

TRADIČNÍ JÓGA A SOUČASNÁ REALITA

PŘEDNÁŠKY Dr. M. B HOLE

BRNO 1981

TRADIČNÍ JÓGA A SOUČASNÁ REALITA

přednášky Dr. M. B HOLE - 1.díl

- I. Současné tělovýchovné programy a jóga
- II. Duševní zdraví a jóga
- III. Možnosti užití jógy v rehabilitaci a prevenci

Tlumočila: PhDr. Zuzana HAVRDOVÁ

Recenze : Doc.MUDr.Ctibor DOSTÁLEK, DrSc., člen korespondent ČSAV,
Doc.MUDr.Vladimír DRAŽIL, CSc.,
PhDr. Libor MÍČEK, CSc.

Redakce : Ing.Vladimír ZEMAN

Metodický materiál pro vnitřní potřebu TJ
Povoleno OK NVMB č.j. 286/81

BRNO 1981

Je ještě mnoho nejasností kolem místa a funkce jógy v naší společnosti. Někteří chtějí vidět v józe zejména nerespektivní fakirismus a šarlatánství, jiní se naopak shlížejí v okultním mysticismu, který byl na jógu v průběhu věků přibalen. O extrémní pohledy a výklady z obou stran není nouze.

Ti, kteří s vážným zájmem a seriosním přístupem jógu cvičí a poznávají ale ví, že jde o obdivuhodně racionální systém psychofyzických cvičení, které činí osobnost cvičícího vyváženější, odolnější vůči stressovým faktorům, které rozvíjejí pružnost páteře a kloubů i funkce vnitřních orgánů - a umožňují osobnosti jako s y s t é m u dobře vyrovnávat krátkodobé přetížení tělesné i psychické. Má někdo právo o takové praxi prohlásit, že není pro naši společnost cenná, anebo že do ní nepatří?

Pohledy Dr. Bhole jsou nám velice blízké proto, že střízlivě, věcně, tak říkajíc s pevnou zemí pod nohama podrobuje tyto postupy cvičení analýze z pohledu současného lékaře a tělovýchovného pracovníka. Snímá tajemný nános věků i lidské nemoudrosti a ukazuje opravdovou podstatu svalových, neurovegetativních i psychických cvičení hathajógy.

Základ jógických cvičení je zcela seriosní a vědecký a proto jejich působení je o b j e k t i v n í. Protože jóga stojí na styku oblasti tělovýchovných programů, zdravotnických programů a oblasti užití psychologie, protože je metodou udržování a rozvíjení kondice lidí v psychosomatické oblasti, může být společensky velmi užitečným nástrojem.

To vyplývá z následujících úvah Dr. Bhole a jen z tohoto zorného úhlu nechť je na tento metodický materiál pohlíženo.

Vladimír Zeman

I. SOUČASNÁ TĚLOVÝCHOVNÉ PROGRAMY A JÓGA	1
1. Jak pokrývá současná tělovýchova potřeby lidí	1
- Co chybí většině tělovýchovných programů	2
2. Sportovní výchova a jóga	4
- Působení jógických ásan	6
3. Dýchání a pránická aktivita	12
- Pránická aktivita a její cvičení	13
4. Jóga a současná realita	14
a/ Vhodnost jógy pro moderního člověka	15
b/ Strnulost pohybů	16
c/ Státnost cviků	17
d/ Zvyšování tělesné připravenosti	18
e/ Námitky k pránájámě	18
f/ Námitky k širšásáně	20
g/ Vede jóga k úniku od reality?	20
h/ Jóga a filosofie	21
ch/Závěrem	22
II. DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A JÓGA	23
1/ Jak vnímáme svojí osobnost	23
2/ Korektivní účinky ásan	25
3/ Rozvíjení vnímání při pránájámě	27
4/ Postoje cvičících	30
5/ Neurofyzilogické a kulturně společenské podmínky ..	33
III. MOŽNOSTI UŽITÍ JÓGY V LÉČEBNÉ REHABILITACI A PREVENCI /Předneseno pro Spolek českých lékařů/.....	36
1. Úvodem - proč právě jóga	36
2. Možnosti využití ásan	38
3. Možnosti využití pránájámy	42
4. Možnosti využití krijá	44
5. Aspekty vědomí	48
IV. ZLOMKY DISKUSÍ	52

I. Současné tělovýchovné programy a jóga

Dovolte, abych zde připomněl svoji první návštěvu v ČSSR v letech 1973-74. Tehdy jsem se vám snažil předložit základní principy, které jsou obsaženy v jógických technikách, zbavené mlžného a tajemného balastu. Od té doby jsem s velkým potěšením v kontaktu s vaší zemí, byl jsem v ČSSR v r.1978, přijel jsem i nyní na sklonku r. 1980. Obsah přednášek se sice mění, ale to základní téma, užití jógy ku prospěchu lidské společnosti, to zůstává.

V této přednášce bych rád ukázal rozdíl praktik mezi tzv. tělesným a jógickým cvičením, čili na rozdíl v obou přístupech, ale současně bych se chtěl zabývat tím, co je společné, čím může cvičení jógy současné tělovýchovné systémy obohatit, rozvinout.

1. Jak pokrývá současná tělovýchova potřeby lidí? /Diskuse/.

V populaci našeho věku se téměř 100% zabývá aktivním životem a převážně i sportem. Jak život pokračuje, léta přibývají, někdy lékař doporučí, anebo život člověka donutí, snížit trochu tělesnou činnost, i tělovýchovnou aktivitu. Někdy ten druh práce, který člověk provádí, mu přímo zabraňuje, aby se zúčastnil sportu, někdy je příčinou rodina, jindy sociální vazby. Prostě poměrně velké množství lidí, zejména ve vyšších věkových kategoriích, se vymyká působení tělovýchovných programů. Autority v tomto posluchačstvu nechť mi prominou tvrzení: speciální dovednosti a výkony, které jsou možné pro vrcholové sportovce, se mezi dospělou populací vyskytují zcela výjimečně asi u 5% lidí. Ale i možnosti, které mají vrcholoví sportovci, nejsou a nemohou být poskytnuty většině lidí a zvláště ne ve starším věku. Jestli uvažujete v ekonomických termínech, jejich cena by byla závratná, je to nerealizovatelné.

Položme si otázku, jaké jsou z hlediska tělesné kultury potřeby, co vlastně chce osoba dospělého věku, průměrný pracující občan? Ztrácí zájem na soutěživosti, nechce si příliš rozvíjet svalovinu, nechce se zúčastnit v soutěžích krásy a obratnosti těla, chce prostě vést tichý život, aby se mohl soustředit na vlastní práci, rodinný život, vyvíjet dobrou činnost v oblasti,

ve které působí, chtěl by, aby mu program tělesné zdatnosti pomohl ve vlastním povolání.

Domnívám se, že naplnění tohoto aspektu průměrného pracujícího občana středního věku poněkud schází současným programům rozvoje tělesné zdatnosti. Poskytujeme lidem rekreaci a odpočinek, ale neposkytujeme mnoho možností pro další rozvoj, který by jim pomohl v jejich vlastním životním poslání a byl v souladu s jejich možnostmi a uvažováním.

Když se snažím uvážit termín "tělesné zdraví", "tělesná kultura" a začínám si klást otázku proč a k čemu, říkám si: tělesná kultura proto, že chceme dobře a lépe provádět činnost. Tedy tělesná zdatnost pro účinnou práci. Ale různá účinnost a různý druh práce vyžaduje odlišnou tělesnou zdatnost. Nemůžeme hovořit o absolutní tělesné zdatnosti. Je to vysoce relativní termín a diskuse o jeho míře trvá už velmi dlouho, sahají do starověkých kultur. Termín "tělesná zdatnost" byl postupně nahrazen pojmem "celkové zdraví". Program rozvoje tělesné zdatnosti osobnosti může pokrýt jen část programu celkové zdatnosti /celkového zdraví/. Část této oblasti tělesné zdatnosti může vyplnit program rozvoje fyzické zdatnosti, další část, i přesahující okruh tělesné zdatnosti /somatické/, může být pokryt jógou vzhledem k tomu, že jóga se kromě tělesné sféry osobnosti zabývá také systematickým cvičením sfér emoční a intelektuální. Myslím, že v tomto smyslu to může být činnost, zaměřená na rozvoj osobnosti cvičením a vzájemně se doplňující ve všech jejích sférách. Tuto myšlenku ještě dále rozvedu.

Co chybí většině tělovýchovných programů?

Jestliže pronikneme trochu do organizace sportu a tělovýchovných her, zjistíme, že téměř 100% z mladé populace se zabývá a tihne k nějakým sportům a hram. Jak stoupá věk, procento lidí, kteří se tímto zabývají, pomalu klesá, až v dospělém věku zůstává velká část populace bez jakéhokoliv cvičení. V současné době máme velmi málo programů, které bychom mohli těmto starším lidem nabídnout, a které by se zabývaly tímto předmětem, sporty a tělovýchovnými hrami. Nejvýše zjistíme, že po období věku 50 - 55 let, pouze 5%-10% osob se ještě zabývá nějakými

sporty. Tato čísla se mohou měnit podle toho, o jakou jde zemi nebo oblast, ale všichni jistě budete souhlasit, že tendence takto vypadá.

Zpravidla, když provádíme nějaké fyzické cvičení, většinou se zabýváme končetinami, svalovinou těla, velkou svalovou aktivitou. Ale když to analyzujeme na neurofyziologické úrovni, a zkombinujeme ji s psychofyziologickou, tak vidíme, že to má něco společného s motorickým komplexem a s intelektem osoby, čili když se podle tohoto programu dítě vyvíjí, lze rozvíjet pouze /anebo zejména/ jeho intelekt a motorickou oblast, neurosvalovou koordinaci, sílu, vytrvalost a všechny tyto aspekty tělesné zdatnosti. A tak to bývá zahrnuto do tělovýchovných programů.

Je tam ale vážná mezera. Když pohlédneme na další aspekty, když se totiž začneme zabývat tím, jaké mají zdravotní problémy lidé po 45 letech, většina onemocní a potíže tohoto věku se vztahují k vnitřním orgánům a k emocím. Nechci vyjmenovávat jednotlivé nemoci, potíže se zácpou, se střevními potížemi, trávením, artritidu, diabetes, ale okamžitě nás napadá, že vlastně neexistuje žádný výcvikový program pro oblast vnitřních orgánů a pro emoce, a možná, že právě proto, že se v těchto oblastech preventivně nevychováme, právě proto vzniká v těchto oblastech tolik nemocí.

Když tedy začneme uvažovat o této populaci z hlediska celoživotní perspektivy, musíme uvažovat i o takovém systému výchovy, který by se také týkal vnitřních orgánů a emocí. Vezmeme-li v úvahu takové termíny jako je tělesná kultura, tělesná zdatnost, tělesná výchova, zjistíme, že mají jiné významové zabarvení. Jak jsem již řekl, můžeme také vcelku hovořit o tělesném vývoji v souladu s celkovým zdravím. Dříve se uvažovalo především o fyzické kultuře, čili o tom, jak je budována svalovina těla.

Podle toho, jaké aktivity vyžadujeme, musíme vlastně vytvářet odlišné systémy výchovy nebo rozvíjení tělesné zdatnosti. Tak přicházíme k tělesné výchově vzdělávací. Mnozí lidé si myslí, že je to jenom výchova tělesná, těla: jak stát, jak koordinovat pohyby, jak dosahovat rovnováhy a pod. Ale je i širší přístup, který uvažuje o integrální výchově jedince prostřednictvím jeho těla, jeho tělesna. Jestliže začneme uvažovat o tom, jak vůbec vychovávat jedince skrze jeho tělesnou zdatnost, jeho tělesnou

činnost, a když si zhodnotíme, zda se tím způsobem dnes provádí tělovýchova, zda toho dosahujeme, získáme někdy zápornou odpověď.

Tělesný vývoj, jak víme, se dá měřit a existují na to různé parametry, výška, váha, rychlost, výdrž, objem svalů, atd., to všechno se dá měřit. Řekli jsme si už, že nám nejde pouze o tělesnou zdatnost, ale o celkovou, totální zdatnost jedince. Ale jaký je rozdíl mezi tělesnou a celkovou zdatností? A tady zjistíme, že kromě tělesného aspektu musíme uvažovat i emoční, intelektuální, tedy to, co bychom mohli nazvat "individuální aspekty jedince". Celkový trend, který se dosud zabýval převážně tělesným rozvojem, se postupně přesouvá do té oblasti, která zahrnuje celkový rozvoj jedince.

Na základě tohoto krátkého úvodu bych rád přešel k otázkám pohledu na jógické cvičení jakožto cvičení tělesné.

