce těchto návykových vzorců dýchání a je třeba se vrátit do přirozeného stavu, tzn., že je třeba odstranit nečistoty - mala, které tvoří bloky a zabraňují, aby dýchání v určité oblasti probíhalo zcela volně. Podle jógických textů bychom měli být schopni vnímat v jednom okamžiku nádechovou aktivitu v celém těle a stejně tak při výdechu. Pokud to člověk takto vnímá, nazývají tento zážitek jógické texty zážitkem pránického těla. Když se necháte vést zážitky, které získáte v různých pozicích, dostanete se nakonec až na nejvyšší úroveň, až k centrálnímu nervovému systému, k mozku, a uvědomíte si, že vlastně toto všechno je regulováno mozkem. To je vlastně nejvyšší úroveň, na kterou jóga směřuje - mozek a vědomí.

V mozku jsou centra, z nichž vycházejí dýchací impulzy a odkud putují do periferních oblastí. Jestliže naopak sledujeme impulzy z jednotlivých oblastí zpět do místa jejich vzniku, přicházíme opět k mozku.

Pránájáma a čakry

Jóga má pro význam mozku a pro fakt, že mozek je základem všech činností, svůj vlastní termín. Můžeme si říci, že to je to, co jóga označuje slovem sahasrara čakra, což česky znamená tisíc zážitků, tisíc zkušeností. Druhá část slova znamená základ. Ke všem fyzickým činnostem dochází v určitých

vymezených oblastech. Jednou ze základních činností je např. vyměšování. I toto má v józe svůj vlastní termín, své vlastní označení a můžeme to zase spojit s termínem muladhara čakra, což vlastně znamená prvotní činnost. Kdybyste se na to podívali z neurofyziologického hlediska, mohli byste to zase uvést do souvislosti s nervovou pletení v oblasti pánve, která diriguje dolní oblast těla.

Např. při boxování se snažíte chránit před úderem, stahujete břišní svaly, chráníte si hlavu a břicho a nastavujete záda. Může to být proto, že si instinktivně uvědomujete, že životně důležité orgány pro naši existenci jsou v té dolní přední části těla. V jógickém jazyce je to označeno termínem svadhista, kde sva znamená já, já sám a dhista je existující. Čili je to místo, o němž víme, že v něm existujeme. Z takových míst potom začínáme pracovat. V józe si dál vybíráme různá jiná místa, s nimiž pracujeme, a v nich opět získáváme jiné reakce.

Když se ptáme, co cítíme, dostáváme se do oblasti srdce, kde zase máme jiné vjemy a počítky. Jógická věda vychází z toho, aby člověk dokázal poznat sám sebe a svoji existenci. Těžké je ovšem najít jazyk, kterým by bylo možno tyto vnitřní pocity sdělit ostatním.

Vraťme se k sahasrara čakře. Cvičíme-li dýchání, dostaneme se do oblasti hlavy. Když rozebíráme pocit hněvu, dostáváme se opět do oblasti hlavy. Stejně tak i při sledování určité myšlenky. A tak se může stát, že se do oblasti hlavy dostáváme při různých jógických cvičeních. Spoustu činnosti je zase možno dál v hlavě rozvíjet. Můžete si to představit jako autobusové nádraží, kam přijíždějí autobusy z různých směrů a někdy se může stát, že v jednom směru je příliš mnoho autobusů, takže doprava je velice hlučná a nepřehledná. Má-li nádraží fungovat bez problémů, je třeba, aby se autobusy zase rozjely každý sám svým směrem. To je věc, která je někdy, přeneseno zase do situace v mozku, pro citlivé lidi obtížná, aby si dokázali uspořádat všechny ty vzruchy a city a dokázali si poradit se všemi impulzy, které do mozku přicházejí a vyvolávají v něm napětí. Může se stát, že takový člověk je v napětí, protože těžko zvládá vzruchy z okolí. Cvičením jógy se dokáže do určité míry toho napětí zbavit, a tak ten člověk teď chce cvičit stále víc a víc. Ale ovšem i cvičením jógy začíná přicházet do mozku stále víc impulzů a může se tím člověk opět dostat do napětí. V takové situaci je třeba cvičencům doporučit méně činnosti v oblasti periferie, doporučit jim, aby necvičili hodinu denně v celku a třeba

jenom čtyřikrát denně po dvaceti minutách. Tím ty sensorické impulzy nejsou tak silné. Myslím, že máte sami zkušenosti s těmito vedlejšími účinky jógy.

Analýza dýchání

Většina z nás spojuje dýchání, dýchací pohyby, s pohybem vzduchu. Avšak dýchací pohyby a pohyb vzduchu jsou dvě různé věci. Můžete se o tom jednoduše přesvědčit tím, že zavřete ústa, ucpete si nos a budete pohybovat břichem a hrudníkem, roztahovat a střídavě zase stahovat. Takže tím jsme od sebe oddělili proud vzduchu a dýchací pohyby. Někomu to dělá potíže, např. při uddiáně, když má provést nádechový pohyb, aniž by vdechnul. To potom znamená, že má zafixovanou určitou špatnou asociaci a není schopen od sebe oddělit nádechový pohyb a samotný vdech. V životě máme spoustu takových špatných asociací, které jsou založeny na chybných hodnotách. Potom je třeba změnit hodnoty, z kterých to vzniklo nebo asociace.

Ověřili jsme si, že dýchání ve smyslu fyzická činnost těla je nezávislé na pohybu vzduchu. Při této činnosti může nastat pohyb vzduchu pokud jsou vzduchové cesty otevřeny, ale nemusí, pokud jsou vzduchové cesty uzavřeny. Takže to jsou vlastně dva různé mechanismy, které spolu určitým způsobem souvisí, ale nejsou totožné. Podobně je třeba se vždycky snažit pochopit co děláme my sami, co je naše aktivita, a to jaký to má potom vztah k okolí. V józe nepřesvědčujeme lidi z hlediska psychologického, ale snažíme se vycházet z tělesných zážitků. Je důležité získat takové vlastní zážitky a je důležité tomu porozumět. Jóga se snaží, abyste rozuměli svým životním procesům a dělá to velmi moudře.

V józe se při tomto cvičení doporučuje, aby si cvičenec ucpal nos prosty a nezadržoval dech pouze krčními svaly. Je možno si to vyzkoušet jednou s ucpaným nosem a jednou se zadržením dechu pomocí krčních svalů. Asi sami zjistíte, že je v tom určitý rozdíl. Když se zacpe nos, měly by krční svaly zůstat uvolněné, kdežto provádíte-li to druhým způsobem, musíte krční svaly stáhnout, čili vzniká napětí. Vnímavý člověk tento rozdíl pocítí velmi snadno. Mnozí lidé při provádění uddiány pocítují stažení v krku, mají pocit vtahování čípku dovnitř. Teprve, když se naučí, jak tuto oblast relaxovat, mohou mít pocit otevření a mohou provést uddiánu správně. Čili při uddiáně musíme sledovat

jednak uvolnění v oblasti krku, jednak vnitřní pocity, které vznikají v břiše, v dolní oblasti břicha. Je důležité si uvědomit, jaké pocity tam vznikají, jak se dostávají dovnitř a kam se dostávají. Můžeme si to vyzkoušet sami, uvědomit si, jaký máte pocit při tom, když se břicho vtahuje dovnitř a teprve, když tento pocit získáte, měli byste se pokusit o dokonalou uddiánu a opět sledovat pocit, co se s ním děje, zda je v přední či zadní části, zda se šíří nahoru nebo do strany nebo zůstává na místě a podle toho můžeme svůj zážitek analyzovat. Pokud ty pocity byly nejzřetelnější v přední části, tak je to znakem citově založených typů. Je zjištěno, že při citových stresech je porucha dýchání právě v přední oblasti. Pokud jste si uvědomili tyto pocity v oblasti zad, pak je to spojeno s daleko menším účinkem emocionálním. A někdy se dokonce stává, že máte určitý zážitek, vnitřní pocit bez jakéhokoliv emocionálního odstínu. To je vlastně to, o čem se potom mluví v kundalini józe. Obecně je tedy důležité, aby tyto pocity byly prožívány spíše v oblasti zad než v přední oblasti. Jestliže přivedeme cvičence k tomu, aby pociťoval své pocity hlavně v zadní oblasti, pak se tím zmenší i intenzita prožívání citových krizí, kterými trpí. Samozřejmě se tím nezruší, neodstraní, ale budou snesitelnější. Existuje také možnost ovlivňovat dýchání mudrami, s nimiž se hlavně pracuje v Gitanandově škole.

Jóga má dvoje různá označení pro nédech o výdech. Bud' púraka a réčaka, nebo švása a prašvása. Švása a prašvása to jsou mechanické dýchací pohyby na úrovni hrudníku a břicha. Průběh těchto pohybů může být narušen vlivem různých bloků, které stojí v cestě dýchacím impulsům. Proto je třeba tyto bloky odstranit, aby se impulzy mohly bez překážek dostávat do všech částí, které se účastní dýchacího procesu. Ovšem i později se může stát, že dojde znovu ke vzniku určitých bloků a tak se musí ta korekce provádět neustále.

Dalším stupínkem je uvědomování si nikoliv těch mechanických pohybů, ale uvědomování si proudění vzduchu. Nejprve se můžeme zaměřit na doteky vzduchu v nosních dírkách. Při tomto uvědomování můžeme porovnávat typ vědomí nebo zážitek, jaký máme, když vnímáme dotek vzduchu jenom v levé nosní dírci v případě, že pravá je ucpaná a nebo naopak, jaký pocit v nás vyvolává, když dýcháme pravou nosní dírkou a ucpeme levou.