2. Sportovní výchova a jóga

Nejprve bych chtěl dát určitá vodítka, která bychom měli mít na mysli jako hlavní principy naší úvahy.

V nervové soustavě máme dva celky: nervový systém mozkomíšni somatický (centrální a periferní) a autonomní, čili vegetativní. Kůru mozku můžeme zhruba rozdělit na dva okruhy a to pro motorickou oblast a pro senzorickou oblast. Vždy před tím, než začneme nějakou tělesnou akci, tak tomu předchází to, co by se dalo označit jako "pozice" /póza, postoj/, charakterizovaná tonusem svalů, napětím a rovnováhou. A obvykle všechny tyto faktory přispívají k té celkové pozici, postoji jedince, anebo je musíme uvažovat.

Jestliže chceme vychovávat cvičence pomocí tělesné aktivity, trénujeme především motorickou oblast a intelekt. Vezměme si jako příklad fotbalového hráče při tréningu. Pro něho míč je vnějším podnětem. Ty vnější vstupy, v tomto případě zobrazují fotbalový míč, jsou vždycky velmi rychle integrovány pomocí motorického a senzorického kontextu, a na základě integrace těchto podnětů se hráčův intelekt rozhodne, jakou akci provede. To vede k nějaké tělesné činnosti. Akce je tak důsledkem

aplikace intelektu, nebo reakce intelektu na vnější stimulus. Ale jestliže odstraníme zmíněný míč z hřiště, má pak ta aktivita nějaký smysl?

Vlastně tenhle princip vnějšího stimulu se nám objevuje ve sportu všude. Při skoku dalekém je to nějaká vzdálenost, při skoku vysokém výška atd. Pro základní rozvoj svaloviny motorické oblasti a intelektu je to v pořádku. A k tomu ještě navíc rozvíjíme soutěživost. A to je důležité i pro rozvoj našeho aktivního já.

Když se pak začneme zabývat tím, jestli někdo vyhrává nebo prohrává, tak tam se k tomu celkovému obrazu přidává emoční aspekt věci. Je-li vítězem, jeho ego, jeho pýcha vzrůstá, jestliže prohraje, může se cítit být deprimován. Tento pocit deprese může vést ke snaze po odvetě nebo i k žárlivosti nebo nenávisti vůči spoluhráči. A zjistíte, že i mezi nejlepšími hráči, ač ti lidé se vlastně znají po léta a vyrůstají spolu, že jakmile tam vznikne takové podráždění na psychické úrovni, i oni si začnou dělat navzájem spoustu faulů. Čili co se týče jejich fyzického stavu, je to v pořádku. Všechny měřitelné parametry tělesné zdatnosti jsou v pořádku. Ale přesto začnou dělat chyby, začnou selhávat, začnou faulovat atd., takže to třeba vede k diskvalifikaci. A tady pak přichází na program otázka psychiky jedince, který vlastně provádí tu hru, nebo sport. Otázka jeho vyrovnaného, vyváženého výcviku celé osobnosti:

Jestliže chceme připravit tým hráčů, třeba pro fotbal, a když máme k dispozici náhodně vybranou populaci, pak budeme mít tendenci především vybrat takové lidi, kteří mají spíše bojovnější, rvavější povahu. A zřejmě právě tím, že je postavíme do situace soutěže, tak jejich bojovnost a agresivita ještě vzroste. Ale chceme-li tento tým dobře připravit nejen na hru a boj na hřišti, ale současně a se stejnou vážností jej celkově formovat a vychovávat v celé psychosomatické jednotě pro život, jako osobnosti, pak trénink nutně musí být obohacen o účinné cvičební metody, které by harmonisovaly bojovné osobnosti hráčů mimo akce na hřišti. Myslím, že tato potřeba platí pro řadu sportů a tělovýchovných aktivit.

A nyní přejdeme k jógickým technikám. Jestliže cvičenec jógy zaujme pozici - ásanu, položme si otázku - kde hledat ten vnější podnět, kterým byl zmíněný míč u hráče fotbalu? Zjistíme, že tam žádný není. Není

tam žádný vnější podnět ve formě třeba toho fotbalového míče, nebo výšky, kterou mám překonat, vzdálenosti, času, atd. Jeho chování není vlastně podněcené zvenku, není reaktivní. Je to chování vznikající v sobě, řekl bych původní chování. Určitou nevýhodou je to, že nemáme přímé metody zjišťování výsledků tohoto snažení v jógických ásanách. Když hráč kopne do míče, hodnotíme jeho dráhu, běžci měříme čas, vzpěrači váhu břemene - ale cvičenci jógy, který zaujme ásanu? Jak mu měřit aktivitu? Tak docházíme k tomu, že ve formě nějakých vnějších parametrů aktivitu cvičence jógy nelze přímo a jednoduše vyjádřit. Tohle často odrazuje lidi, kteří chtějí nějaké výsledky ve formě vnějšího účinku. Řeknou: vždyť v józe, tam prostě není nic vidět, nemáme žádné objektivní výsledky. Jak máme tedy akceptovat, že ty jógické techniky mohou pro nás být nějak výhodné a užitečné? Nechme tuto otázku ještě otevřenou, vrátím se k ní později ještě z různých pohledů.

Bezprostřední reakce osobnosti bez složité měřicí techniky opravdu nelze hned předložit těm, kteří sami subjektivně účinky neprožijí. Dost průkazné ale jsou statistické metody. Ukazují, že právě v období kolem 45 fyzických let, kdy zmíněný dopad sportovních programů odeznívá, zmenšuje se, začínají se projevovat v důsledku tohoto snížení aktivity ve větší míře nemoci, indisposice atd. Cvičenci jógy výrazný útlum aktivity v tomto věku nemají, je zde odsunutý v důsledku cvičení o několik desetiletí dozadu. Myslím, že právě toto je oblast, v níž musíme pro neinformovanou veřejnost shromáždit víc materiálů.

Působení jógických ásan

Přicházíme k otázce, co se vlastně děje v jógické ásaně, v jógické pozici.

Když řekneme já, obvykle máme na mysli nebo vztahujeme tu poznámku k sobě, jako k tělesné jednotce, svému tělu. A když hovoříme o tom, čemu se říká sebeuvědomění, jestliže tělo patří k tomu já, tak sebeuvědomování chápeme tak, že musí přicházet prostřednictvím těla. Jestliže člověk onemocní, tak napřed zjistí, že v těle se něco stalo, co ho rozrušilo, nějaké podráždění. Psychické reakce se samozřejmě odehrávají

skrže tělo. Také vnější události - podle sensitivity - prožívají lidé různě. Dojde-li např. k dopravní nehodě, někoho vnitřně zanechá klidným, jiný dostane při pohledu na totéž takový ten "šok do břicha" a třeba omdlí. Jsou to tedy různé psychické reakce na týž podnět a odehrávají se v těle, skrže tělo.

Když začneme studovat fyziologii působení, prostřednictvím čeho tyto reakce nastávají, můžeme je klasifikovat do 3 kategorií:

1. jednak jsou to proprioceptivní impulzy, které vycházejí z kosterního svalstva, šlach a vazů. Do této kategorie patří i vestibulární podněty polohové, vycházející z vestibulárního ústředí, z ucha;
2. pak to jsou interoceptivní vstupy, pocházející z vnitřních orgánů,
3. a nakonec jsou to vibrační děje, nebo podněty, které jsou zprostředkovávány zejména kostní tkání - skeletem.

Zjistíme, že tyto cesty vnímání nemají vlastně nic společného se známými pěti smyslovými orgány. Při fotbalu musíme užívat především oko, aby k němu přišly nějaké podněty od míče. Zrovna tak vzpěrač musí používat nějaké indikátory váhy, kterou vzpírá a podle toho aktivovat svaly. Ale v jógických technikách převážně nepracujeme s těmito vstupy smyslového čítí.

Když z tohoto hlediska analyzujeme různé jógické ásány, zjistíme, že převážně působí prostřednictvím proprioceptivního vnímání určitého natahování určitých skupin svalů.

Samozřejmě, při sportovní svalové aktivitě se také musí svaly stahovat a zase se uvolňovat. A máme systémy takových cviků, kde stahujeme svaly, ale proti odporu. V józe ale současně postupně učíme a doporučujeme svým cvičencům, aby relaxovali svalovinu. A právě proto se v ásánách svaly tak účinně protahují. Víme z fyziologie, že jestliže se sval aktivně protáhne a současně se relaxuje, nedochází tam k napětí.

Byl bych rád, kdybyste si vyzkoušeli takové malé cvičení, jen tak jak sedíte, za použití pouze dvou rukou (i když jsem to cvičení už tady posledně před dvěma roky zadával). Zatněte prsty obou rukou do sebe v pěstě, a začněte prudce táhnout proti sobě: to je izometrické cvičení.

Zjistíme, že se napětí svalů dostane až do takové úrovně, že se začnou chvět. A pak se na chvíli uvolněte. A druhé cvičení: pevně zavřete jednu dlaň v pěst a druhou ji pomalu rozevírejte, při čemž svaly prstů sevřené pěsti zůstanou při rozvírání v tenzi, ale jaksi "pasivně" se poddají větší vnější síle druhé ruky, která je rozevírá. Zjistíte, že ve svalech té sevřené dlaně nestoupá napětí, naopak, že to napětí se ztrácí, lépe řečeno, rozpouští. V obou procvičených případech se svaly aktivují. Ale v prvním případě vytvářejí napětí, a v druhém případě se naopak napětí odstraňuje.

Víme, že v určitém věku lidem začínají poruchy z přílišného napětí, kumulace tenzí, a tehdy se hlavním problémem stává, jak napětí uvolnit, a ne jak ho vytvářet. A právě proto, že se v různých jógických ásánách určité svaly protahují za současné relaxace, tak se z nich účinně ztrácí napětí.

To, o čem hovořím, není vlastně převážnou doménou fyzické kultury, spíš psychosomatické medicíny, ale v psychosomatické medicíně obvykle hovoříme o tzv. somatizaci emočního napětí. To je jev, kdy pod vlivem určitých emočních stavů určité skupiny svalů vytvářejí i konstantní napětí a v tomto napětí již zůstávají. V ásánách můžeme pracovat s různými skupinami svalů, svaly se postupně pomalu protahují a prostřednictvím proprioceptivních vstupů vlastně přinášejí jakousi korekci osobnosti na vyšší úrovni nervového systému. A tak tedy můžeme za první aspekt cvičení jógy označit to, že pomocí fyzické kultury v jógickém pojetí pomáháme lidem, aby se zbavovali napětí.

Samozřejmě, že také různé sporty a hry, pokud se provádějí i bez záměru vyhraněně soutěživého, mohou přispět k relaxaci a odbourání napětí. Ale zjistíme, že je velmi obtížné soutěžit, hrát jakoukoliv hru, bez ducha soutěživosti. A často právě zase duch soutěživosti dá vznik dalšímu napětí, v jiné oblasti.

Další, druhý aspekt jógického cvičení je, že většina technik se zaměřuje na systematické cvičení vnitřních orgánů. Zjistíte, že v určité pozici, např. v "kleštích", se oblast břicha stlačuje. To stlačení břišní oblasti začne působit prostřednictvím interoceptivních vstupů na úrovni mozku. A jakmile tam vznikne nějaký vzorec vzruchů, mozek na ně reaguje. Tak můžeme říci, že je vlastně v tomto případě ovlivněno fungováním vnitřních

orgánů. To jsem právě měl na mysli, když jsem říkal, že ve starším věku máme problémy, které vyplývají z funkce vnitřních orgánů. A tady máme principy techniky jógických cvičení, které především působí v oblasti vnitřních orgánů. A tyto techniky jsou rozpracovány tak, že působí na žádoucí přeměny aktivity v této oblasti.

Třetí oblast, která je velmi důležitá a kterou se v józe zabýváme, je oblast páteře. Je mnoho stavů, které se projevují jako poruchy páteře. V programu tělesné kultury nemáme vlastně žádný systém cviků, které by byly určeny jen na páteř, jako takovou. A jakmile se objeví nějaké problémy s páteří, tak jsou většinou lidé hned posíláni na kliniku, místo aby k pokusům o nápravu docházelo přirozeným pohybem a vlastní cvičební aktivitou. Když budeme analyzovat jógické pozice, tak zjistíme, že jsou většinou zaměřeny především na klouby, páteř a oblasti páteře.