Pránájáma a některé subjektivní komplikace

Někdy se může stát, že při dýchání jednou nosní dírkou vznikne u některých lidí znepokojení, narušení rovnováhy. To tedy znamená, že podle toho, jakým způsobem proudí vzduch z plic a do plic, podle toho, jak se vzduch dostává dovnitř a na kterou oblast se zaměříme, může to u některého vyvolat znepokojení a narušení rovnováhy. Jestliže si někdo přečetl v nějaké knize popis pránájámické techniky a provádí to sám bez pochopení základních principů, může se stát, že třeba používá tu oblast, která ho vyvádí z rovnováhy. Potom místo aby se pránájámickým cvičením uklidnil, je tím jeho rovnováha narušena ještě více. Z tohoto hlediska je třeba i chápat reakce našich cvičenců. U jednoho může vést k narušení rovnováhy tatáž technika, která u jiného nevyvolá vůbec nic podobného.

Zajímavá příhoda se stala v Německu, kde jsem mluvil právě o tomto tématu dýchání jednou nosní dírkou a jejich střídání. Mezi posluchači byla i jedna cvičitelka jógy z Hamburku, která mi potom říkala, že když dýchá levou nosní dírkou, tak ji to vyvádí z rovnováhy. Díval jsem se na ní, když dělala padmášanu. Dělal ji obvyklým způsobem, a to tak, že levá noha je dole a pravá nahoře. Tehdy jsem ji řekl, aby si nohy vyměnila. Je zajímavé, že po výměně nohou bylo narušení rovnováhy daleko menší než předtím. Doporučil jsem jí tedy, aby tuto polohu - přeměněnou polohu - používala stále, když provádí střídavé dýchání. Ovšem většinou se dává přednost tomu, aby pravá noha byla nahoře a levá dole. Jestliže na to člověk není zvyklý, potom se může stát, že na krátkou dobu cítí bolesti. Jiným případem byl jeden žák v Bonnu, který měl polypy v nose. Vždycky, když prováděl toto cvičení, vyvádělo ho to z rovnováhy. A teprve, když si nechal polypy odstranit, dosahoval lepšího vyrovnání a uvědomování pomocí techniky loma-viloma.

Co tedy máme dělat, když někteří naši cvičenci si ztěžují při dýchání loma-viloma, súrja bhédana nebo při něčem podobném, že to narušuje jejich rovnováhu? Co potom? Potom je samozřejmě nutné vybrat jinou oblast, v níž může vnímat tyto pocity proudícího vzduchu. A tedy potom místo oblastí nosu si vybereme na vnímání dotyku vzduchu oblast ústní dutiny. Takže ti z cvičenců, kteří měli nějaký pocit narušení rovnováhy nebo nepokoje ve vědomí během dýchání jednou či druhou nosní dírkou, necht' zkusí dýchat pomocí techniky šítalí,

tn. dýchat pomocí jazyka stočeného do trubičky a vydechovat zase nosem. Je třeba to zkusit a prozkoumat své vlastní pocity. Vdechujte a vnímejte dotyk vzduchu uvnitř jazyka, jak jím proudí a vydechujte nosem. Kdo nedokáže stočit jazyk do trubičky, může vdechovat sešpulenými rty. Většina cvičenců potom cítí, že narušení rovnováhy je menší a že pocity jsou jiné, než když dýchali nosními dírkami. Někteří cvičenci mají horší pocity při dýchání ústy a jiní zase při dýchání různými nosními dírkami. Je proto třeba vzít příslušný zážitek a podle toho vybrat vhodnou pránájámickou techniku. Základní otázkou je, proč nebo k jakému účelu dáváme studentům pránájámické techniky. Předpokládám, že všichni víte, že to není proto, abychom zvýšili kapacitu plic, načerpali více kyslíku, dostali z krve kysličník uhličitý atd.

Cílem je samozřejmě získání určitého druhu uvědomování svého vlastního těla. V běžném životě pocity, které přicházejí z našeho těla do našeho vědomí, jsou spíš negativní. Jako třeba když máte rýmu nebo zánět nosních dutin, cítíte bolest, tlak, nepříjemné pocity. Totéž platí i o svalech. Nejste-li zvyklí pracovat, můžete třeba po těžké práci mít bolesti ze svalů, křeče a unavené svaly. Jde o to, že tělo si normálně uvědomujeme jen tehdy, když se hlásí těmito nepříjemnými pocity. My však chceme dosáhnout toho, aby ty orgány, z kterých většinou čerpáme negativní pocity, nám dávaly určitý druh rovnováhy, klidu a štěstí. Nemělo by smysl, abychom z nitra vyvolávali nepříjemné pocity. Je to vlastně opět práce s našim vědomím a musíme se snažit, aby impulzy a pocity, které vyvoláváme, nevedly k narušení vědomí a naopak nám pomohly dostat se ze stavu narušeného vědomí do stavu rovnováhy a tento stav rovnováhy stále prohlubovat. To je základní myšlenka, kterou můžeme sledovat ve všech jógických technikách. A jestliže studujete pránájámické techniky z tohoto hlediska, tak zjistíte, že i bez kumbhaky jenom s pomocí púraka a réčaka se můžete dostat z narušeného vědomí do stavu rovnováhy. A vlastně teprve tehdy, když jste si jisti, že jste se dostali do vyrovnaného stavu, teprve potom můžete přejít ke kumbhace, která vlastně tento pocit zintenzivňuje a toto vědomí udržuje po určitou dobu.

A jestliže jsme dosáhli tohoto vědomí po určitou dobu během kumbhaky, můžeme ho zintenzivnit ještě tím, že aplikujeme bandhy. To nám potom pomůže porozumět základním principům. Totéž platí pro ásany. Nejprve se ze stavu nerovnováhy dostaneme použitím korektivních ásan do stavu rovnováhy a

potom přecházíme ke stále obtížnějším ásanám a tím zintenzivňujeme naše vědomí.

Vraťme se nyní zpět k dýchání. Předpokládejme, že máte nepříjemné pocity při dýchání ústy. Můžete na to reagovat dvěma způsoby: buď zjistíte a snažíte se analyzovat, proč při dýchání ústy vznikají nepříjemné pocity, což může být věc dost složitá a komplikovaná, která nevede vždycky k cíli. Nebo se snažíte změnit oblast, z níž čerpáte impulzy, místo v ústech se budete snažit získávat ty pocity v oblasti hlasivek. Snažte se pociťovat dotyk vzduchu v oblasti hlasivek během vdechu i výdechu. K tomu nám slouží dvě pomůcky, je to zvuk a dotek. Obvykle se necháváme vést zvukem. Ale snažte se cítit i dotek vzduchu, pocit odporu bez zvuku. Nejlépe je vyzkoušet si to sami na sobě.

A nyní se obraťme ke druhé pomůcce, to je zvuk. Zvuk se váže k dalšímu pojmu, k pojmu akáša tatvy, což je tatva prostoru. My můžeme spojit obě dvě možnosti a pracovat zároveň s dotykem i zvukem, nebo jenom s jednou, tzn. buď s dotykem nebo se zvukem. Existují dvě pránájámy, kde je zvuk velmi důležitý: bhrámarí a murchá. Při bhrámarí se vytváří v nose zvuk podobný bzučení včely. Není to ovšem chrápání. Jestliže nacvičujete bhrámarí, pokuste se nejdříve zachytit jenom pocit dotyku vzduchu v nose během výdechu. Přitom nepatrně zvedněte měkké patro bez vzduchu. A potom přejděte k vlastnímu bhrámarí, což znamená přidat k tomu zvuk a vnímat rozdíl mezi těmito dvěma technikami. Zase si to musíte vyzkoušet sami na sobě, zvlášť ten dotyk vzduchu během výdechu. Jestliže jste byli pozorní a skutečně vzduch sledovali, pak zjistíte, že když jde vzduch z plic nahoru, tak se na nejvyšším místě v nose otáčí a vychází zase směrem dolů a ven. Možná, že jste i zjistili, že v nose jsou různé oblasti, kde můžete ten dotyk pociťovat. Při bhrámarí se zaměřte pak zase na zvuk, vydechujte a snažte se zachycovat zvuk vevnitř. Je důležité, abyste si srovnali pocity, které jste měli při zachycování doteku a potom při vnímání zvuku. Je třeba to udělat několikrát, abyste byli schopni ocenit rozdíl mezi působením doteku a působením zvuku. Zvuk, který může vzniknout, je dvojího druhu: jeden typ je rovný, je to hladké bzučení, druhý ve formě vibrací. Můžete vyvolat obojí, ale v bhrámarí by správně mělo jít o vibrace. Zvuk můžeme buď slyšet ušima a nebo vnímat celým tělem. V těle máme smysl pro vnímání vibrací. Vnímání vibrací vlastně probíhá přes kostní dřeň, která je po celém těle. Vibrace při bhrámarí nepochází z oblasti hlasivek, ale z oblasti měkkého patra.

Pro někoho to může být obtížné a vyžaduje to trochu praxe. Musíme dát pozor, aby zvuk nevznikal v oblasti hlasivek, pak by to bylo něco jako chrápání a mělo by to negativní účinky na oblast nosu. Tento způsob může vést ke specifickému zánětu hlasivek, je třeba být opatrný. Jeden z organizátorů jógy v Anglii se naučil tuto techniku a místo vytváření zvuku v oblasti nosu vytvářel zvuk v oblasti hlasivek. Protože to při cvičení demonstroval žákům, dělal to denně dost často a došlo skutečně ke vzniku nespecifické laryngitidy. Lékař se ho ptal, co dělal. On mi potom napsal, zda to není důsledkem této techniky a já jsem mu sdělil, že při použití hlasivek je to skoro jisté. Proto tedy tento bod mějte na paměti.

Murchá je něco podobného, ale je tady několik obtížných momentů. Je to technika, která se na veřejnosti běžně neprobírá. Podobně i technika zvaná pláviní, při níž naplníme žaludek vzduchem a vzniká tedy velký tlak no srdce a vnitřní orgány. To potom vede ke změněnému vědomí. Proto se to rovněž v kurzech neučí.