Posléze přicházíme ke čtvrtému, psychickému aspektu, kdy se nám jedinec značnou měrou niterně představuje ve formě držení těla, rovnováhy a svalového tonu - vnějšího vzhledu. Některé osoby jsou tak ohnuté, že si hned řekneme: něco s nimi není v pořádku. (Možná, že má špatnou náladu, je smutný, nebo má pocity viny, má pocity méněcennosti, anebo je někým příliš ovládan). Anebo když zase vidíme osobu, která je ve stavu přílišného napětí, je příliš vzpřímená (jako by spolkla pravítko), hned si říkáme: ach, ten má nějaké velké ego, působí tak pyšně, nafoukaně. Má nějaký komplex velikášství. Ale oba ti jedinci trpí, ať tak či onak. Ten jeden možná trpí astmatem, překyselením žaludku, a tenhle člověk zase spíš trpí diabetem, nebo vysokým krevním tlakem, nespavostí, vznětlivostí.

Čili oba ti jedinci z našeho příkladu potřebují nápravu na úrovni jejich osobnosti, kterou vyjadřujeme v józe jako jednotu tří složek - těla, emocí a mysli (intelektu). Ta osobnost vcelku pro nás není snadno ovlivnitelná, je méně přístupná. Co je nám více přístupné, je tělo. A touto cestou můžeme proniknout i k dalším zmíněným složkám, k emocím a intelektu. Čili přáli bychom si, aby se oba ti jedinci dostali do rovnovážného, správného stavu vyrovnanosti páteře mezi krkem, hrudníkem a bedry, ale bez napětí. Protože víme, že ásany mohou formovat celou

osobnost, tomu prvnímu typu dáme pozice, které ho napřimují a otvírají, vedou k extrovertním důsledkům, a u druhého typu budeme spíše uvažovat o ásanách, které ho předklánějí, uvolňují, uzavírají převažujícím introvertním aspektem. Techniky jógy pak skutečně metodikou pojetí a zejména prvky relaxačními a koncentračními, vedou k ovlivňování celé osobnosti, na všech jejích úrovních.

Na ásany pohlížíme jako na jakési formy. Víme, že když chceme, aby se nám z formy něco utvořilo, tak do ni musíme dát materiál a v interakci s formou dát složkám působit. Každý materiál se musí ve formě nějak ustálit, a vyžaduje to svůj čas. Tak také v souladu s touto obecnou úvahou působí ášana. Aby byla osobnost tvárná, má být svalová aktivita minimální, tělo i psychika se má ustálit. Uvědomování si, co se teď právě v organismu děje, to ásanu dotváří - toto je základní princip ásan v józe. Je to tedy určitá pozice nebo vzorec (např. dechu), ve kterém je svalovina tak relaxovaná, jak je to jen možné, současně se jedinec snaží pociťovat, co se děje v těle.

V józe se pokoušíme naučit se pociťovat svaly, vědět cvičením proprioceptivního vnímání, která část organismu je v tenzi, která je relaxovaná, je-li některý sval dřívějším působením zkrácený a podobně. Proprioceptivním a interoceptivním vnímáním a polohováním uvádíme celý organismus do harmonie.

Tedy také kosterní svalovinu do harmonie s kostrou, tak se utváří přirozený tonus těla, projevený na jeho držení. Samozřejmě je to proces, kterým docházíme až k základům osobnosti. Proto výsledky jógických technik nemohou být zkoumány krátkodobě, jak jsem naznačil již dříve.

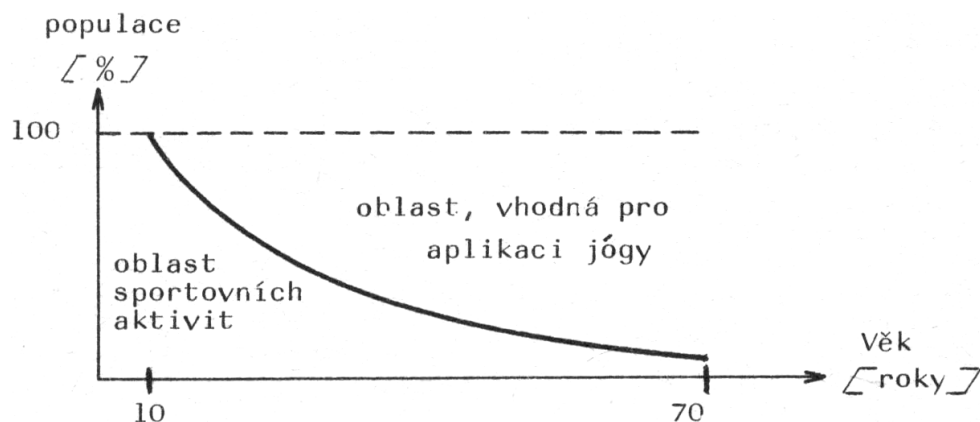
Vraťme se ještě k oběma zkoumaným typům, hypotonickému a hypertonickému. Oba - tím, že u nich převažuje určitý rys, mají také porušenou rovnováhu celé osobnosti, tedy i rovnováhu tělesnou. Harmonizaci u nich můžeme rozvíjet právě ásanami, podporujícími rovnováhu těla. V józe máme takových pozic řadu. Známe je i z ostatní tělovýchovné činnosti.

Jógické ásany na jedné noze (i jiné) působí však důrazněji na vnitřní vyrovnanost, dotýkají se hlouběji otázky bytí. Uvědomování a proží-

vání rovnováhy zasahuje od svalových korekcí polohy až do sfér emoční a intelektuální. Je to jedna z dobrých a účinných cest k harmonizaci. Ta má ostatně i další pozitivní důsledky, např. i v oblasti krevního oběhu. Jeho soustavné ovlivňování cvičením je pátým aspektem jógy.

Lidé s porušenou rovnováhou osobnosti mají současně problémy s krevním oběhem. Trpí ischemií, anebo tím, že mají překrvené určité orgány a pod. Je tedy velmi potřebné pečovat o to, aby také krevní oběh byl v pořádku. A některé z těch obrácených jógických pozic, velmi jednoduché, pomáhají podněcovat kardiovaskulární reflexy. Nestimulujeme přímo srdce, ani nezatěžujeme srdce, působíme na krevní oběh polohou těla.

A tento stav krevního oběhu se potom dá přenášet i do normálního života. Víme, že u lidí, kteří mají takový ten tvrdý tréninkový program, třeba v oblasti atletiky, kdy dochází k velké námaze srdce, se srdce



rozšiřuje - známé srdce atletů. Ale v jógických technikách se takové zátěže neobjevují. Snažíme se upravit krevní oběh, ale nikoliv zvyšovat požadavky na srdce. (V dnešní době se "rozšířené srdce atletů - vytrvalců", považuje za kladný adaptační děj. Není tedy rizikem sportu. Pozn. rec.)

Jak jsem už řekl, 40 - 45% lidí středního věku vůbec neprovádí žádné sporty a právě pro ně jógou můžeme mnoho udělat, aniž bychom vystupovali vůči ostatním tělovýchovným partnerům jako konkurenti, jak ukazuje graf na následujícím obrázku.

3. Dýchání a pránická aktivita

Přejdeme k dechovým technikám v józe. Když se snažíme porozumět svému dechu, většinou to porozumění vztahujeme k problematice spotřeby kyslíku, ventilace a vytváření kysličníku uhličitého. A jóga je nauka, která je založena na vlastní zkušenosti - empirii. Když si řekneme: no, to je sice pravda, že při dýchání dochází k výměně plynů v plicích, ale zažili jste někdy výměnu těch plynů na úrovni jasného vědomí? Myslím, že nikdo z nás nemůže tvrdit: ano, já jsem to pocítil, jak se tam ty plyny přeměňovaly. To je vlastně věc, která se zjistila v laboratoři. Ale jóga přesto zkoumá právě tyto otázky, jenže jinou metodikou. Zformulujme si to takto: jak já sám budu vnímat své vlastní dýchání? Nevidím vlastně proud vzduchu, nemohu skutečně prožívat výměnu plynů. A přesto jsem si vědom svého dýchání. Jak je to tedy možné? A to je základem toho předmětu, který se vztahuje k technikám dechového cvičení.

Dýchání se většinou spojuje s pohyby hrudní a břišní svaloviny. Často říkáme, že během vdechu se hrudník zvedá a během výdechu klesá. Dýchací pohyby probíhají nepřetržitě, ve stavu hluboké relaxace, spánku i bezvědomí - jsou tím vlastně odlišné od většiny ostatních pohybových aktivit těla. Probíhají mimo naše vědomí, ale současně se dají tímto vědomím řídit. Ve sféře dýchacích pohybů dochází vlastně k důležitému průniku dvou oblastí - vědomého i nevědomého řízení aktivity pohybu. Když tuto skutečnost promítneme do fyziologické oblasti, tak právě na tomto základě se rozvíjí předmět pránájámy v józe.

Pránájámy, která jinak s dýcháním ve smyslu ventilace nemá nic společného. Uvádím to zvláště důrazně proto, že si mnozí pletou pránájámu s ventilací, anebo nadechováním nějaké tajemné síly - ale to je omyl. U lidí, u kterých se pohybuje jenom hrudník a břicho se nepohybuje, tam je něco v nepořádku. Ne na úrovni strukturální, ale na úrovni těch regulací, které směřují k pohybu dýchacích svalů. A zase u lidí, jejichž dech se pohybuje hlavně břichem, a hrudník nepracuje, tak tam zase něco není v pořádku.

Víme, že dechová aktivita, to je základní aktivita života. Primární aktivita je ta svalová, a pohyb vzduchu do plic a ven z plic, to je vlastně

druhotný děj, který následuje po těch pohybech. Toto si uvědomit je důležité. Plyne z toho, že dechová aktivita je oddělena od pohybu vzduchu do plic a z plic. Z lékařského hlediska je dechová aktivita (svalová) způsobena podněty (impulsy), které přicházejí nervovými drahami z dechového centra. Tomuto činiteli v józe říkáme pránická aktivita.

Pránická aktivita a její cvičení

Nervové impulsy různým způsobem fungují v těle. Jako vdechové impulsy, výdechové impulsy, motorické impulsy, senzorické impulsy a impulsy tonické. To vše představuje v jógické terminologii pránickou aktivitu. Když říkáme, že při pránájámě ovlivňujeme pránickou aktivitu v těle, ve skutečnosti působíme na této úrovni nervové aktivity. A to je základem rozvoje celého tohoto předmětu - pránájámického dýchání.

Stává se, že působením určitých překážek, které mohou být metabolického původu, mohou mít původ strukturální, či mohou být emoční nebo intelektuální, se optimální děj (vzorec) nervových impulsů nějak rozruší. A proto se v důsledku této poruchy řídicích anebo informačních impulsů vytváří nerovnováha na úrovni tělesných funkcí a vytváří to nerovnováhu i na úrovni emoční a intelektuální. A zase můžeme provést určité manipulace, aby se impulsy dostaly do rovnováhy, aby celý systém fungoval správně.

K tomu se v józe používají určité čistící procedury, nazývají se krijá, jako čištění trávícího traktu, čištění nosu a pod. Krijá jsou vlastně určeny k tomu, aby se nervové impulsy mohly vrátit do původního stavu a měly správný t.j. původní děj (vzorec). Také na ásány z hlediska pránájámy pohlížíme jako na prostředky, které nám usnadňují správné utvoření či korekci těch vzorců nervových impulsů.

Doufám, že bylo jasné, když jsem mluvil základních principech pránájámy, že zde není podstatná otázka příjmu kyslíku. Ale když se začneme zabývat touto otázkou, tak proč váš dýchací děj (vzorec), který vám vlastně oslabuje příliv kyslíku, je takový a takový, proč nervové impulsy, které vycházejí spořádaně z centra, nedojdou do příslušných

partií, proč nepůsobí? Tak těmito otázkami zhruba vymezujeme předmět pránájámy.

V tělovýchovné praxi se dosud převážně rozvíjel intelektuální a motorický aspekt, emoční aspekt byl trochu přehlédnut, a ve formě psychosomatických nebo funkčních poruch se nám teď zjevuje tento aspekt jako nedostatek výcvikových programů. Jako učitelé v oblasti zdravotní výchovy a jako učitelé v celkové oblasti výchovy jedinců, když se pokusíme rozpoznat tyto mezery ve svých výchovných programech, můžeme uvažovat o tom, že jóga by mohla být větší měrou využívána v současných výchovných technikách. Tím by se výskyt psychosomatických chorob poněkud snížil. Ale je to otevřený problém, vyžadující vaší další práce. Přál bych si, aby bylo zřetelně vidět, že se nesnažíme jógou soutěžit, nechceme tvrdit, že jeden systém je lepší než druhý. Chceme jen ukázat, že vzájemným doplňováním můžeme současné systémy tělovýchovy učinit hodnotnějšími.

4. Jóga a současná realita

Obvykle se vyhýbám diskusím akademické povahy. Snažím se prezentovat to, co jsem osobně zkusil a co o tom soudím. Když jsem tentokrát přijel do Brna, byl jsem organizátory požádán, abych se vyjádřil k některým tvrzením či námitkám proti přijetí praxe jógy, které se občas vyskytnou v tisku, anebo se s nimi organizační pracovníci setkávají při jednáních o začlenění jógy do výchovných systémů tělovýchovy ve vaší zemi.

Jak víte, jsem výzkumný pracovník v oblasti medicíny. Při své práci musím vejít do určité diskuse s lidmi, kteří v těchto oblastech také pracují. Většinou to bývá mezi lékaři na vědecké úrovni, nikdy nepřenáším své odborné diskuse na veřejnost. Protože jsem ale slyšel - a i viděl jeden takový rozporný článek ve vašem populárním sportovním časopise, kde si jej každý může přečíst a v některých méně informovaných může zanechat nesprávné, zkreslené závěry, myslel jsem, že bych se také měl vyjádřit k některým předloženým a nejčastěji se vyskytujícím námitkám a tvrzením. Velmi rád bych se sešel s autory těch obvyklých námitek a hovořil s nimi.

Předpokládám, že by se tak mnohé vyjasnilo. Jsem přesvědčen, že všichni máme zájem na nalezení optimálního řešení současných problémů spoluobčanů, že máme zájem lidem pomoci. Trávím zde však krátký čas a proto to nebudu moci uskutečnit. Využil jsem tedy nabídky organizátorů a vyjádřím se na tomto místě, v tělovýchovném prostředí, kde jsou lidé připraveni uvažovat o určitých věcech.

a) první sporné tvrzení je, že jóga není vhodná pro moderního člověka.

Když si položíme otázku, proč není vhodná, zeptejme se také, v jakém smyslu se moderní člověk liší od dřívějšího člověka: Má dva rohy? Má ocas? Chci tím říci - je současný člověk podstatně jiný? Myslíte, že lidé dříve netrpěli stresem a napětím, že nemuseli rychle pracovat, že jen my musíme spěchat s prací? Uvažujte o lidech, kteří neměli ústřední topení a museli se klepat zimou a udržet se v aktivitě pro udržení tělesného tepla (Dnes se nemusíme udržovat v aktivitě, abychom nezmrzli, ale častěji abychom si udrželi určité postavení). Dříve byli lidé více vystaveni přírodním nepohodám, divoké zvěři a myslím, že tím byli také vystaveni stresům. Vždycky platilo to, že silnější se snažil zneužívat slabších, takže v jakém smyslu se moderní člověk liší od lidí z dřívějších dob? Také dříve se člověk snažil poznat, kdo nebo co jej rozrušuje, a co dělat, aby se cítil být šťastný a žil kladně; neklade si moderní člověk také tyto otázky? Každý z nás se snaží také získat určité štěstí ve světě, toužíme žít v míru. Čili: když si položíme otázku, k jakým účelům se systém jógy rozvinul a zda tento účel dosud platí i pro moderního člověka, pro moderní společnost, je odpověď pozitivní.

Ve staré Indii, kde se jóga vytvořila, měli také různé soutěže her a dovedností, něco jako jsou dnes olympiády, a to otevřené soutěže lidí, kdokoliv mohl přijít a ukázat svou dovednost. Jako se na olympiádě získávají medaile, v tomto soutěžení vítězové získávali místo medaile životního partnera (Tak se zařizovala manželství princezen z královských rodin). To právě je ta druhá soutěž, kde se předpokládá, že jsou v bojovém týmu a rozvíjejí svou dovednost. Takovým způsobem získal Ráma z Mahábháraty svou Sítu (Byl tam železný luk, velmi pevný, a bylo řečeno, že ten, kdo zvládne tento luk, napne na něm tětivu a položí na ni

řečeno, že ten, kdo zvládne tento luk, napne na něm tětivu a položí na ni šíp, tomu bude Síta dána za manželku. Sešli se princové, ale jen dva lidé byli schopni zvítězit: Rávan z Lanky a druhý byl Ráma. Síta ne chtěla Rávana a proto šel Ráma první, napjal luk tak, že jej zlomil a získal dívku). Možná, že znáte příběh o Ardžunovi a Krišnovi, jak si Ardžuna vydobyl svou ženu: Ryba byla pověšena a pohybovala se v kroužcích, na ohni byl vařící olej a bylo potřeba, aby se člověk naklonil tak, aby viděl odraz ryby ve vařícím oleji. Na základě odrazu musel vystřelit tak, aby zasáhl rybu do levého oka. On to dokázal a proto dostal svou ženu. Nemyslíte, že v duchu a principech je to něco podobného jako "staré olympijské hry"? Jógické praktiky a technika se ale od těchto soutěží liší. Předcházejí jim. I Ardžuna a Ráma měli zapotřebí provádět jógu jako základ, na němž rozvíjeli svoji sílu a obratnost.

Musím si položit otázku: k čemu slouží ty programy, které rozvíjejí dovednost, vytrvalost a sílu? K čemu slouží jóga? Zase přicházíme k odpovědi: jóga je vytvořena pro aspekt bytí a všechny další tréninkové programy vývoje osobnosti pro proces stávání se něčím, nějaké bytí se něčím stává (Chceme-li, můžeme říci: Tento Mukund Bhole se stal lékařem. On přednáší o józe, chtěli bychom pro něj něco udělat. Lékař není Mukund. Co udělat pro Mukunda? To pokrývá jóga. Další výchovný systém pak je k tomu, udělat z Mukunda hráče, lékaře, inženýra nebo něco jiného). Jestli tento rozdíl je v naší mysli jasný, můžeme vzít jako fakt, že jóga se nesnaží soutěžit nebo nahradit sport. Ale můžeme říci: Jóga může být také užitečná pro sportovce, pro výchovu jedince. Je to jedinec, který se stává sportovcem a mělo by být funkcí jógy, aby tento jedinec byl vyrovnaný a harmonický. Proto jsem na rozdíl od některých oponentů přesvědčen, že jóga je vhodná a potřebná pro moderního člověka.

b) Další myšlenka, která se občas objevuje, je strnulost pohybu v józe.

Nerozumím tomu, proč se někteří domnívají, že by se měla v jógických pohybech objevit strnulost. Ta se dostavuje v určitých odvětvích lidské činnosti. Kdybychom měřili svalovou tenzi před tím, než se vrhá koule a potom, po vrhu bychom opět změřili napětí, zjistíme, že sval je

ještě strnulý. Nemohl jsem pochopit, proč se prý u vás někdy hovoří o tom, že pohyby v józe jsou strnulé. Jde o jasný omyl. Když děláte ásany, např. kobru nebo pluh, říkáme: Snaž se procíťovat, jak jeden obratel po druhém se postupně klade a vytváří souvislý průběh relaxované polohy. Jen za podmínky, že máme velmi flexibilní a uvolněné svaly, můžeme pocítit kladení jednoho obratle po druhém. Protože základem je relaxace svaloviny, je tím strnulost vyloučena.

c) Další občasná námitka se týká statičnosti cviků.

Vypadají a jsou skutečně statické. Již jsem se zmiňoval o příkladu z oblasti sportovní, který se týkal fotbalového hráče. Hovořil jsem o tom, že hra probíhá rychle a jen když se provede televizní záznam a znovu si jej přehráváme, zjistíme, jak k faulu došlo. Proč to přehráváme zpomalně? Snažíme se něco pochopit. Záznam se zastaví, abychom mohli detailně porozumět všemu, co se stalo. - V józe provádíme něco podobného. Snažíme se stát se pomalými, poněvadž se snažíme pochopit, co se v nás vlastně děje.

Ty psychosomatické děje, které jógou sledujeme, se začnou odehrávat mimo naše vědomí už při narození a pokračují nevědomě až do smrti. Ale určité procento populace začne být zvědavé, co se v nás děje. Ti zvědaví napřed získali představu o tělesné struktuře, ale zatím ne jak to funguje. Když se chtějí dozvědět, jak to funguje, když tělo je úplně v klidu a přesto žije, studují projevy života na nervosvalové aktivitě. Co se s ní děje? Když člověk žije, musí být něco, co za život zodpovídá, podmiňuje jej. Co to může být? Je to jen zvědavost? Všichni ale nemusí a ani nemohou být zvědaví. Stejně tak všichni neuvažují o tom, aby se stali šampióny ve vzpírání; může se tím zabývat např. jedno procento populace a z něj jen jeden se stane šampiónem.

Podobně vzniklo toto nedorozumění v jednom článku. Ale všichni se mohou zúčastnit. Ten tzv. statický aspekt jógických pozic neznamená, že ta osoba spí nebo je v bezvědomí, neznamená, že je mimo své tělo; je právě v tom těle, mnohem více vědoma si svého těla než vy, kteří zde sedíte nebo ten sportovec, a snaží se pochopit sekvenci dějů, které se odehrávají na různých úrovních osobnosti tělesné - somatické, emoční a

intelektuální. Výchova tohoto typu může být užitečná jen pro některé lidi. Stejně jako všichni se nestanou lékaři a nemají potřebu, aby se jimi stali, právě tak se všichni nemusí ubírat tímto směrem tělovýchovy a není to ani potřeba.

d) Další věc, která mi byla předložena: že jóga nevede k trénovanosti a k větší tělesné připravenosti.

Když vezmeme karate, judo a další disciplíny příbuzné jógickému myšlení a typy jejich tělesné připravenosti, které se projevují ve fyzické činnosti, je to překvapující. Jen pomocí dlaně zlomit 4-5 latěk o síle 2,5cm! To vyžaduje skutečně koncentrovanost a i koncentrované vedení akce. Kdyby autoři této námitky mohli pozorovat cvičence při akci karate nebo judo, pak by neřekli, že jógická linie myšlení nevede k tělesné připravenosti a že nám nedává uvolnění energie pro expanzivní síly. Poněvadž kdyby se nám nepodařilo uvolnit energii, která exploduje v tom okamžiku a v tom místě, nebylo by dosaženo tak mimořádných účinků. Kdyby se celá populace uvolnila k této explozi, vytvořil by se chaos. Chceme klid současně s řízenou explozí vývoje. Jenom část populace byla vymezena, aby se vytvořily explozivní síly a ostatní se vyvíjí klidným způsobem. Tenze a její ovládání je jedním druhem jógy. Rychlý pohyb tanečnicka je také připravenost tělesná, ale tanečnicka má určitý jiný přístup k vyjádření.

e) Některé námitky, které se týkají pránájámy:

Už jsem se zmiňoval o vysokém procentu kysličníku uhličitého v krvi. Skutečně v průběhu pránájámického dýchání se zvyšuje hladina CO₂ v krvi. Ale vždyť při jakékoliv těžké fyzické námaze se také zvyšuje do takové míry, že se vytvoří acidóza v těle. Metabolismem vzniklá kyselina mléčná začne hrát roli. Proto při těžkém tělesném cvičení dochází k nedostatku kyslíku. Ani jednou se neukázalo, že by při ásánách nebo pránájámě docházelo k acidóze v těle. Ony metabolity v krvi zcela chybí. Právě proto, že další metabolity, které se objevují při těžké námaze, při pránájámě nejsou, vede vědomí cvičícího k základům nervového systému. Je řada lidí, užívajících tranquilizéry, aby se přivedli do stavu uklidnění. Ty však mají své vedlejší účinky a zvyšují toxicitu. CO₂ je fyziologický agens,

který se stále v krvi vyskytuje a během pránájámy nepřesahuje pH krve fyziologické hodnoty.

Jeden článek se také zmiňuje o zkracování dechu.

Vždyť my naopak prodlužujeme dech, ne že bychom jej zkracovali. Je to jen kapalabháti, při které se užívá zkrácení dechu, tam je aktivní výdech a pasivní nádech. Nevím, zda někdo zaměňuje kapalabháti s celou pránájámou. Při kapalabháti je proces zcela odlišný, je to trénink výdechů. (V podstatě je to očistné cvičení pro dechové cesty a přímo nepatří k pránájámě). Jeho účinek je zcela odlišný od hyperventilačních technik. V článku se tvrdí, že zkracování dechu může vést k narušení na psychické úrovni. Kapalabháti však má jiný aspekt působení, ne narušování dechu.