Je také nutné rozlišovat mezi udžájí a bhrámari. Při udžájí vzniká zvuk hlavně v oblasti hlasivek. Nadechneme se, jako bychom chtěli zadržet dech, a potom poněkud uzavřeme hlasivky. Ten základní zvuk je tedy na hlasivkách a vibrace se namodelují v nose. Při udžájí pracujeme hlavně s hlasivkami, tzn. v těch místech, kde vzduch vychází z plic, tam proud vzduchu probíhá proti odporu a dál už jsou cesty průchodné. Kdežto při bhrámari stahujeme navíc svaly u měkkého patra. První odpor je tedy v oblasti hlasivek a ještě nahoře v oblasti měkkého patra, kde je odpor větší. U udžájí je odpor pouze u hlasivek a nahoře již není žádný.

Je třeba, abyste dokázali pocítit vibrace v oblasti celého nosu a našli bod, odkud se vibrace rozšiřují a hlavně oblast, kde se vzduch otáčí. Podobně při bhrámari, kdy se vibrace tvoří v oblasti měkkého patra, můžete mít pocit jejich vzniku ještě někde výš. Snažte se stále najít bod, ve kterém začínáte cítit vibrace. Je to podobné, jako když ve velké místnosti slyšíte svůj hlas jako odraz od zdi. Podobně se i zvuk v těle odráží a my musíme najít ten bod, odkud vychází. Z tohoto bodu se zase můžeme nechat vést někam jinam.

To je tedy další způsob, jak zvyšovat uvědomování si dechové aktivity. Abychom si to zopakovali - první věc byly mechanické pohyby, které proběhly na úrovni těla, druhý krok bylo vnímání zvuku a dotyku uvnitř těla. Jinými slovy -

vidíte, že přecházíme z periférie směrem dovnitř, do struktury našeho organismu. To má určitý význam. Podívejme se na neurofyzilogické aspekty tohoto typu dýchacího cvičení. Víte, že v těle máme dva nervové systémy - jeden je centrální a periferní nervový systém mozkomíšni, který je ovládaný vůlí a druhý je neurovegetativní neboli autonomní nervový systém. Jestliže vnímáte impulzy a pohyb nervů na periférii, pracujete hlavně s centrálním nervovým systémem, snažíte-li se vnímat impulzy z vnitřní oblasti, pracujete s autonomním nervovým systémem. Podle toho si můžete vybrat, který způsob vnímání dechu je vhodné použít u různých lidí. Předpokládejme, že máte člověka, který pracuje hlavně intelektuálně a je v napětí. Možná, že bude lepší v tomto případě použít centrální nervový systém, který se obvykle vztahuje k intelektu a vůli. A protože takový člověk dělá hlavně intelektuální práci tak se intelektuální napětí opět promítá do těch oblastí, které jsou ovládány centrálním nervovým systémem. U člověka s vegetativními obtížemi, např. neurotika se srdeční neurózou, žaludeční neurózou apod., pracujeme zase se systémem autonomním. Ovšem vždycky je nutno brát v úvahu jeho individuální reakci na cvičení, které mu doporučíme. Někdy může dojít i k transpozici, takže potom se potíže promítají do opačné oblasti a tehdy je nutno změnit postup.

Vidíte tedy, že jedna věc je učit v kurzech mechanicky dýchání podobně jako když se dítě učí abecedu od a až do zet. U toho dítěte je nutné naučit celou abecedu, aby ji mohlo používat a potom jdeme dál a snažíme se dítě naučit používat slova. Chceme-li někomu něco sdělovat, užíváme jen některá písmena k vytvoření slova a slova potom mají určitý význam. Podobně u dýchání je jedna věc ovládnout techniku a druhá věc je vybrat techniky nebo jejich kombinaci, která je vhodná pro určitého člověka. Taková kombinace vytvoří jakoby slovo, které něco sdělí příslušnému nervovému systému a nese nějaký význam. Podobně tedy v kurzu jógy se učí zpočátku všechny typy technik, ale později, když učitel zaujme ke cvičencům individuální přístup, uvědomí si, že ten či onen člověk potřebuje něco specifického a je třeba mu doporučit individuální kombinaci. Je zcela obvyklé, že lidé dříve nebo později přijdou se svými osobními problémy a potížemi. V tom případě nutno zaujmout osobní přístup.

Potom už není cvičitel učitelem celé abecedy, ale vůdcem, který těmto lidem ukazuje cestu. A musíte tedy proto vědět, jakým způsobem lidi vést.

Zpočátku jdeme na úroveň periferie, na úroveň břicha, hrudníku, potom přecházíme hlouběji na úroveň dotyku a zvuku. Teď je jen otázkou, jak daleko a jak hluboko dovnitř můžeme jít. Důležité je nedávat předem žádné informace a sugesce nebo něco, co se týká toho, co mají lidé cítit. Jediná instrukce je, nechat se vést jenom pocitem dotyku. Nejlépe je zaměřit se na to, kam vás až tento pocit dotyk uvnitř těla může vést. Můžete si vybrat pravou nebo levou nosní díрку, zaměřit se na pocit dotyku vzduchu a nechat se tím vést buď nahoru nebo dolů. Při dýchání nás většinou zajímá to, co směřuje dolů. Zjistíte velmi brzy, že různí lidé mají různé vjemy. Je rozdíl mezi tím, do jaké úrovně v těle byli schopni vnímat ty dotyky, jak byli schopni se tím nechat vést. U někoho může dojít k blokování pohybu tím, že břicho se stáhne, působí proti a nepustí vzduch dál než po oblast hrudníku. U někoho se dokonce může stát, pokud je uvolněný a propracovaný pomocí ásan, že ho tento pocit vede až do špičky prstu na noze. Jak si to můžeme vysvětlit. Je zřejmé, že ať děláte cokoliv, vzduch jako materiální věc nemůže jít dál, než na úroveň plic. To všichni víme. Ovšem jóga říká, že je třeba nechat proudit pránu z nosních dírek až do špiček palců na nohou. Tady se jedná o něco jiného než o proudění vzduchu. Znamená to, že byste měli být schopni vnímat ten vzduch v nosních dírkách tak senzitivně, že ten pocit dokážete vysledovat a vystopovat do dalších částí těla, i do nejvzdálenějších. U většiny lidí zjistíte, že to dokáží vysledovat jenom do určité části a dál už to nejde. To znamená, že tam jsou nějaké překážky v proudění pránické aktivity, nečistoty - mala a tyto bloky a překážky musí být odstraněny. Jóga říká, že je třeba pročistit nádí.

Jste-li ovšem dostatečně citliví, jste potom schopni vnímat, jak se tyto pocity šíří do všech částí těla. Při dostatečně zřetelném uvědomování dává sledování tohoto šíření dotyků celým tělem pocit, jako by tu existovalo ještě jedno, jiné tělo. Na tomto základě byly potom vytvořeny pojmy jako pránické tělo apod. Ovšem vyžaduje to značný trénink, abychom byli schopni skutečně tento vjem doteku vzduchu sledovat.

Pránáíama a bandhy

Jestliže se budete snažit porozumět pránájámě tak, jak se vám to snažím ukázat, zjistíte, že vlastně pránájáma je manipulace s tou energií ve vás, která

je zodpovědná za dýchání. Jestliže se necháte vést vjemy, které získáte z těla během dýchání, ucítíte časem potřebu nechat na sebe působit tyto vjemy delší dobu a případně i potřebu, aby ty vjemy byly intenzivnější. Může dojít i k tomu, že tělo samo provede určité věci, kterými se ten prožitek zintenzivní. Podobný příklad můžete vidět v každodenním životě. Zpočátku člověk, řekněme, pije jenom pivo, dvě tři piva, později chce získat intenzivnější pocit alkoholového opojení, začne pít víno a ještě později, když se chce opít, použije destilát. To je tím, že chce mít intenzivnější zážitek. Je to jedna ze základních vlastností lidské mysli, která chce neustále zintenzivňovat své zážitky. Totéž platí i ve vztahu k jógickým technikám. Nejprve si začínáte uvědomovat své vědomí např. v nose, potom přejdete k oblasti hrudní, začnete vnímat vjemy z oblasti hrudníku a později i celého těla, potom přijde stádium, kdy už je vám to příliš známé a chcete něco dalšího. Začínáte tedy provádět zádrže dechu, prožitek se zintenzivňuje a postupně přecházíte i k bandhám.

Otázka ovšem je, co teď s těmito zážitky, podobně jako u toho alkoholu. Důležité je, co budete dělat, když dosáhnete stavu alkoholového opojení. Někdo jde klidně spát, někdo začne zpívat, skulí se někde do příkopu, další zase bude agresivní. Podstatné tedy je, co děláte s výsledkem. Jestliže nemáte nějakou představu a nevíte, co s určitým zážitkem budete dělat, pak nemá smysl se o to ani snažit. Jestliže máte nějaký plán, pak je v pořádku se do toho pouštět. Já osobně žádný plán nemám, a proto jsem také nikdy neusiloval o získání těch nejintenzivnějších zážitků. Sice jsem to vyzkoušel, ale nikdy jsem si na to nenavyknul. Protože navychout si na něco, to není dobrá věc. Zvyk je železná košile a návyk člověka velice svazuje. Ale je dobré mít zážitky, protože každá zkušenost může pomoci vašemu rozlišování. V každé věci byste tedy měli jít až na úroveň vlasní zkušenosti. A jestliže získáte tuto zkušenost, přejde potom do slova poznání určité moudrosti, kterou z toho můžete získat. To je opakem mechanického přístupu, který často používáme.