Když se někdo snaží pochopit ve správném světle techniku pránájámy, pozná, že je to vlastně technika, která umožňuje v určité míře manipulovat dýchací aktivitou v těle. V zásadě vychází z otázky, proč je moje dechová aktivita narušena, proč není v pořádku. Chci ji opravit. Když se snažím uvědomovat si děje, které probíhají v těle, výsledkem tohoto procesu je zádrž dechu. Dám vám příklad z každodenního života. Jdete po ulici, najednou se něco stane, vy se leknete a je zde zádrž dechu. Vy jej nezadržujete, on se zadrží. Proč? Poněvadž řídicí systémy vašeho organismu potřebují v té chvíli získat více informací o tom, co se stalo. To je vlastně to, co je podkladem kumbhaky v pránájámě (kumbhaka znamená v sanskrtu váza, hliněná nádoba - a v tom smyslu je doporučeno vnímat naplnění plic). Dutina hrudní i břišní je něco jako taková nádoba. Když si začneme uvědomovat proces, že se něčím naplňuje, ten proces uvědomování si naplňování vnitřní dutiny se nazývá púraka. Když se snažíme na chvíli uchovat vědomí naplnění, tento stav vědomí se nazývá kumbhaka. Jak můžeme uvažovat o tom, že by došlo k intoxikaci, když prožíváme nějaký stav!

Někdy se může stát, že jdete do galerie, řeknete si: Mám na to 15 minut a necháte se pohltit, prohlížíte obrazy. Proběhne hodina a s úlekem si uvědomíte: Vždyť jsem chtěl odejít za 1/4 hodiny! Je to pro vás stresující; ale ve skutečnosti jste měli požitek z prohlížení galerie. Když podobně prožíváte požitek z naplnění své vnitřní dutiny, také někdy ztratí-

te smysl pro čas. Nebude-li stačit doba zádrže, dech se automaticky prodlouží. My se nesnažíme jej prodloužit, on se sám prodlouží. To je rozdíl mezi zádrží ve sportu a zádrží v pránájámě.

f) Pak se někteří zmiňují o širšásaně.

Některé zmínky jsou pozitivní, ale tvrzení, že obrácené pozice dávají vznik městnání krve, to je nesprávné. V těle působí autoregulační mechanismy a během těchto procesů v obrácených pozicích my právě stimulujeme tyto autoregulační procesy. Vlastně vždy v jógických technikách stimulujeme autoregulační procesy a cvičíme jejich korekce.

Když si někdo nedává pozor, může dojít k nehodám a skutečně k nim výjimečně dochází. Když začínáme s výchovou občana, než začneme chodit do školy, chodíme do mateřské školky. V prvních třídách se učíme abecedě a jednoduchým počtům. Když vyrosteme a chápání výchovného programu je zralé, když jsme dospěli a absolvovali vysokou školu, pak v Indii během tří let získáme doktorát. Když během tří let získáme doktorát, proč děti v prvních třech letech také nezískají doktorát? Tak se v životě neuvažuje, není to logické. Proč ale tak potom uvažovat v józe? Jóga je také typ výchovného programu. Musíme projít jeslemi, mateřskou školkou a gymnáziem, než jdeme na univerzitu. Když se tato praxe a rozvážnost uplatňuje v józe při cvičení, pak k nehodám nemůže docházet.

g) Je také občasná námitka, že jóga domyšlená do konce vede k úniku od reality.

Přicházím z Indie a nemohu naprosto akceptovat tyto námitky. Musím naopak potvrdit, že všechny jógické techniky nás vedou k tomu, abychom skutečnost chápali lépe a byli schopni jí zejména v mezních situacích účinně čelit. Vrátil jsem se k Mahabharátě - Ardžunovi a Krišnovi: Je popisována situace, kdy Ardžuna byl nucen bojovat proti svým příbuzným. Snažil se vyhnout této situaci. Krišna jej vyučoval józe: smyslem není uniknout boji, ale přijmout fakt, že je jeho povinností i v této situaci bojovat. Prakticky do všech jazyků byla Bhagavadgíta přeložena. Kdyby jóga vedla k úniku od reality, jak to tvrdí někteří oponenti, pak by jistě tyto texty nebyly po staletí výchovně využívány. Mnoho jogínů, kteří se odřekli všech osobních zájmů a zájmu na osobním životě, jsou přesto vysoce společen-

sky aktivní a žijí ve společnosti, ale neosobním, ne ziskuchtivým způsobem. Neunikají od společnosti, neprchají před ní, naopak, jsou ve společnosti aktivní, ale osobní zisk a prospěch nedali na první místo snažení. Jsem přesvědčen, že je to tak i u těch, kteří cvičí jógu u vás i v ostatních evropských zemích.

Ještě jeden příklad: Podle amerických statistik maximum sebevražd v oblasti lékařské je mezi psychology a anesteziology. Psychologové učí lidi, aby chápali realitu a uměli jí čelit. Anesteziolog pomáhá chirurgovi, aby se pacient vrátil zpět do reality. A přesto - to jsou lidé, kteří nejčastěji sahají k sebevraždám. Jogíni nikdy k sebevraždě, k tomu meznímu úniku od reality, nesahají. Nemohu tedy s oponenty souhlasit ani v tomto bodě.

h) Když někdy někteří hovoří o józe jako o filozofii,

chci v souvislosti s tím ujasnit, co jim nebývá zřejmě příliš známo; myslím tím, jakou filozofii jóga obsahuje. Jóga neučí žádná náboženská dogmata, slepou víru, fixaci na věci, v tradiční józe je obsažena pouze filozofie, která se vztahuje k sebepoznání. K poznání nespekulativnímu, ale na základě vlastní zkušenosti - empirickému poznání. Tato moje přednáška a filozofické aspekty v ní obsažené, by-mohla uvedené tvrzení podepřít.

Někdy se také říká, že jako program tělesných pohybů se dá jóga akceptovat. To je v pořádku. V lékařství se hodně hovoří o biologické zpětné vazbě. Každá fyzická aktivita může být předložena zpětně mozku k analýze. Ve fyzickém programu v józe děláme totéž. Biologická zpětná vazba vyžaduje speciální aparaturu. Vlastně se převádějí impulsy z těla na záznam, který může být kontrolován pomocí smyslů. Ať už ve formě křivky nebo jiných zrakových či sluchových podnětů. Proto ale při Bio-Feed Backu pokračuje závislost osoby na pěti smyslových orgánech.

V józe také prezentujeme to, co se děje v těle, ale aniž bychom příliš využívali kterýkoliv z pěti smyslových orgánů. Proto poznání a zkušenosti jsou odlišného typu. Můžete mít námitky, že vás tento typ interoceptivní a proprioceptivní zkušenosti nezajímá. Budete trvat na tom, že vaše poznání musí projít smyslovými orgány. Jóga vede k takovému

Poznání, které nezávisí na smyslových orgánech, ty mohou totiž být zdrojem omylů a konfliktů. K tomu, abychom poznali chybu fotbalového hráče, si musíme přehrát celý zápis pro kontrolu - a jogín zavře oči a snaží se vnímat, co se děje, vnitřní televizí - introspekci.

ch) Závěrem

Tak jako neprovádíme hru a sport ve všech věkových skupinách a všichni lidé nejsou schopni se zúčastnit všech sportů, tak ani nemůžeme uvažovat s jógou pro všechny. Myslím, že mladí lidé by se měli převážně zabývat sportem, cíleným na rozvoj svého těla a své fyzické kapacity a vyrovnávacím cvičením, účelově obohaceným třeba jógou. Když fyzický rozvoj dosáhne maxima a chce-li člověk jít dále ve smyslu moudrosti, nebo přesáhnout fyzickou úroveň, nebo přejít k neurovegetativním aspektům bytí, může uvažovat o józe. Máte-li námitky proti slovu jóga, protože přichází z Východu, užívejte třeba 'Neurovegetativní výchovný program'. Pokud souhlasíte s principy, které v případě jógy jsou vědecké a lékařsky zcela čisté a souhlasíte, že mají svůj význam v programu fyzické a totální zdatnosti, pak název asi nemá zásadní význam.

II. Duševní zdraví a jóga

=====

1. Jak vnímáme svoji osobnost

Předmětem této přednášky jsou některé účinky jógických cvičení v psychické oblasti člověka.

Všichni víme, že jóga je věda, která se zabývá seberealizací, sebepoznáním. Nevíme, jaké "já" vlastně máme. Obvykle známe určitou strukturu, např. rámec těla, na které jsme zvyklí hledět v zrcadle každý den (a to ještě jen přední část a ne zadní), dále známe funkce této struktury ve formě různých pohybů a pak vnímáme to, že nám tělo způsobilo utrpení nebo bolest. Když nastydneme, začne nás svrbět v nose, čas od času nám žaludek způsobuje bolest z hladu, atd.

Čili: podněty, které obvykle získáváme z těla, jsou spíše z oblasti utrpení, bolesti, nepříjemných zážitků nebo strastí. Můžeme ráno začínat svou práci svěží a s chutí pracujeme, ale v poledne musíme přerušit, poněvadž žaludek signalizuje, že trpíme hladem.

Většina našeho úsilí je ale zaměřena na získání pocitů štěstí, vyrovnanosti a harmonie. Abychom tento pocit získali, jsme schopni jednat i proti vlastním zájmům, jen pro dosažení pocitu štěstí. V zásadě tělo způsobuje utrpení, bolest - a jak vlastně z tohoto systému získat pocit harmonie, klidu, míru - když je napodmiňován na přenášení pocitů utrpení?

To je jeden ze základních problémů, o němž se vede diskuze: jak dosáhnout štěstí, spokojenosti, když ve vztahu k "já" jsme si převážně vědomi rozrušeného, trpícího "já".

Když doporučujeme nějakou techniku pro sebepoznání nebo seberealizaci, musíme být obezřetní. Abychom více rozvinuli vědomí "já" nerušeného utrpením a abychom naopak tou technikou nerozvinuli hlubší viemy utrpení osobnosti. Proto v klasickém jógickém přístupu jsou rozvíjeny 3 fáze: přípravná, realizační, postrealizační.

Když uvážíme termín "realizace", chtěl bych požádat posluchače, aby jej nespojovali s náboženstvím nebo mystikou. V lékařské terminologii mohou použít názvu "cítění" - tento termín objasním v dalším průběhu.

Jestli sledujeme v programu jógických cvičení tyto tři fáze, nevyskytnou se problémy. Když z nějakého vlastního nadšení si někdo vybere jen jednu fázi, např. aspekt realizace, vždy vzniká problém. Uvedu tento příklad:

Mám špatný, nekvalitní negativ filmu; chci mít dobrou zvětšeninu tohoto negativu. Když jej vezmu k fotografovi a když na něho pospíchám, fotograf řekne: Váš negativ není dobrý, je to poškrabané, má to skvrny a ta zvětšenina nebude dobrá. Vy ale naléháte a on tedy zvětší a i když se snaží odvést dobrou práci, přesto jsou na zvětšenině skvrny a deformace; vy se nemůžete radovat z takového výsledku: to že jsem já? A roztrháte to dílo. Jestli jste však trpěliví a přijdete k dobrému fotografovi, ten vám řekne: když pospícháte, nevezmu tu práci - protože jeho reputace by byla otřesena. Když mu ale poskytnete čas, nejprve se pokusí retušovat, pak si udělá testovací snímek, prohlédne si jej a teprve když zjistí, že je spokojen, provede zvětšeninu.

Retušování - to je ta přípravná fáze; testování - to je realizace a zvětšení - to už je postrealizační fáze. Fotograf je váš cvičitel jógy a ten s negativem, to je vaše "já".

Tak se vám snažím přiměřeně, v kostce sdělit princip jógické metodologie. Čistící procedury jsou přípravné procesy. Ásány a pránájáma jsou testovací fotografie. Když se přechází ke koncentraci, meditaci a dalším praktikám, to je zvětšenina (Lidé obvykle chtějí hned začít s meditací. Přitom si stále pletou rozdíly mezi základními technikami, nemají je prožité a zažité. Myslí si, že koncentrace a meditace je totéž, pletou si klasickou meditaci jógy s "náboženským rozjímáním", zaměňují přirozené, ale méně známé psychofyzilogické vazby s nadpřirozeným působením externích sil, atd. Můžeme souhlasit, že takto chápané techniky pak mohou mít patofyzilogický účinek. Přeskakovat fáze vývoje se nevyplácí v praktickém životě, ani v józe.).

Když budu hovořit o některých účincích jógy, neudělejte závěr, že všechno, o čem se budu zmiňovat, je jednoznačně pozitivní, každá mince má dvě stránky. Také každá činnost má dva aspekty: pozitivní a negativní. Nejsem zde jako prodávač a jsem připraven sdělit také negativní účinky a doufám, že je přijmete v kladném významu.

2. Korektivní účinky ásan

Jestli uvažujeme v termínech ásan: učíme se, jak zaujímat pozice, musíme se učit a být si vědomi těla. Když se pokusíme uvědomovat si tělo ve všech fázích pohybu a poloh, měníme vědomím úlohu tohoto těla. Když začneme provádět ásany a analyzovat, do jakých pozic se umisťujeme, dáváme se vést k tomu, abychom se tou pozicí dostali jinam. Takže se v nás vy tvoří vzorec: naše "já" vede tělo do pozice a tak se vy tváří aspekt vědomého ovlivňování - řízení v člověku. (Pro tento proces je v józe speciální termín: vyvíjí se kartahava - ten, kdo řídí akci). Poněvadž akce prostřednictvím ásan řídíme ve vlastním těle, stáváme se tím činitelem. Když se snažíme vnímat tělo z tohoto hlediska, uvědomujeme si je. Místo, abych věci jen dělali, začínám je vnímat - uvědomovat si je. To mi umožní je lépe analyzovat a to zas lépe je korigovat, řídit.

V ásanách se stáváme více citliví, uvědomujeme si tělo v oblastech a partiích, na které ásanou vědomí směřujeme. Dovolíme, aby naše tělo vstoupilo do našeho vědomí, abychom si byli něčeho vědomi, abychom pocítili podněty, přicházející z nitra, např. z interoceptivních a proprioceptivních nervových okruhů. Z tělesných struktur, svalů, šlach a vazů přicházejí impulzy do mozku "jako podněty. V termínech neurofyziologie začínáme v ásanách podněcovat senzorké podněty z těla, které přicházejí do mozku. Jsme-li cele zaujati motorickou činností, máme schopnost zablokovat současně jiné děje, které v těle probíhají. (Když bolí nohy, mohu začít pracovat rukama, nechám se touto činností pohlcovat natolik, že zapomínám, že nohy bolí). V lékařství můžeme blokovat bolest tak, že z toho místa nepřicházejí impulzy. V józe musíme nechat impulzy přijít do mozku a cvičební praxí odstranit blokádu, pokud tam je.

Podle mého mínění to je největší rozdíl mezi lékařským a jógickým přístupem k odstranění utrpení. Většinou psychofarmaka blokují účinky nervových impulsů. V jógových technikách se naopak snažíme blokády jednu po druhé odstraňovat a posilujeme jedince, aby byl dost silný a vydržel příchod impulsů, které normálně způsobují utrpení.

Je to delikátní psychická operace a musí se provádět velice opatrně. Za pomoci různých ásan, pomocí natahování svaloviny, působením na orgány i psychiku polohováním a i jinou stimulací nervových impulsů, které přicházejí do mozku, či z něho vycházejí. Zejména ale tím, že necháme napjatou oblast relaxovat a snažíme se být si vědomi relaxovaného těla.

Když děláme cvičení a snažíme se být si vědomi těla, uvědomujeme si různá napětí. Při těžké fyzické práci se metabolity akumulují v těle a také stimulují nervový systém. Když jsme v určité ásaně, svaly jsou relaxovány, tak se žádné metabolity nevytvářejí. V józe nejde o stimulaci nervového systému pomocí metabolitů.

Jestli se snažíme dávat lidem ásany, z hlediska lékařského můžeme přijít na zajímavá pozorování. Předpokládejme, že osobě, která je většinou ve flexním (ohnutém) držení těla, dáte ásany s ohybem dopředu, okamžitě se jí povedou. Když jí dáte ásany s prohnutím dozadu, stěžuje si na bolest. Nebude schopna vydržet pozici delší dobu. Tato bolest není důsledkem metabolitů - přichází z těla. My chceme pracovat s blokádami v nervovém systému. Za těchto podmínek ona osoba dává přednost být ve flexní poloze, aby se cítila být bezpečná a přesto není zdravá. V okamžiku, kdy pátráme, proč se ten člověk choulil do klubíčka se zjeví příčina. A začíná kruh náprav příčin. Proto říkám, že v józe pokračujeme v namáhání jen do té míry kdy cítíme snesitelnou bolest, práh - mez příjemnosti, za touto mezí už je vnímání jen nepříjemné, bolestivé atd. Jakmile bolest ucítíme, máme v té pozici počkat, ale nepokračovat, snažit se ji krátkou dobu vydržet a zjistíme, že při opakování za pár dnů zmizí, protože už nastalo nové podmiňování.

Tak se můžeme vychovávat prostřednictvím určité ásany. Takto můžeme pohlížet na ásany jako na korektivní pozice.

Předpokládejme, že cvičenec nebude provádět ásany tímto způsobem, bude se snažit o extrémní posice (což je častá chyba těch, kteří spěchají, tzn., že nerespektují zmíněné tři fáze), ony pak nebudou působit jako polohové vzorce; (vlastně v různých typech tělovýchovných programů děláme podobnou činnost). Jestli pokračujeme kupředu pomalu, ásany ne-

budou mít nikdy špatný účinek. Lidé z pouhého nadšení se snaží pachtit se za složitějšími ásanami a uniká jim, že to už pak ani ásany nejsou, ale extrémní gymnastika, plastická akrobacie a podobně. Pak se může vytvořit stav známý jako hyperflexibilní syndrom (Význam tohoto odstavce je zásadní). Pro jeho nepochopení se někdy uvádí jako záporný vliv extrémů v jógových ásanách vznik nadměrné pohyblivosti, tzv. hypermobility, která vede např. k bolestem v zádech a pod. - pozn. rec.).

To by mohl být jeden z těch negativních účinků falešného nadšení v józe. Díky té hyperflexibilitě člověk ztrácí vlastní identitu a my jsme ale původně chtěli, aby ji našel. Chtěli jsme odstranit narušení, které mu překáželo v procesu hledání vlastní identity a on díky svému přehnanému nadšení z jednoho extrémů přejde do druhého. To je jedno z nutných varování zejména pro ty lidi, kteří se ženu za rekordy a rekordy nejsou součástí jógy jako výchovného systému.

Akrobati v cirkuse bývají hyperflexibilní a mají také spoustu problémů. V józe je naším cílem přivést člověka do stavu vyrovnanosti, harmonie duševní i fyzické. Jakmile zjistíme, že jsme toho stavu dosáhli, není třeba provádět další obtížné polohy - jen ten stav udržovat cvičením.

3. Rozvíjení vnímání při pránájámě

Zmiňoval jsem se o způsobech (vzorcích) dechu. Otázka je, co vlastně odpovídá pojmu "dechová aktivita". Odpověď zní: Cosi, co působí uvnitř těla, ne mimo tělo. Tato dechová aktivita se vztahuje k průběhu vzduchu, k výměně plynů a dalším dýchacím procesům. Energie, která je odpovědná za dechovou aktivitu, je součástí životní energie jedince, které v józe říkáme pránická aktivita v těle. S touto aktivitou pracujeme opět na základě již zmíněného principu, že totiž soustavným cvičením části systému působíme na kvalitu celého systému. Na začátku cvičení životní aktivitu cítíme v oblasti hrudníku a břicha, někteří jen v hrudníku, někdo jen v břiše, někdo jen vpředu a ne v zádech. Zjistíme, že u někoho je plynulý způsob (vzorec) dýchání narušen a ten člověk dýchá převážně jen abdominálně (anebo kostálně, anebo klavikulárně). Musíme napřed provést korekci, které však musí předcházet analýza dýchacího děje

(vzorce) jedince a stanovení určitých závěrů. Potom se postupně snažíme, aby se celá oblast, stejně vpředu jako vzadu, zúčastnila dýchací aktivity (Když budeme pozorovat kočku, psa, malé dítě nebo hady v zoo, zjistíme, že u nich se záda zřetelně pohybují a podílejí se na dechové aktivitě. U hadů si můžete všimnout, že při vdechu a výdechu se celé tělo pohybuje s ním.). Podle jógy byste tuto dechovou aktivitu také měli cítit v celém těle. Ze začátku v oblasti hrudi a břicha a nechme postupně rozšířit vnímání dýchání i do končetin. Tyto vjemy nejsou ani představa, ani fantazie, je to vědecká realita.

Je-li toto vědecky zjištěný fakt, proč bychom jej nemohli používat? To je to, co se říká ve starých textech: "...nechte pránickou aktivitu působit v těle. Začněte si ji uvědomovat...". To je také jinak vyjádřený smysl toho výrazu "rozšíření pránické aktivity". Tady jí používáme ve formě dechové aktivity a jakmile jí jednou prožijeme, necháme tyto podněty, aby přicházely do celého těla. Až do tohoto okamžiku nejsou žádné problémy. Je to fyziologické, dovolí to prožít stavy poznání příjemnosti tomu, kdo to dělá. Mám na mysli vědomé ztotožňování psychických procesů se somatickou sférou osobnosti. To vědomí je příjemné a harmonizuje celou osobnost.

Od tohoto bodu však mohou vznikat problémy. Řada lidí nezvolí takovýto střízlivý přístup k poznávání fyziologické reality a dá přednost mystickým, tajemným výkladům. Také v západní Evropě vyšlo několik knih, které podporují moje tvrzení. Doporučují, místo abychom vnímali tuto pránickou aktivitu dýchání v její tzv. "čisté" podobě, že se musí tato aktivita vnímat určitým tajemným způsobem. Například, že prána vstupuje pravou nosní dírkou a vychází levou zpět. Nebo se řeklo: Nadechujeme levou dírkou žlutou pránu a vydechujeme zelenou pránu. Tady se člověk může zbláznit. Místo prociťovaného vnímání chtějí pránájámu prožívat na úrovni představ. Považuji to za nezodpovědné zatemňování a nemoudrou mystifikaci vědecky zcela čistého základu jógy. Takovéto přístupy škodí lidem, ohlupují je a škodí i těm obdivuhodným starým odkazům jógy.

Dokud cítíme ty nervové pohnutky, které jsou z této dechové aktivity, ať jsou jejím podkladem. Tyto nervové vzorce se vám mohou

posunovat v různých úrovních. Jsou zcela individuální zrovna tak, jako má každý svůj rozvinutý individuální styl dýchání. Jakmile ale začne vnucovat ten svůj styl jiným, může to být chybné; styl, který není problémem pro mne, může způsobit problém druhým. Já umím pěkně zpívat, řeknu, že všichni musí umět pěkně zpívat, ale pro některé to bude stresová situace.

Hlavní je vnímat projev určité individuální aktivity nervového systému. Během nádechu má nervová aktivita určitou podobu. Díky tomu narůstá tenze v různých částech těla, krevní tlak mírně stoupá, zvyšuje se srdeční tep, během výdechu klesá tep, snižuje se napětí v těle i krevní tlak. Když člověk vnímá tyto průběhy tepu nebo napětí v těle, může docházet k různým individuálním závěrům. Některé osoby mohou tytéž věci vnímat třeba ve formě světla. Je to přirozené. V závislosti na typu aktivity nervového systému může vnímat také různé barvy. Když vytvoří teorii a bude ji vnucovat druhému, který nemá citlivost tohoto druhu, ale je zase citlivý např. na vibrace - zvuky, ten se může dostat do stresu. Dejme tomu, že u někoho je aktivita vnímavosti hodně vysoká, může zážitek aktivity vnímat jako červenou barvu. U někoho jiného nebude tak vysoká a místo červené vnímá žlutozlatou barvu, anebo žádnou barvu. Proto tyto zážitky jsou vysoce individualizované; když říkáme, že musíme mít stejné zážitky, cvičenec začne užívat svůj intelekt. "Musí to být červené" - červená však nejde. Říká si: "Musí se objevit" - Tak se lidé chybným cvičením, podobně jako u extrémních ásan, dostávají zase do zbytečného napětí.

Při pránájámě se snažíme cvičit, vnitřně procitňovat aktivitu v těle. Když už ji začínáme poznávat, cvičením bychom si s ní měli hrát. Když v té chvíli dostaneme správné vedení, cvičitel v nás nenásilným, józe vlastním způsobem rozvíjí nám vlastní typ vnímání pránické (nervové, životní) aktivity. Když naopak vedení nerespektuje přirozenost věcí, dává vznik napětí a tak může docházet k vedlejším nežádoucím účinkům ve sféře somatické a psychické.

Shrnu tedy: Pránájáma není ventilace. Je to rozšiřování (cvičení) vnímání a korekce pránické aktivity v těle. Dechovou aktivitu používáme zejména proto, že na této úrovni můžeme vědomím ovlivňovat (a pak

pozorovat - vnímat) neurovegetativní aktivity dechové. Zatemňování a mystické podbarvování může velice tomuto účinnému cvičení - i cvičenci - uškodit. Pránu nesajeme s dechem, není to žádná éterická emulze, není ani v nejmenším nadpřirozená. Pránická aktivita (životní energie) vzniká na úrovni našeho těla a pránájámou se cvičíme v jejím uvědomování a korekcích. V procesu pránických (energetických) přeměn - podle starých textů - dochází k pěti stádiím, počínaje vstupem energetických stimulů (prána) a konče výstupem produktů zpracování (apána). Vstupní stimuly získává organismus ze vzduchu, potravy, emocí, informací..., ale vždy jsou pránické procesy zcela racionální a jako takové je doporučuji poznávat.