A podle mého názoru je to i význam bandh v oblasti pránájámy. Předpokládejme, že nemáte žádné senzorké vjemy, vstupy, které byste vnímali a přesto začnete aplikovat bandhy, např. mula bandhu, což znamená stažení pánevních svalů. Jestliže děláte uddiána bandhu a agnisáru správně, potom máte v pánevní oblasti určité pocity, a tyto pocity můžete zesílit mula bandhou. Jestliže ovšem z pánve žádné pocity nedostáváte a děláte mula bandhu

mechanicky, tzn., že stahujete pánevní svalstvo a potom zase uvolňujete řekněme desetkrát až patnáctkrát denně, může se stát, že jenom zvýšíte napětí v oblasti břicha a může dokonce dojít i ke vzniku bolesti, protože silná svalová kontrakce může vést ke vzniku bolesti. Takže se může stát, že dojde ke vzniku generalizovaných bolestí ve spodní části břicha a může to vést i ke vzniku zácpy. Tím totiž, že kontrahujete svalstvo, znesnadňujete posuv a pohyb hmoty ve střevech. A skutečně je známo mnoho případů, kdy mechanické provádění mula bandhy vedlo ke vzniku zácpy. U jiných lidí to může vést k nežádoucí stimulaci sexu a potom lidé přicházejí a říkají, že když se začali zabývat jógou, tak se u nich zvětšila touha po sexuálním prožitku. Ovšem i v tomto bodě je třeba rozlišovat. Něco jiného je zlepšení sexuálních funkcí a něco jiného je zvýšení sexuální potřeby. U některých dalších lidí, kteří nejsou citliví a nejsou schopni správně vnímat své tělo, to může vést ke vzniku hemeroidů. V klasických jógických textech je spousta poznámek a varování a pokynů, které se týkají těchto věcí.

Podobně je tomu i u džalahdhara bandhy. Někdo si třeba přečetl, že to znamená stažení krčního svalstva a přitisknutí brady na prsa a potom to provádí a vytváří kontrakce v krčních svalech. U někoho se může stát, že během té kontrakce začíná mít takové zvláštní pocity v hlavě. Může to vést i k tomu, že se zastaví přísun krve do hlavy, protože tím, jak přitlačíte hlavu do krční jamky, reflexivně snižujete krevní tlak a může dojít až k mdlobám. Když krevní tlak klesne pod určitou mez, buňky v mozku nedostávají dostatečný přísun krve. To je ten důvod. Jestliže neposloucháte ani toto varování, které přichází z těla, mohou přijít další komplikace. Pokud ovšem máte určité vjemy, u kterých zjistíte, že došly až na úroveň krku nebo horní části hrudníku a cítíte, že ty vjemy nejsou dál než na úroveň krku, pak si můžete ověřit, že když dovolíte hlavě, aby se lehce sklonila, budete mít pocit, jako kdybyste v té zadní části krku otevřeli cestu k tomu, abyste mohli vnímat ty pocity dál na vyšší úroveň. Nejdřív to udělejte jednou nebo dvakrát s hlavou narovnanou, abyste si ty pocity jasně uvědomili a potom to proveďte ještě jednou a nechte hlavu, aby se sama sklonila dolů. Pravděpodobně sami ucítíte rozdíl mezi těmito dvěma způsoby provedení. Podobně je rozdíl mezi tím, když hlavu aktivně skláníte dolů, něco, co provádíte motoricky, kontrakcí svalů, a mezi tím, když jenom dovolíte hlavě, aby se sklonila, čili když se zaměříte jen na vnímání toho, co se děje, než na

provádění. Jak už jsem řekl na začátku, pracujeme v józe s motorickým přístupem, ale postupně bychom měli přecházet na úroveň vnímání, poněvadž tím do určité míry zabráníme negativním výsledkům, které by se mohly objevit při aktivním silovém provádění.

Je třeba dobře rozumět tomu, co to pránájama vlastně je. Potom také pochopíte, že není žádoucí pránájamu provádět po celý den. Mohlo by to vést k tomu, že bychom se dostali mimo normální život. Staré texty říkají, že by se měla pránájama provádět třikrát denně - ráno, v poledne a večer. Jestliže během dne pracujeme, normálně žijeme, ruší nás spousta podnětů zvenčí, protože realita kolem nás na nás různě doléhá. Pouze čas od času se snažíme vrátit se k normálu, k žádoucímu stavu rovnováhy. Jestliže provádíme nějakou práci, je to vždycky narušení rovnováhy, je to něco mimo normál. To je ovšem zákonité. Má-li voda téci, musíme vytvořit spád. Jedině potom může dojít k pohybu. Podobně, aby foukal vítr, je potřeba vytvořit prostředí s různým tlakem. Stejně tak pro každou činnost musí být nějaký rušivý vliv, musí být nerovnováha a z tohoto stavu nerovnováhy se snažíme dostat do stavu rovnováhy. Někdo se úspěšně dostane do stavu rovnováhy, nechá se z něj vyvést a zase se do něj vrací. A někdo je stále ve stavu nerovnováhy a veškeré další podněty ještě k tomu přispívají, aby se jeho nerovnováha zvětšila. Takže i pomocí jógických technik můžeme zjistit, zda je člověk v nerovnovázném stavu nebo ne a jak se také vrátit do stavu vyrovnanosti. Jestliže se vám podaří zůstat trvale ve vyrovnaném stavu, stane se z vás sanjásin, ale potom nemůžete zůstat v normálním životě. Ale my přece chceme zůstat v normálním světě, ve svém životě, ve své práci, ve své rodině. Proto musíme dokázat se vystavit podnětům, které narušují naši rovnováhu a opět se do stavu rovnováhy vracet.

5. Poznámky k jógické praxi

Tatvy

Celá jógická věda je založena na zkušenosti člověka, který to prožívá. V jógických textech je tato zkušenost shromážděna za účelem komunikace a diskuze. Jednou ze základních otázek je otázka, co je to já, subjekt. Jestliže mluvíme o svém těle, říkáme moje tělo, což naznačuje, že právě pomocí těla bychom mohli dospět k zážitku subjektivna. Je to, jako by tělo patřilo něčemu,

co je uvnitř. Musíme tedy získat nějaký tělesný zážitek. Jsou dva rozdílné přístupy: buď to v subjektivno je něco a my chceme získat zážitek toho něčeho, neb je subjektivno něco, co se nedá ničím identifikovat. Jestliže provádíte nějakou činnost, jestliže třeba běžíte, můžete si uvědomit sebe, jak běžíte, ale potom si uvědomujete sebe jakožto běžce a ne jenom samotné subjektivno. To znamená, že si uvědomujete sebe jako něco, s čím se identifikujete. Něco jiného je tedy si uvědomovat sebe sama bez identifikace s čímkoliv. Je to asi tak, jako by tu bylo něco, nějaký princip, který se neustále něčím stává, něčím jiným. Veškeré naše úsilí je zaměřeno na to, stát se tím něčím manželem, učitelem, vědcem atd. Ale nikdy se nesnažíme přijít na to, co to je, co se stává tím něčím jiným. Jestliže si chcete vyrobit nůž, musíte si vybrat dobrou ocel a ověřit, že je to dobrá ocel. Ale my sami jsme stále zaměřeni na výrobu hotového výrobku, sebe jako někoho a nikdy nemyslíme na surovinu - sebe sama o sobě. Ale existuje postup, jak poznat tuto surovinu v nás, která se stává manželem, bratrem atd.

Předpokládejme, že si klidně sedneme a snažíme se vnímat, jaký máme pocit, zkušenost, když nejsme nic, pouze sami sebou. Můžete vnímat tělesné pocity, tíhu, jako byste cítili něco pevného a hustého. To je čistý zážitek vaší existence. Nemá to nic společného s tím, co se děje kolem vás. Jindy zase mlůžete cítit teplo až horko, případně pálivé pocity. Někdo může mít ještě jiný zážitek, pocit proudění, pohyb sem a tam, jako když proudí voda. Přesto, že jste v naprostém klidu a nic neděláte, můžete mít uvnitř těla tyto pocity. Když se chcete nechat vést těmito zážitky, máte potřebu je nějak označit, chcete o nich komunikovat s někým jiným a tak vzniká pojem pěti tatev neboli pěti elementů. Čili je to pět elementů na úrovni sebezážiteků: prítvi, apa, tédža, vájů, akáša. Prítvi znamená země, apa znamená voda, tédža znamená oheň, vájů vzduch a akáša prostor. Tyto látky jsou samozřejmě z chemického hlediska sloučeniny nebo dokonce směsi různých sloučenin, ale z hledisko zážitků, které získáváte uvnitř těla, to jsou elementy.

Další otázkou je původ těchto zážitků - to už je otázka vztahu těla k okolí. Např. sníte mnoho papriky a třeba už během jídla máte slzy v očích jak to pálí, začíná vám kapat z nosu a za chvíli začnete mít i pálivé pocity v útrokách. Proto říkáme, že paprika obsahuje apa tatvu bezprostředně a tédža tatvu zprostředkovaně. Z vědeckého hledisko samozřejmě nic takového neobsahuje,

obsahuje nanejvýš vitamíny, to je sice pravda, ale je to laboratorní nález a nikoli vaše zkušenost. Jestliže se potom člověk řídí svou zkušeností, tak dělí potraviny podle těchto zásad. Jiným příkladem třeba je, že když jíte hodně jogurtu a stane se vám, že dostanete zácpu, můžete potom říci, že jogurt obsahuje prítvi tatvu, přesto, že z vědeckého hlediska je jogurt mléčný výrobek, který se zemí nemá vůbec nic společného. Vezmete-li mléko, zjistíte, že jsou někteří lidé, u nichž vyvolává průjem, proto se říká, že mléko obsahuje více apa tatvy. Jestliže se začnete takto dívat na potraviny, můžete z toho odvodit i některé dietní zásady. Například člověku, který trpí pocity tíhy v hlavě, nebudete doporučovat jogurt, ale něco, co obsahuje akáša tatvu. Tyto zásady se ale značně liší od dnešního přístupu, protože my nemyslíme v termínech osobní zkušenosti, ale v termínech obsahu uhlohydrátů, tuků, bílkovin, vitamínů atd. a přikládáme daleko větší význam laboratorním nálezům než osobní zkušenosti. Domnívám se, že by bylo dobré oba tyto přístupy spojit. Někdy se může stát, že doporučíte z dietetického hlediska vyváženou dietu a přesto má dotyčná osoba potíže. Ajurvéda říká, že bez správné diety nemůže žádný lék účinkovat. Na druhé straně, když se stravujete správně, většinou už žádný lék nepotřebujete.

To jsou tedy základní pojmy pro porozumění tatvám v józe. Něco jiného je, jak s nimi manipulovat. Zdůrazňuji, že to jsou věci spíše okrajové, přestože to jsou živé pojmy, s nimiž můžete pracovat, ověřovat si na sobě, ale nesmíte zapomínat, že v moderní společnosti je třeba předkládat věci jen určitým způsobem a na fyziologickém neurofyziologickém vzsvětlení těchto pojmů se stále zatím ještě pracuje.

Abychom získali z těla určité pocity a určitou zkušenost, je k tomu třeba jistých struktur. Tyto struktury si uvědomujeme na základě jejich funkce jako určitý zážitek. Pozorujeme tedy struktury, ale prožíváme funkce. V objektivním přístupu, v anatomii, usuzujeme ze struktur na jejich funkci, ale když tyto struktury fungují v živém těle, snažíme se je pociťovat subjektivně. Proto subjektivní a objektivní přístup k tělu probíhají každý na jiné úrovni.

V těle jsou různé struktury - svaly, šlachy, cévy, kosti atd. Tyto struktury začínají fungovat teprve na základě nervového impulzu. Když napnete sval, pociťujete jeho pevnost. To je výsledek Vašeho volního aktu. Ale v těle mohou být oblasti, kde jsou svaly neustále staženy bez vašeho vědomí a tam vzniká

podobný pocit. Po těžké namáhavé práci se může stát, že vám svaly ztuhnou. O tom je možné se přesvědčit zvenčí pohmatem, ale můžete to také zažívat subjektivně. Znamená to, že do svalů neustále přicházejí nějaké impulzy, které je udržují v lehce kontrahovaném stavu. To může být buď po celém těle, nebo jen v určitých oblastech. Můžeme to popsat tak, že je tu více prítvi tatvy. Potom se můžeme pokusit tento přebytek odstranit a kontrahované svaly uvolnit. Někdy můžeme mít podobný pocit z toho důvodu, že se v určité oblasti hromadí krev. V tomto případě bychom se mohli pokusit převést náš subjektivní zážitek do objektivního popisu.

Dalším faktorem je proudění krve v cévách. Přitom neustále probíhá výměna tepla mezi krevním řečištěm a okolními tkáněmi. Pokud je cirkulace rovnoměrná, máme rovnoměrný pocit tepla v celém těle, ale může se stát, že do některé oblasti začne proudit více krve, což znamená více tepla a my začínáme v té oblasti pociťovat teplo. Nebo naopak v určitých oblastech může být cirkulace snižená a tam začneme pociťovat chlad. Kromě toho je v celém těle mnoho nervových zakončení, jež mohou být podrážděna. Je mnoho faktorů, které mohou ovlivňovat senzitivitu těchto nervových zakončení. Např. se může stát, že pracujete přes noc a druhý den cítíte pálení v očích. Toto pálení nemá nic společného se zrakem, ale je výsledkem toho, že byla podrážděna určitá nervová zakončení. Někteří lidé si zase ztěžují na pálivé pocity v chodidlech nebo v dlaních, ale jestliže změříte teplotu pokožky, zjistíte, že je zcela normální. V zásadě jsou tedy možné dva faktory, které působí všechny tyto pocity - buď nerovnovážné funkce tělesných struktur nebo porucha citlivosti nervových zakončení v těle. Pro korekci tělesných funkcí máme různé techniky jako jsou ásany, pránájáma a čisticí procedury, ty také ovlivňují senzitivitu nervových zakončení, kde můžeme používat ještě dietní úpravy nebo hledat i souvislost s psychologickými problémy jedince. Vždy je ovšem nutné se tou osobou zabývat komplexně.

Měli byste si být vědomi existence těchto pěti různých tatev a jejich projevů, ale pokud jsou v rovnováze a nemáte žádné výrazné pocity, neměli byste se tím příliš zabývat. Pokud se ovšem vyskytnou rušivé vjemy, je třeba se zabývat otázkou, jak je ovlivnit. To je potom součástí jógické terapie. Ale i tady je nebezpečí, že někteří lidé se budou z přehnaného nadšení těmito pojmy příliš zabývat. U zdravého člověka tyto tatvy fungují vyrovnaně a více méně automa-

tický. Někteří nadšenci se potom pokoušejí tatvy ovlivnit a pracují třeba jen s jednou, čímž dochází ke vzniku zbytečných problémů. Velká část tatvických technik pracuje s tédža tatvou, tatvou ohně. Např. se snaží představit si v některých částech těla světlo nebo dokonce vizualizovat celé tělo jako světelný objekt.

Všechny tyto vjemy, které k nám přicházejí, se zahrnují do pojmu pránická aktivita. Pomocí těchto vjemů a zážitků se snažíme porozumět podstatě oné aktivity, která se odehrává v našem těle. Potom se můžeme ptát, jak pomocí jógických technik změnit pocit tíhy na pocit lehkosti nebo odstranit pocity pálení. Když začneme uvažovat tímto způsobem, musíme se zabývat stravou, našimi činnostmi, tím, jak se vyrovnáváme s věcmi a specifickými technikami /krije/. Pomocí těchto věcí potom můžeme modifikovat to, co se odehrává v našem těle. Všechny tyto čtyři faktory můžeme chápat na úrovni fyzické, emoční nebo intelektuální.

Pro různé typy každodenní činnosti potřebujeme v těle různou aktivitu. Pro aktivitu zaměřenou navenek musí existovat určitý potenciálový rozdíl, tenze, která vede k činnosti, podobně jako voda může pracovat jediné tehdy, pokud je tu rozdíl tlaku. Tento rozdíl potom způsobuje aktivitu. V jednom starém textu /Svarodhaja/ se uvádí, pro který druh činnosti by měla která nosní dírka být dominantní a která oblast v příslušné nosní dírce by měla být senzitivní. Mnoho lidí to v každodenním životě skutečně využívá. Vytvoří patřičný stav ve svém těle a teprve potom se pustí do určité práce. To jsou však otázky spíš teoretického charakteru - např. se říká, že když zaséváte zrní, měla by být otevřena pravá nosní dírka, kdežto když děláte něco, co by mělo být trvalého charakteru /stavíte dům/, měla by být otevřena levá nosní dírka. Někteří lidé tvrdí, že se jim to osvědčilo, ale zatím nebyl v tomto směru proveden žádný vědecký výzkum. Zase je v tom určité nebezpečí, že totiž slabý člověk se může snadno stát otrokem těchto věcí. A na druhé straně silný člověk to nepotřebuje. Řada těchto textů je určena pro člověka, který je schopen neosobního přístupu. Jste-li na této úrovni, pak vám to skutečně může poskytnout nějakou další informaci, další směr vývoje. Ale stát se neosobní v osobních vztazích, to je velice obtížné. V okamžiku, kdy se snažíte být neosobní v meziosobních vztazích, jste vždycky zavrhováni a nejste akceptováni. V meziosobních vztazích musíte vždy hrát tu či onu roli a jakmile hrajete nějakou roli, už tato věda

nefunguje. Jestliže jsou mezi vámi ti, které zajímají tatvy a podobné věci, necht' mají na paměti: v okamžiku, kdy se dostane na povrch vaše ego, pak tato věda není na nic, ale v okamžiku, kdy se neprojeví vaše ego, kdy jste skutečně neosobní, pak můžete z těchto věcí dostat nějakou informaci, která vám bude cenným vodítkem. Myslím, že je to velmi užitečné pro lidi, kteří pracují s ostatními, aby jejich práce byla skutečným vedením a ne navazováním osobních vztahů.

Suryanamaskár

Pokusíme se provádět suryanamaskár tak, že vykonávané pohyby budou plně automatické a my se budeme snažit prociťovat jenom ty pohyby, jenom je vnímat. Uděláme si tukovou představu, jako když máte telefon, na jedné straně máte sluchátko, na druhé mikrofon, jednou mluvíte, jednou posloucháte a v obou případech telefon pracuje. My v naší běžné činnosti do našeho těla jenom mluvíme. Ale nyní necháme tělo provádět naučené pohyby a budeme poslouchat jakoby přes to sluchátko. Budeme tedy sledovat, jakým způsobem dochází k provádění pohybů v těle. Když se dostanete do konečné polohy, zda je v některé části těla, v kterékoli, určité napětí. Jakmile zjistíte, že je svalstvo více staženo nebo že je v napětí, pak se snažte dosáhnout toho, abyste měli všechny pocity v těle na stejné úrovni. Např., když se příliš prohýbáte a cítíte v zádech největší aktivitu, znamená to, že se tam vytváří blok. Mohli byste též cítit hyperaktivitu v oblasti zad a kontrakci v oblasti krku. Snažte se, aby k těmto jevům nedocházelo, vyrovnejte tělo, aby byla aktivita v zadní oblasti všude stejná. Můžete podvědomě stahovat spodní část břicha. Hlavu nedávejte příliš dozadu, ale spíš ji narovnávejte. V druhé poloze budete potom cítit napětí v zadní části nohou, možné že nepocítíte žádnou aktivitu v zádech. V tom případě tím, že necháme tělo se přizpůsobit, můžeme převést aktivitu z nohou do zad, aby se to vyrovnalo.

Přejdeme ke třetí poloze. Nyní zjistíte, že je více váhy vzadu než vpředu. Měli byste zase cvičit stejné rozložení váhy na obou rukou i obou nohou. Často se stává, že oblast pánve je uvolněná a přitom pocítujete hodně aktivity v zádech. Chcete-li aktivitu v těle vyrovnat a cítit ji stejně od špičky nohou k hlavě, pak lehce stáhněte hýždě a pocítíte všude stejnou aktivitu.