4. Postoje cvičícího

Často se hovoří o bandhách jako o uzávěrech. Bandhy však souvisí s tím, že jak začneme pocítovat v těle pránickou aktivitu, tělo začne reagovat, aby tu aktivitu zesílilo. Tělo se samo zachová - přizpůsobí, aby zesílilo aktivitu: nenaruší ji. Je to provedeno v rámci jeho rezervy. Proto se v jógických textech říká, že bandhy mohou nastat.

Když si uvědomíme rozdíl mezi "mohou nastat" a "můžeme je vytvořit"; lidé si myslí, že je musíme udělat a snaží se provádět bandhy tím, že stáhnou svaly. To, že je stáhneme a držíme v kontrakci delší dobu, může dát vznik - např. u múla bandhy - rektálním stahům - těžké zácpě a mohou vznikat i hemeroidy.

Co se v těle stane: Múlabandha znamená stáhnutí pánevních svalů, které obsahují také anální svěrače. Když se to stane samo, je velice jemně cítit vnitřní pocity, vjemy. Jestli je člověk k tomu dostatečně citlivý, pocity jej vedou, jak dalece je může stáhnout. Jestli se mu předtím nedostalo vysvětlení, aby si uvědomoval tělo, vnímá různé impulsy přicházející z různých částí těla do mozku a neví, jaké vjemy přicházejí v průběhu jógických technik - prostě má stáhnout pánevní svaly, bude je tedy vši silou stahovat. Ve skutečnosti by neurovegetativní impulsy měly působit tak, aby se střeva vyprazdňovala. Pak vytvoříme múlabandhou dva protichůdné děje v těle. Původní vlastní děj (vzorec), který působí ven

a proti němu, pouze působením svého intelektu děj (vzorec), který působí nahoru. Když volní převáží mimovolní, zabrání střevu, aby se vyprázdnilo.

V Indii k nám přichází spousta lidí, kteří začínají dělat bez vedení pránájámu, při ní i múlabandhu a vytvořila se u nich zácpa. Vysvětlení je jasné, jsou o tom v tomto smyslu zmínky i ve starých jógických textech.

Stejným způsobem hodnotíme džálandára bandhu. Texty říkají "nechme hlavu, aby klesla dolů". Jakmile ji dolů dáme (zkusme si to), okamžitě si uvědomíme rozdíl. Jestli ji dáme dolů násilím, vytvoří se zvláštní pocit. Když necháme, aby klesla, podivný pocit se nevytvoří. Když někdo říká: Tak, teď jdu na to - a realizuje bandhy takto silou, stane se např., že po pránájámě pocituje závrať. Zapomíná se, jak dělat džálandára bandhu. Říkám: Jinak to nejde, jinak to není přirozené. Tak se mohou silovým přístupem přivodit nežádoucí účinky jógických technik, jestli je neprovádíme správně.

Řekli jsme si a víme, jak se dá dojít k nežádoucím reakcím. Jestli provádíme jógické cviky správně a s plným respektem, působí na neurovegetativní mechanismus pozitivním způsobem. Právě tak působí na celou osobnost v jednotě těla a mysli.

V krátkosti se tím budeme zabývat na úrovni psychiky. Když jsem řekl, že si vytvoříme uvědomění těla, potom, protože emoce stále působí na tělo, skrze uvědomování těla se učíme uvědomovat si své emoce. Dostaneme se do stadia, kdy se začneme jimi zabývat kvalitativně. Když je poznáme - a jestli nejsou příjemné, zase nás to bude rozrušovat. Ukazuje se zde důležitost jamy a nijamy, které se vztahují k našemu hodnotovému systému. Prostě určují náš přístup k životu. Např. ve výchovném programu nás nikdo neučí, abychom lhali; s výjimkou tréninku v armádě nikdo vám nebude říkat, abyste zabíjeli. (V armádě se vám ukáže, jak máte mířit na cíl, aby se toho dalo využít, když je válka. Když válka přejde a budete střílet dál, tak to nikdo nebude akceptovat). Žádný výchovný program vás nenabádá, abyste kradli atd. Tolik ke smyslu jamy a nijamy (tj. výchovy k neubližování, nezkreslování skutečnosti, nepřisvojování cizího, nechamtivosti, nenáruživosti - tj. jama; čistotě, spokojenosti, sebekázní, sebepoznání, hledání životního smyslu - ti. nijama).

Nesnažíme se násilím vychovávat sami sebe, ale chceme tyto věci v sobě sami pozorovat. Jestli se rozhodneme tyto aspekty hodnot začít pozorovat a emotivně vnímat, dává nám to morální sílu, abychom řadu věcí vydrželi. Např. rozdíl mezi hladověním a půstem. Tělo potřebuje jídlo, ale jídlo není k dispozici. Jsme tím rozrušeni, to jen zvyšuje tenzi, způsobenou nedostatkem. A opačný případ - máme v zásobě spoustu jídla, můžeme si vzít kdykoliv v jakémkoliv množství, ale rozhodneme se, že si 12 hodin jídlo nevezmeme. Bolestivé podněty přicházejí v určitou dobu ze žaludku, rozrušují nás, ale toto rozrušení v nás vytváří vytrvalost. Hladovění nás oslabuje, ale půst nás posiluje. To je velká zkušenost, ověřená tradicí jógy. Nejde o sebetřýznění, asketismus - na ty se díváme jako na nežádoucí úchytky od tradice - jde o cvičení osobnosti poznáváním reakcí na extrémní situace. Hlad, nedostatek jídla, je proti naší vůli, proti našemu přání, člověk je obětí prostředí, zatímco druhé, půst, je podle naší vůle a našeho přání. Stáváme se jím pány vlastního prostředí. Toto cvičení, poznat a vydržet vlastní bolestivé informace, může být užitečné v každodenních situacích. Tímto cvičením si budujeme systém vlastní vytrvalosti, který nám pomáhá lépe řešit složité životní situace.

Je spousta příležitostí, které dávají tento typ zážitku - člověk je tím rozrušen. Musíme si vytvořit a vybudovat systém vlastní kázně, abychom vydrželi každodenní zážitky a také systém jejich registrace a hodnocení. A v tomto cvičení, které může výrazně a progresivně formovat osobnost cvičícího, hrají hodnotící činitelé jógy, JAMA - NIJAMA, velkou roli korektivní.

Další věc je způsob sebeanalýzy - sebestudium. Studujeme spoustu věcí. Radiotechniku, estetiku, dopravní ruch... a máme pro to vytvořeny rozsáhlé vzdělávací a výchovné systémy. Je paradoxem moderní doby, jak málo má rozvinuté systémy poznávání SVÉ OSOBNOSTI, svého "já" - sebeanalýzu, postavenou na solidní bázi. Jóga má takové systémy rozvinuté (a i když by nebyly některé z nich pro vás přijatelné - vznikly v určitých historických a sociálních vazbách), některé z nich by mohly účinně vyplnit i vaši mezeru. Když se snažíme uvědomovat si své tělo v ásanách a začneme vnímat bolest a chceme bolest podrobně studovat, stává se tato činnost - cvičení - studiem sebe sama. Jaké faktory

se zabývají vztahy harmonií či disharmonií složek osobnosti? Jak je poznat a jsou-li negativní, jak je odstranit? Takovým cvičením se zase dá pomoci, dostat se do rovnovážného stavu.

5. Závěrem o neurofyziologických a kulturně společenských podmínkách

Cvičením jógy se stáváme vědomější si nervových dějů, které se obvykle dějí automaticky, mimovolně. Většina jógických technik působí skrze vnitřní orgány. Zjistíte, že všechny emoční prožitky, rozrušení i harmonie, se projeví i v oblasti vnitřních orgánů. Tím, že manipulujeme s tlakem, tím obměňujeme stimulační vzorec impulsů, přicházejících do mozku, postupně vytváříme změny i v emočním systému, zejména v neurovegetativním systému. Vychovávat a manipulovat neurovegetativním systémem je skutečně obtížné. Slyšel jsem, že když Ctibor Dostálek přednášel o józe, dával příklad: zvracení je reflexní děj a můžeme-li jej přivést pod volní kontrolu, trénujeme tak neurovegetativní systém. Ano, právě tak myslím, že to je.

Přejdeme-li ke žlázám s vnitřní sekrecí, zjišťujeme, že tou vnučenou moderní životní aktivitou, stálým drážděním, je zvýšená aktivita adrenalinu. Pak je vždy také zvýšeno množství adrenalinu v krvi. Poněvadž jóga klade důraz na relaxaci, odstraněním napětí hladina adrenalinu klesá. Toho se používá i v ovlivňování jiných endokrinních mechanismů. V této oblasti je zatím málo prací a proto o tom nemůžeme mnoho povědět.

Když přejdeme do oblasti imunologických reakcí, máme zkušenost, že citlivost člověka se napřed zvyšuje a později se upravuje, klesá. Např. při sinusitidě - po néti se z počátku zvyšuje nosní sekrece, později klesá. Anebo, léčíme-li astmatiky jógickými technikami, během 10 dnů se zvyšuje množství eosinofilu, pak zase klesá. V somatické medicíně se také říká, že se čeká na krizi, případně její mírné zvýšení, klesnutí, opětné zvýšení a pak už definitivní klesnutí potíží. Na této úrovni pomáhá jóga velmi pozitivně.

Mělo by být jasné, že toto všechno z jógy se dá využít v různých jiných nápravných a tělovýchovných aktivitách. Nemůže to však nahradit

tělovýchovné programy. Mají jinou oblast působení, někdy se mohou překrývat, ale nemůže jedna aktivita druhou nahradit.

Ještě se zmíním o jedné oblasti nežádoucích reakcí - o tzv. "kultovním selhání". Známe pojem tak zvané "transcendentální meditace" (TM), v Indii ji pěstuje Bhagavan Radžaniš, a spousta lidí ze západu jej chodí navštěvovat. Slyšel jsem, že v západní Evropě je také jeho centrum. Technika, které používá, je taková, že se vytvoří velká psychická závislost na učiteli. Na rozdíl od klasického pojetí jógy, u kterého jsme již zdůraznili tři fáze - přípravnou, realizační a porealizační - nechá technika transcendentální meditace - TM - skákat nepřipravené jedince přímo do třetí fáze. Tak za cenu efektu, dosaženého rychle a bez vlastní výraznější aktivity, což hoví zejména typům pasivních osobností, je pácháno velké zlo na strádajících lidech.

Cílem právě, tj. tradiční jógy, kterou studujeme v našem ústavu ze starých textů, je, vést člověka k samostatnosti. Možná, že někteří lidé chtějí být stále závislí; nemusí to být nedostatek systému, ale slabost lidí. Když se člověk stane členem takového kultu, ztrácí sebedůvěru, ztrácí touhu být nezávislý, vzdá se všech peněz a - dovoďte, abych to tak řekl - stává se bláznem. V NSR je asi 5 tisíc takových lidí, vládou registrovaných jako "kultovní selhání". Vládní úředníci chtěli ode mne vědět, zda jóga může nabídnout rehabilitační program pro takové lidi. Původní technika meditace je dobrá, není však vždy dobře prováděna nebo využívána, nebo není někdy dobře pochopena. Když se dostaneme do styku s podobnými reakcemi, které jsem na příkladu z NSR uvedl, musíme být opatrní v závěrech. Analyzovat techniku, přístup osoby k technice, i tu osobu, která se dříve než my k technice dostala, a chce nám ji předat. Pak teprve se můžeme správně rozhodovat.

To je další z negativních reakcí na nesprávnou aplikaci jógy, které se mohou objevit a před kterými bych chtěl varovat. Je to okultní kroužkaření, sektářství, narůstání emotivních a intelektuálních závislostí na tzv. "silných osobnostech", postupná ztráta vlastního zdravého úsudku a nakonec kultovní selhání, jako společensko-kulturní problém s nutností korekce úřadů. Prostě vyřazení ze sociálních a kulturních vazeb společ-

nosti. To je extrém a žádný extrém není tradiční józe vlastní.