Přejdeme k další poloze. Obvykle máme tendenci tlačit příliš na nohy a necítíme žádnou aktivitu v oblasti chodidel a kolen. Měli byste se snažit vyvolat aktivitu v patách, aby se paty dotkly země, hlava se dostává dovnitř, ruce se narovnávají a natahují a pánev jde nahoru. Snažte se všechny tyto procesy, které v těle probíhají, zcela jasně pocítovat. Pokud to bude možné, zavřete oči, je-li to obtížné, nechte je otevřené. Pozorujme všechny pohyby a naslouchejme. Snažíme se, aby v první pozici nebyla hyperaktivita, při dokončení pohybu sledujeme aktivitu v celém těle, od prstů na nohou až po hlavu a špičky prstů na rukou.

Pozice čtvrtá - levá noha vzadu, rovná poloha těla, žádné napětí v krku, stejný tlak na ruce a nohy. Pátá pozice - kolena se dotýkají země, hýždě jdou k patám, v konečné poloze se hlava uvolní. V šesté pozici se hrud' a čelo dotýká země. Sedmá pozice - tělo jde nahoru, stejná aktivita až do čela. Osmá pozice - paty k zemi, hýždě k zemi, devátá pozice - kolena k zemi, hýždě k patám, hlava k zemi, desátá pozice pravá noha jde k levé ruce, jedenáctá - levá noha se vrací dopředu a dvanáctá je stejná jako počáteční poloha.

Nezapomeňte také na to, že váha těla musí být rozprostřena po celé ploše nohou, nestát vepředu ani vzadu, ani nu špičkách, ani na patách, stát stejně na obou nohou. Pokusíte-li se vnímat se zavřenýma očima rozložení tlaku na nohou, zjistíte ve svém postoji mnoho nerovnováhy. Pro udržení rovnováhy probíhá uvnitř těla mnoho pochodů, které vůbec nevnímáme. Toho ovšem při cvičení jógy musíme využít.

V kterékoli ásaně, když v pozici nic neděláme, se v těle něco děje. Již od počátečních pozic se zaměřujte na to, aby v krku bylo stejné napětí vzadu jako vpředu. Totéž v zádech a břiše. Pozor při přechodu do jednotlivých pozic. Jestliže jsme cvičení zvládli, můžeme přidat kromě vnímání těla i vnímání dechu a necháváme se potom vést vjemem dotyku vzduchu, jak vstupuje do těla. Sledujeme, v které části vnímáme mechanické pohyby vzduchu při dýchání a kam nás vede účinek a pocit vjemu. Zejména zdůrazňuji třetí pozici, kdy pravá noha je vzadu, levá vpředu. Zaměřte se zde na srovnávání pravé a levé části těla.

Dýchání si musíme uvědomovat hned od začátku. Po cvičení je důležité uvolnit celé tělo a případné tenze v těle rozpustit. Proto přecházíme při relaxaci k vědomí dechu a vnímáme dýchací aktivitu v oblasti břicha. Snažte se

zachytit, jak při pohybu břicha vzhůru jde páteř k zemi, naopak, když břicho jde dovnitř, nadzvedává se páteř od země. Přizpůsobte páteř tomuto pohybu. Potom přejděte do oblasti hrudníku a zad. Obě oblasti spojte dohromady, abyste měli pocit, že břicho i hrudník tvoří rouru, která se roztahuje při nádechu a stahuje při výdechu. Záda je dobře trochu uvolnit, aby v nich byla správně cítit aktivita. Někomu pomůže, když si při tom skrčí nohy v kolenu. Potom přejděte do oblasti nosu. Snažte se pociťovat dotyk vzduchu v nosních dírkách a spojte s pocitem vdechování vzduchu do oblastí roury tvořené břichem a hrudníkem. Když tyto vjemy přechází do oblasti hrudníku a břicha, můžete mít někdy pocit, jako by se chtěly ještě rozšířit dál do oblastí nohou, až do špiček prstů na nohou. Jestliže máte pocit, že byste to cítili jasně, když natáhnete nohy, zkuste je opět natáhnout.

Potom se tedy snažíme pociťovat dýchací aktivitu pomocí pohybů a vjemů po celém těle, jako by se celé tělo během nádechů rozšiřovalo, rozpínalo a zmenšovalo a smršťovalo během výdechu.

Krije

Účinky kriji nelze pojímat jen na fyziologické úrovni, ale mají také značný význam psychologický. Člověka tím vlastně učíme, jak akceptovat situaci, které je pro něj nepříjemná. Nepůsobíme tu na strukturální úrovni, ale na funkční úrovni. Zatím co když provádíme svalová cvičení, chceme zvětšit svalovou hmotu, strukturu. Ale např. v případě dhauti nechceme zvětšit velikost žaludku, neměníme nervovou strukturu, ale funkci, jak zvracet nebo polykat. A protože vždycky říkáme můj žaludek, znamená to, že vlastně pracujeme se sebou samým. Vychováváme sami sebe, abychom dokázali zvracet nebo abychom dokázali věci spolknout a přijmout. Proto jsou čistící procedury tak důležité při léčení funkčních poruch, kam patří většina psychosomatických onemocnění.

Příčina, proč se někteří lidé krijí tak brání, je zřejmě v jejich vědomí, v jejich výchově. Kolem každého z nás je jakási realita, která je prezentována různými formami. My jsme vedeni i výchovou k tomu, že určité věci přicházejí i v určité podobě. V okamžiku, kdy realita změní svou formu, kdy se nám prezentuje v jiné podobě, tak nám to vadí. A protože vzniká rozrušení na úrovni mysli, přenáší se vzruchy i do těla a tak dochází k narušení tělesných funkcí a

objevuje se onemocnění. To je v podstatě proces vzniku psychosomatických chorob. V tomto bodě nepomáhá příliš člověku vysvětlovat, že se musí přizpůsobit, že si musí upravit své podmínky. To je psychologický přístup, který se samozřejmě také používá. Ale je lépe sáhnout k přístupu, který používá jóga a to je přístup pomocí tělesných mechanismů. Jestliže člověka, který má odpor polykat látku nebo zvracet, přimějete, aby se naučil polykat a zvracet, znamená to, že se něco změnilo v jeho přístupu a něco v jeho postoji. O tom jsem již několikrát mluvil, říkal jsem vám, že vama dhauti pomáhá při překyselení žaludku, aby se kyseliny dostaly s vyzvracenou vodou ven, mluvil jsem také o tom, že při polykání gázy se vyčistí žaludek a nečistoty se nalepí na látku a s ní se dostanou ven. To jsou ovšem pouze mechanické účinky. K tomu můžete namítnout, co někdy říkají lékaři, že je-li účelem pouze vyčištění žaludku, proč bychom měli pacienty nutit ke zvracení, že stačí jim dát látku, která kyseliny potlačuje. Podobně když chceme podpořit tvorbu šťáv pro lepší zažívání, je to možné provést pomocí tabletek. Samozřejmě je to možné a také to děláme. Proč tedy sahat k těmto složitým technikám, které nám nabízí jóga. Důvod je ten, že léčba prášky může zlepšit stav vašeho zažívání, ale naprosto nemění váš vztah k životu. To je problém, o kterém jsme začali přemýšlet, když jsme zjišťovali, že většina astmatiků není schopna provádět pročišťovací techniky ani po čtrnáctidenním výcviku. Zajímalo nás, proč pro nás je jednoduché vodu vyzvrátit, kdežto pro ně ne. Proč jeden člověk je schopen spolykat látku snadno a druhý ne. Je to samozřejmě v postoji těch lidí k tomu, co mají dělat, tedy přizpůsobení se prostředí. Tabletky vás nikdy nenaučí, jak se tomu prostředí přizpůsobit a jak si zvyknout. Vaše odolnost zůstává stále stejná a může se dokonce snižovat, protože pak fyzickými bolestmi netrpíte a tím se zmenšuje vaše tolerance. Do určité míry se dá říci, že potom stoupá nespokojenost lidí s životem, že nejsou schopni překonávat stresové situace, nepříjemnosti, nejsou schopni řešit utrpení. Nemusím snad uvádět příklady, kterých vidíte kolem sebe mnoho - jak lidé nejsou spokojeni s manželstvím, jak nejsou spokojeni s prací, kterou dělají, jak nejsou spokojeni s tím, že není to či ono, nejsou spokojeni se spoustou dalších věcí. Nejsou spokojeni s tím, jak se k nim druzí chovají, starší lidé se diví, že mladší se stavějí proti určitým názorům, mladší se diví naopak a jedna i druhá strana se diví, že ostatní nejsou trochu pružní, nesleví ze svého stanoviska.

Trochu jsme se této otázce věnovali při výzkumu astmatiků. Po přijetí do nemocnice byli u nás celkem dva měsíce. První dva týdny jsme je jenom pozorovali. Pak teprve jsme je učili pročišťovací metody, nejprve jsme je jen ukazovali a nenutili jsme je provádět tyto metody, jenom ukázky bez komentáře. Potom jsme je začali cvičit, jak tu látku polykat a dělali záznamy, kolik toho kdo spolkykal. Při vamanu dhauti jsme sledovali, kolik kdo vypil vody, kolik kdo vyzvracel a sledovali jsme, kolikrát to zvracení provedl. Později jsme zkoumali přístup člověka, jeho vnitřní pocity. Po dvou týdnech jsme se začali snažit, aby o těch krížích uvažovali z jiného pohledu. Zjistili jsme, že při změně postoje se jejich výkon značně zlepšil. Když jsme jim vysvětlili, že látka je rostlinného původu, že ji mohou spolknout stejně tak, jako polykají mrkev, podařilo se jim spolknout celý kus tkaniny dlouhý deset metrů, podařilo se jim to zvolna vysoukat ven aniž při tom museli zvracet, měli pocit lehkosti, že se z nich něco dostává ven, že se uvolňují.

To je jeden aspekt těchto metod, uvědomění a změna vědomí na psychické úrovni. U lidí, kterým dělá potíže vyzvrátit vodu, často zjišťujeme, že se jedná o člověka, který prošel nějakým traumatem s který nebyl schopen svůj problém dostat ze sebe ven, nedokázalo tam promluvit. Na druhé straně máte typy lidí, kteří jsou o tom schopni mluvit do nekonečna. Pro první typ je zvracení obtížné, protože taková lidé ze sebe něco těžko dostávají, druhý typ lidí to provede velice snadno, je zvyklý to všechno okamžitě předat dál. Na základě tělesných procesů se tak dostaneme k procesům psychickým. Stejně tak to děláme i u našich astmatiků, vedeme je nejprve k tomu, aby si uvědomili své potíže, co vlastně jejich astma způsobuje. Nejprve začínáme s tělesnými procedurami, které mají psychické důsledky a snažíme se, aby si uvědomili, co jim pomáhá. Jestliže pochopí, co způsobuje jejich zlepšení, potom je poměrně snadné s nimi pracovat dál.

Dospěli jsme k závěru, že lidé, kteří nejsou schopní přijímat věci ze svého okolí, jsou ti lidé, kterým dělá potíže spolknout látku při pročišťovacích technikách. Musí se nejprve naučit, jak přijímat svět kolem sebe. To ovšem trvá velmi dlouho, je to pomalý proces a jeho výsledky jsou vždycky pozitivní. Jestliže je člověk potom schopen spolkykat látku, aniž by se začal dusit nebo dostal křeče a stejně tak i ven dostává látku hladce, pak to znamená, že se změnil celý jeho

přístup k této metodě a že je pozitivní. Tento člověk, aniž by si to uvědomil, tento pozitivní přístup začíná praktikovat i v jiné oblasti a v jiné činnosti.

Základním problémem většinou bývá to, že člověk není spokojen v prostředí, v němž žije. A protože toto prostředí je mimo jeho kontrolu, musí se naučit, jak řídit své vlastní reakce na okolí. Pomocí těchto technik mu vlastně pomáháme modifikovat jeho vlastní reakce. To si můžete vyzkoušet sami na sobě. Jste-li vznětlivější povahy, zjistíte po provádění těchto praktik, že jste klidnější. Prostedí zůstává stejné, nadřizený i spolupracovníci jsou stále stejní, ale vás to nerozčiluje. Podobná otázka je senná rýma nebo sezónní astma. V tomto případě zůstává roční období stále stejné, v okolí kolem vás rostou stále stejné rostliny, ale změnila se vaše reakce, kdy už nemáte rýmu ani astma. Proto jsou čistící procedury tak důležité v jógické terapii. Při běžném, spíše tělovýchovném cvičení jógy, začínáme s ásanami, ale terapeutický program začíná vždy s čistícími procedurami, kterým přikládáme při terapii větší význam než ásanám.

Kapalabháti

Jako všechny jógické techniky, i kapalabháti se musí provádět s vnitřním vědomím a s pozorností zaměřenou na pocity zevnitř. Často se však stává, že vidíme, jak u člověka vzniká napětí v obličejí. Bývá to proto, že je někde nějaká překážka a při kapalabháti se ozývá silný zvuk, většinou to lidé provádí se značným úsilím. V tomto bodě je nezbytné cvičence opravit. Kapalabháti je vlastně přípravnou technikou k pránájámě. Prána souvisí s pránickou aktivitou, která je založena na vnímání, kde hraje důležitou roli pocit dotyku. Jestliže z vás při provádění cvičení vychází zvuk, zaměřuje se vaše pozornost na zvuk a nikoliv na dotyk. Proto vedeme cvičence k tomu, aby si uvědomovali dotyk, náraz vzduchu v dýchacích dutinách a nesoustředovali se na zvuk. To samozřejmě nutně vnese změny do techniky. Člověk se potom přirozeně snaží odbourat napětí z obličejové části a snaží se, aby jednotlivé nárazy při kapalabháti byly mírnější. To je změna, kterou by měl učitel na cvičenci vidět, cvičenec sám by měl cítit, zda to dělá dobře nebo špatně. Další chyba, která se u kapalabháti často vyskytuje, jsou pohyby celým tělem. Je nutno neustále zdůrazňovat, že kapalabháti se má dělat bez jakýchkoliv pohybů těla, hlavně ramenou a hrudníku. Tělo se má pohybovat co nejméně, má se pohybovat

jenom dech. Je ovšem třeba rozlišovat mezi pohyby těla a mezi dýchacími pohyby. Dýchací pohyb je ten pohyb, který umožňuje vniknutí vzduchu dovnitř a vypuštění vzduchu ven. Pohyby těla ovšem tomu vzduchu nepomáhají a nemají s tím nic společného. Důležité je, jak se člověk při kapalabháti posadí a jak má tu techniku zvládnout. Při dýchacích technikách vůbec se stává velmi často, že cvičenec pracuje pouze s přední částí těla. Vůbec si nevšímá, co se děje v zadní části. Mělo by platit, že když se rozpíná přední část, aby se vzduch dostal dovnitř, zadní část se pohybuje směrem dozadu, při výdechu by měl nastat obrácený pohyb - tzn. zadní část dopředu, přední dozadu. Bohužel to někdy cvičenci provádějí opačně. V takových případech je třeba zdůraznit, že když je úder při kapalabháti, břicho se vtahuje dovnitř a měli by cvičenci mít pocit, že i záda se vtahují dovnitř. Je to důležité, protože jestliže učitel jógy ihned nezasáhne přitom, když si chyby všimne, pak cvičenci v té chybě setrvávají a utvrzují se v ní.

Krijajóga

Krijajóga je úplně něco jiného, než čistící procedury /šatkarmas/. Krija je v józe terminus technikus. Interpretace slova krija jako akce, jako to co děláme, není zcela správná, protože i v každodenním životě děláme mnoho věcí, ale ne všechny nám pomáhají k tomu, abychom porozuměli sami sobě. Mnoho věcí děláme zcela mechanicky. Jestliže denně chodíme do práce, je tu nějaká činnost, kterou vyvíjíme, kterou si uvědomujeme, ale která nám nedává žádné porozumění sobě samému, stejně tak, jako když provádíme denní toaletu - holení, líčení atd. Ale můžeme se ptát dál, jaký druh vědomí se při těchto činnostech získává. Je to vědomí, které souvisí s tím, jaký dojem vyvolám u druhých lidí. V protikladu k tomu krija znamená činnost nebo jednání, které poskytuje lepší porozumění sobě samému a z něhož vyplývá i určitý stav vědomí. A když tedy mluvíme o krijajóze, znamená to studium těch technik, které poskytují zážitek a porozumění sobě samému.

Patandžali mluví o třech věcech, které označuje jako krijajóga. Tapas, což znamená vystavit se určité stresové situaci /příčemž pránájáma se chápe jako jeden z nejlepších prostředků tohoto druhu/. Druhem tapas je i postění /což ale neznamená hladovění/ nebo rozhodnutí vstávat každý den ve čtyři hodiny ráno

- to všechno znamená určité překonávání sebe sama, překonávání svého tamas. Je to tedy to, že se dobrovolně, s plným uvědoměním vystavujeme určité stresové situaci, což zvyšuje naši schopnost odolávat životním stresům. Další bod, který Patandžali uvádí, je svadhjája. Sva znamená já a dhjája znamená studovat. Když něco studujeme, snažíme se tomu porozumět, když chceme porozumět sobě samému, musíme zkoumat své vlastní chování - proč se chováme určitým způsobem, proč cítíme určité věci, proč určité věci prožíváme právě takto. A těmito proč a hlavně jak nejprve porozumíme svému nerovnovážnému stavu a potom se můžeme pokusit své chování korigovat, abychom se dostali do rovnovážného stavu.

Třetím bodem je Íšvrapranidhána. Přitom Patandžaliho pojetí Íšvary se liší od pojetí ostatních jógických škol. Patandžali říká, že Íšvara je určitý aspekt vašeho vlastního já, který zůstává neustále v rovnovážném stavu, který je tím posledním pozorovatelem.

V běžném životě člověk neustále zaujímá nějaké role. Můžete si položit otázku, kdy je člověk nejvíce sám sebou, přičemž odpověď by asi byla, že tehdy, když je zcela sám, když není zrovna v interakci s někým jiným. To se v jógické terminologii nazývá puruša višéša. Jestliže projdete svoje myšlenky a emoce, zjistíte, že velká část se vztahuje k něčemu mimo vás. Jestliže tuto část odstraníte, zbude tam to, co se vztahuje k vám, to jste vy. A prandihána znamená, že se čas od času ztotožníte s tímto aspektem sebe sama, s pozorovatelem. To je Íšvrapranidhána ve smyslu Patandžaliho. Čili všechny techniky, kterými se snažíte tohoto dosáhnout je krijajóga v Patandžaliho smyslu.

Ale existuje i krijajóga, o které se mluví v kuddalini józe. Tam se zmiňují o určitých praktikách, jimiž je možno v těle vybudit zcela specifické vzorce senzoryckých impulzů. A jestliže se tyto impulzy objeví, necháte se jimi vést. To se v této škole nazývá krijajógou. Jednu knihu o těchto technikách publikoval svámí Satjananda.

Podle základního jógického textu Hathajógapradipika je krijajóga to, čím odstraňujete bloky v pocíťování pránické aktivity. Správně byste měli být schopni pocíťovat pránickou aktivitu ve svém těle všude, stejně tak, jako vidíte celé své tělo v zrcadle. Ovšem v této knize se tomu říká pročišťovací procedury /šudhikrija ne krijajóga/. Trochu jiné pojetí je v Bhagavadgítě, kde se krijajóga nazývá karmajógou. Příčemž karma znamená činnost nebo jednání, které slouží

k očištění sebe sama. Tam říká Krišna Ardžunovi, aby jednal a bojoval bez emoční zaangażovanosti. Tam také definuje jógu jako jóga karmasukaušalam, což znamená výkonnost v činnosti. K tomu patří jednat a být činný bez jakéhokoliv očekávání. Tento pojem byl později značně zdiskreditován, téměř každá práce začala být označována jako karmajóga a šlo to tak daleko, že třeba politické osobnosti zametaly ulice, aby ukázaly, že dělají karmajógu. Ale to nemá s karmajógou, jakožto očištění sebe sama, vůbec nic společného, to je naopak vytváření svého veřejného obrazu.

Nádí, jejich procit'ování

Pojem nádí je opět no zážitkové a zkušenostní úrovni. Jestliže provádíte nějakou ásanu nebo pránájámu, začínáte uvnitř těla něco pociťovat. Cítíte, že se něco děje uvnitř v určité oblasti, řekněme, že se něco děje v přední části nebo napravo. Tento proces může buď zůstat lokalizován v té oblasti nebo se může vytvořit posloupnost těchto pocitů, která někam směřuje. Jestliže někam směřuje a vy jste schopní ten směr určit, můžete klidně říci, že toto je pro vás nádí. Někdy můžete zjistit, že probíhá určitá aktivita uvnitř těla a tomu se říká sušumna. Většinou se ztotožňuje s páteří, ale nemusí to být páteř. Rozhodně nemůžete uvažovat nádí jako nějakou strukturu. Podkladem sice musí být jakási struktura, ale nádí je především fungování té struktury a samozřejmě platí, že na základě jedné struktury může být několik různých funkcí.

Někdy se stane, že určité vjemy pociťujete jen do jistého místa. Např. někdo cítí při uddiáně teplo, které stoupá vzhůru až do místa lopatek. V tom případě říkáme, že ten kanál je otevřený jen do této výše. Potom je samozřejmě nutné udělat něco, aby vnímané pocity mohly putovat od místa vzniku až do místa určení. Podle jógy, jestliže něco vzniká ve spodní části, tj. v muladhaře, můžete to pociťovat jako teplo nebo jako pulzaci nebo prostě jen jako nějaké vnitřní vjemy. V případě, že to zůstane jen v jedné oblasti, říká se, že je aktivována příslušná čakra. Podle jógických textů by vjemy měly putovat nahoru po páteři přes vrcholek hlavy až do bodu mezi obočím. Dál se potom rozvětňuje do dvou proudů, které připomínají hadí jazyk a kvůli trojnásobnému zakřivení /zakřivení páteře/ a zážitku rozdvojení se to nazývá hadí síla.

Znamená to tedy, že se snažíte dosáhnout větší senzitivity různých oblastí, abychom byli schopni vnímat příslušné vjemy podle celé dráhy. Někteří lidé to mohou pociťovat v zadní, někteří i v přední části. Texty se zmiňují o obou těchto drahách, ale říkají, že přední dráha je vždy spojena s určitým emočním aspektem, kdežto zadní dráha nezahrnuje emoce. Někdy se stane, že to nepociťujeme uprostřed, ale jen na jedné straně a to má také svůj název. Všechny tyto procesy jsou popsány do značných detailů a někteří lidé využívají těchto vědomostí v terapii. Je-li v těle bolestivý bod, snaží se zjistit, jak ta bolest v těle putuje a podle toho pacienta léčí. Ale to musí vždy vyrůst z vlastní zkušenosti a pokud člověk není připraven a řekne si, já bych měl mít také takovéto zážitky, dochází třeba i k nechtěné autosugesci a to třeba i nevědomě. Proto naše texty popisují pouze techniky a nemluví se tam o těchto prožitcích. Je proto dobře, když člověk přichází za námi se svými zážitky sám. Otázka by měla vždy přijít ze strany žáka. Dostal jsem se až sem, měl jsem ty a ty pocity, co dál. Pokud budeme takto postupovat, vyvarujeme se nežádoucích reakcí.

Hrané afekty

Hrané afekty mají svůj dopad jak na herce tak i na posluchače. To je potvrzováno i výzkumem. Pokud jde o diváka, víte, že stav mysli je na začátku jiný než na konci. Může to ovlivnit i jeho myšlení a bude pak muset myslet jiným způsobem. Námět, který dramatik vybere, může tedy ovlivnit i postoj lidí ve společnosti.

Stejně tak to má svůj vliv na herce. Dobrý herec by měl být do určitého stupně i jóginem. On musí hrát určité role, musí se s nimi do jisté míry ztotožňovat, ale vnitřně se ho to nedotýká, zůstává sám sebou. Musí vyjadřovat různé stavy mysli pomocí svého chování. Ta identifikace s rolí trvá vždy určitou dobu, minimálně dobu na jevišti. Jestliže tato identifikace trvá delší dobu, pak to někdy ovlivňuje celou hercovu osobnost.

V Indii jsou známé dvě rozsáhlé epické básně Rámajána a Mahabhárata. Rámajána se hraje deset dní ve všech městech i vesnicích. Nikdo neví, zda je Ráma lidskou bytostí nebo zda je to nějaká božská postava. Ovšem tato báseň je příběhem celého jeho života od narození až do smrti. Od svého narození

přichází hlavní hrdina do styku s různými lidmi a vyvíjí se skrze různé životní situace. Tak je vlastně v jeho příběhu zachyceno životní drama každého z nás. Divák se potom s tímto příběhem do určité míry identifikuje a promítá do něj své situace. V našem každodenním životě je spousta problémů. Jestliže tyto problémy vidíme před sebou na jevišti, zajímá nás, jak hrdina reaguje na tyto své problémy a srovnáváme to s tím, jak reagujeme my, zda naše reakce jsou pozitivní nebo negativní. Tak je vlastně tento dramatický příběh pro nás průvodcem. Platí to i pro dramata, která se hrají na Západě. Např. vidíte-li Romea a Julii, Hamleta atd., zjišťujete, že během let se na toto drama díváte jinými očima, čili je to jeden aspekt výchovy. Jak jistě víte, v Indii byla většina lidí ngramotná a výchova i vzdělávání se odehrávaly přes tyto staré eposy. stejně tak i dnes působíme na systém hodnot individua těmito prostředky.

Nedostatek času a cvičení

Při nedostatku času záleží vždy na vašem cíli. Pokud cvičíte kvůli tělesné zdatnosti, je nejlépe zacvičit ráno několik ásan, případně surya namaskár, uddiána a naulí, večer zase spíše cviky relaxačního rázu. Čas je problémem jenom tehdy, pokud se chcete přidržit určitého cvičebního programu. Ale pokud chcete skutečně vyvinout jógický postoj, změnit svůj systém hodnot a sebe sama, potom čas není problémem. Můžete se pokusit udržovat během celého dne bdělé vědomí, nedělat svoji práci mechanicky, zaujímat pozici pozorovatele, uvědomovat si sebe sama, svůj dech, svoje tělo, snažit se co nejvíce relaxovat, snažit se neustále si uvědomovat své pocity, snažit se zjistit, co vás vyvádí z rovnováhy a jak zase dosáhnout rovnováhy. Znamená to neustále studovat sebe sama, své reakce, pocity, prožitky, neustále minutu za minutou - to je naprosto přirozené, jestliže chcete něco poznat, porozumět tomu, musíte to studovat, pozorovat, mít o to zájem. Mějte tedy zájem o sebe sama. To je to, co Krišna učí Ardžunu. V Bhagavadgítě není nic takového, že musíš jednu hodinu cvičit ásany, hodinu denně pránájámu apod. Ásany a pránájáma jsou jenom abecedou jógické vědy, ale příliš často se stává, že se lidé upnou pouze na tuto abecedu a nejdou dál ke smyslu a významu této abecedy.

Vědecký názor na tráta

Tráta je psychologická čistící procedura. Spočívá v tom, že se díváte upřeně na plamen svíčky, který je vzdálený asi tak metr až dva metry od vašich očí a měl by být přesně v úrovni očí. Jestliže se díváte delší dobu upřeně do plamene, po určitém čase ztrácíte kontrolu nad tímto procesem, přestáváte vidět plamen a začíná se vám tam promítat něco zevnitř. Může se stát, že najednou místo plamene nebo v plameni vidíte různé obrazy. Je to vlastně jakási projektivní technika, která pomáhá k pročištění podvědomí.

Snížení přílišné chuti k jídlu

Chceme-li snížit velkou chuť k jídlu, měli bychom rozlišovat, zda se jedná opravdu pouze o chuť k jídlu nebo pocit hladu. Chuť k jídlu jako takovou nemá asi cenu odstraňovat, ta je přece příznakem dobré tělesné kondice. Pociť hladu by se měl snížit po provádění břišních technik - uddiána, agnisára a naulí.

Ahimsá

Jestliže začínáte rozumět sobě samému, zjistíte v určitém stádiu, čas od času sobě samému ubližujete. Moderní psychologie to označuje termínem potlačení sebe sama nebo sebepopření. Abychom to překonali, začínáme někdy ubližovat druhým, což je svého druhu projekce. V okamžiku, kdy si uvědomíte, že ubližujete sobě samému, tak to samozřejmě přestáváte dělat. Proto je ahimsá tak důležitá, protože bez toho se nemůžete zbavit svých vnitřních tenzí, nemůžete se zcela uvolnit. To se netýká jenom fyzického ubližování, ale může se stát, že přesto, že nikomu neubližujete fyzicky, máte v sobě mnoho negativních pocitů vůči ostatním, což znamená, že jim ubližujete psychologicky. Jim to možná nevádí, ale vás to vyvádí z rovnováhy. Cílem ahimsy je dosažení vnitřní rovnováhy a odstranění všech negativních pocitů a postojů vzhledem k ostatním, které tuto rovnováhu narušují.