Cílem nás, kteří chceme pracovat proti úchylkám a deformacím jógy, je rozvoj osobnosti cvičenců se všemi společenskými a sociálními vazbami a navíc s vůlí po soustavném zvyšování osobní a tím i společenské kvality systematickou harmonizací osobnosti. Nástroje i vzory pro tuto cestu nám dává tradiční jóga, moderně racionálně studovaná a vysvětlovaná, ale hlavně soustavně cvičená.

III. Možnosti užití jógy v léčebné rehabilitaci a

=====

a prevenci

=====

(předneseno pro Spolek českých lékařů v Brně)

1. Úvodem – proč právě jóga?

V jednom z časopisů WHO (zprávy Světové zdravotnické organizace) se zdůrazňuje, že četné tradiční (staré) systémy léčení a stimulace osobnosti člověka mají svůj význam a stálo by za to je zkoumat a zjišťovat, jak působí. Víme, že většina poruch a nemocí není způsobena ani viry, ani bakteriemi. Existuje dlouhá řada funkčních a stressových poruch a proto musíme u nich uvažovat v souvislosti s jiným - širším léčebným přístupem. Proto jsme do našeho léčebného systému zahrnuli takové typy léčby, jako fyzioterapie, elektroterapie, a další. Postupně i psychoterapie získává své místo v lékařství.

Ve světle tohoto přístupu si položíme otázku, jaké jsou vlastně možnosti jógy, nebo co nám může jóga z tohoto pohledu poskytnout, čím se liší od fyzioterapeutických cvičení, čím se dechové cvičení jógy liší od dechových cvičení již používaných a v čem se liší psychologické přístupy józe od psychoanalýzy anebo třeba od hypnózy, či autogenního tréninku.

Během krátké doby, kterou mám k dispozici pro tuto přednášku, se vám pokusím předložit některé úvahy nebo fakta, a pokusím se vám dát nějaké informace o pracích, které provádíme v Indii (Bylo předneseno při promítání diapozitivů, zobrazujících postupy a výsledky výzkumů - tato část zde nemohla být reprodukována a byla volně zahrnuta do textu - pozn. red.)

Myslím, že naše medicína se snaží v různých léčebně výchovných programech rozvíjet především kortikální funkce, ale nemá žádný účinný tréninkový program pro neurovegetativní systém. A většina funkčních obtíží, zejména stressového původu, se soustřeďuje právě kolem této oblasti. Další oblasti jsou poruchy chování. Když člověk projevuje nějaké abnormální projevy v chování, nemáme žádný účinný nápravně-výchovný

program, který by ovlivnil tyto projevy. A když v tomto světle začneme uvažovat o jógických technikách jako o programu vlastně tělovýchovném, o výcviku těla jako podstatné části osobnosti člověka, můžeme jasně rozeznat některé rozdíly mezi současnou tělovýchovou a tradiční jógou. Z takové úvahy jasně vyvstanou i možnosti terapeutického využití technik jógy, zejména např. polohování těla - ásán, ovlivňování neurovegetativních center - pránájámy, očistných technik - krijí. O těchto oblastech bych chtěl hovořit a připravit tak posluchačstvo na promítání diapozitivů s některými výsledky našich výzkumů.

V našem ústavu v Lonavle v současnosti pracujeme s dospělými pacienty, ale náš ústav je zaměřen na základní výzkum. Je to prostě základní medicínský výzkum v oblasti jógy. Takže my vlastně studujeme ty základní faktory, které v józe vůbec jsou, jak jóga působí. Jeden z našich programů je standardizace jógických technik, vypracovat jejich psychofyziologické parametry, vypracovat také jejich indikace a kontraindikace a rozpracovat, jak lze přistupovat k výuce jógy u různých osob. Všechny naše konkrétní aplikace, např. na astmaticích a j., jsou spíše součástí základního výzkumu, než záležitost klinická. Současně provádíme kontroly biochemického stavu organismu, různá vyšetření krve, také některé psychologické testy. Pacienti jsou u nás 6 týdnů, z těch 6 týdnů 2 týdny se udržují jako kontrolní perioda, kdy pacientům nedáváme žádné zvláštní jógické techniky, ale zjišťujeme jejich detailní anamnézu, dosavadní a současnou léčbu, co nyní užívají, jak užívají, jak dlouho atd. Pak je začneme učit jógické techniky.

Jednu skupinu osob pak udržujeme, aniž bychom je nějak zvlášť motivovali a sledujeme, do jaké míry sami ty techniky provádějí a jak se je naučí. Druhou skupinu motivujeme dalšími jógickými technikami. A tak vlastně docházíme k tomu, jaká je úloha těch motivačních faktorů a jakým způsobem ovlivňují pacienty. Jakmile je pacient propuštěn, zveme ho po každých 4-5 měsících znovu na krátký několikadenní pobyt. Zatím jsme takto zpracovali jenom jednu takovou skupinu přijatých pacientů se 3 opakováními.

Chceme tento program sledovat alespoň 3 roky. Pak teprve budeme moci zhodnotit účinnost jógických technik u těchto případů. Pracovat s dětmi je trochu obtížnější.

(Ale víte, on ten zájem lékařské veřejnosti v naší zemi o jógické techniky je asi takový jako jinde a proto také musíme nějakým vhodným vnějším způsobem prezentovat své výsledky, abychom zvýšili zájem o jejich využití pro léčbu pacientů. Myslím, že v tomto aspektu je vaše země více vpředu, protože váš stát se skutečně zajímá o zdraví jedinců a o jejich léčbu. V naší zemi je léčení dosud v rukou soukromých lékařů. A proto se u nich více objevuje takový ten obchodní odpor proti těmto "novým" technikám. Čili to nějakou dobu potrvá, že se také jim otevrou oči).

2. Možnosti využití ásán

Na jógické ásany můžeme pohlížet jako na určité formy nebo vzorce polohové. Většina svalů v ásanách je uvolněná, relaxovaná. A nejen, že jsou relaxovány svaly, ale současně se mírně prodlužují, a toto jejich protažení je v podstatě pasivní. Toto pasivní protažení pomáhá, aby se svaly ještě více uvolnily. To znamená, že vlastně ovlivňujeme vzorec shluků nervových impulzů, které přicházejí z těchto uvolněných svalových skupin do mozku. Jsou to v podstatě proprioceptivní impulzy, převážně pocházející ze svalových vřetének. (Proto nemůžeme studovat jógické ásany tak, že aplikujeme běžnou svalovou fyziologii. Někteří lidé se snaží studovat ásany tímto způsobem a nezískávají správné závěry).

Jestliže budeme zkoumat ásany pomocí principu tonu, polohy těla a rovnováhy, umožní nám to pochopit tyto techniky mnohem lépe. Víme, že tonus, poloha a rovnováha se vztahují na tělesné, emoční i intelektuální aktivity.

Když řekneme o určité osobě, že pacient je hypertenzní, nebo že je emočně v napětí, tak víme, že se tento stav automaticky projeví na funkci mozku jako celku. Skrze rutinní lékařské léčebné přístupy pracujeme se vzorci vzruchů tak, že je pouze blokujeme ať už na cestě z periferie do mozku nebo naopak, z mozku na periferii. A proto, když lék přestane působit, pak původní nemoc, porucha, zase vyvstává, anebo, když nervo-

vé impulsy stále přicházejí a akumulují se, musíme zvyšovat dávky léků. Tím se vytváří známý nekonečný bludný kruh.

V systému jógy pracujeme také s týmiž vzorci vzruchů těla a snažíme se o to, aby se nervové impulsy vytvářely správně. A právě proto existuje celá řada různých poloh - ásan, které pokrývají celé tělo. Ásanami se tedy snažíme působit, buď přímo anebo nepřímo na oblasti, které vykazují poruchu.

Ve většině sportů a her se zabýváme převážně velkými svaly, které vytvářejí sportovní aktivitu. V józe se spíše zabýváme malými a hluboce položenými svaly. A zejména těmi, které jsou lokalizovány kolem páteře. Současně také působíme prostřednictvím vnitřních orgánů. Obměňujeme tlakové poměry v břišní dutině, vytváříme tlaky pozitivní nebo negativní, tyto tlakové změny se udržují po nějakou dobu a právě na základě působení ásanou se mění interoceptivní vstupy, které přicházejí do mozku.

Při různých jiných funkcích, které probíhají v těle, indikujeme samozřejmě také interoceptivní podněty, ale ty nám většinou dávají pocit nepříjemný, rozrušení, např. bolest z hladu, pocity z plného močového měchýře, podněty ze střeva. V jógických technikách užíváme stejné orgány, ale využíváme k tomu tu fázi, kdy tyto orgány nejsou nějakým způsobem narušeny, když jsou vlastně v pořádku, takže skladba vzruchu přicházejícího do mozku má úplně jiný charakter. A tohle má pak svou důležitost při léčbě neurovegetativních neuróz.

V roce 1978 - 79 jsem měl možnost pracovat s takovými potížemi a takovými pacienty na psychiatrické klinice v Praze s MUDr. Doležalovou, CSc., a tehdy se nám podařilo jasně demonstrovat vliv těchto technik na podobné pacienty.

V různých aktivitách v běžném životě samozřejmě vytváříme tlaky v určitých oblastech těla, orgánů. Např. při vzpírání, nebo když neseme nějaké těžké tašky, zvyšuje se tlak v břiše. Ale v té době je svalovina těla v kontrahovaném stavu. A také ty motivační faktory, které působí na jedince, jsou jiné. Ale při aplikaci ásan se snažíme, aby svalovina byla relaxovaná, jenom vytváříme manipulace s tlakem ve vnitřních orgánech a dovolíme, aby tyto tlakové změny působily prostřednictvím interoceptivní stimulace.

V ásanách tedy vlastně vytváříme určité vzruchové vzorce nervových impulzů, které přicházejí do mozku. Není to ani autosugesce, ani hypnóza, jsou to prostě důsledky polohové a tím i tlakové změny. Tím vlastně získáváme podnět, který potom působí v reflexních obloucích. Tyto techniky lze studovat pomocí klasické Pavlovovské fyziologie. Tak se v podstatě podmiňuje neurovegetativní systém. Tak z jednoho vzorce fungování můžeme přecházet do jiného vzorce fungování.

Jak jsem se již zmínil, je podstatný rozdíl mezi izometrickým cvičením a ásanami. Ten, kdo by cvičil ásany izometricky (a někdy k tomu nutí návyk zejména sportovce, kteří se učí jógu) - tedy v izometricky zaujaté ásaně zbude ve svalech spousta aktivity (bude ukázáno na diapozitivech) a také tep srdce je nepravidelný. Když však docílíte, aby pacient nebo cvičenec zaujal ásanu a relaxoval v ní, aktivita svalů se výrazně snižuje a i činnost srdeční je pravidelnější. Ásanu tedy můžeme plně využít jen tehdy, neděláme-li ji izometricky, ale jako polohový vzorec.

Na diapozitivech bude také ukázáno sledování niterných tlakových poměrů v ásanách. Nejčastěji měříme tlaky v žaludku (zavádíme hadičku s manometrickým čidlem) a současně přitom zaznamenáváme způsob dýchání. Tak získáváme přehled o niterných tlacích v různých ásanách. V některých vnitřní tlak prudce vzroste a udržuje se po celou dobu zaujetí, v jiných naopak klesá, v jiných fluktuuje v určitých mezích. Zajímavé je sledovat, že při ásanách, které zaujímáme jednostranně, nebývá tlak shodný při zaujetí vpravo a vlevo (např. mahá mudra, trikonásana a pod.).

Tlaky břišní a hrudní dutiny můžeme také měnit v jedné a těžce ásaně různými formami dýchání. Udržujeme-li ásanu po výdechu, jsou niterné tlaky negativní, naopak po vdechu pozitivní.

(Ukázka na diapozitivu:)

Tady je dechový vzorec, a tohle jsou tlakové změny v žaludku. Byla to pozice kobry, která byla prováděna dvěma různými způsoby, dali jsme různé způsoby dýchání. V prvním případě jsme řekli, aby osoba provedla dlouhý nádech a zádrž dechu po nádechu. A jak jsem již uvedl, většina svaloviny byla relaxovaná. A zjišťujeme tedy, že tlak v žaludku je pozitivní. Potom byla tatáž ásana provedena po výdechu a zjišťujeme, že

tlak v žaludku je negativní. Jsou tedy změny tlaku v žaludku, aniž by tam probíhal trávicí proces. Ani tam nejsou stahy hladu. Změny tlaku v žaludku reprezentují změny tlaku v celé břišní dutině.

Uvedený příklad může být dalším vodítkem pro aplikaci ásan v léčbě třeba takto:

Předpokládejme, že chceme používat ásany v rehabilitačním programu po srdečním onemocnění. Pacient trpí angínou pectoris. Má bolesti. Když dáme ásany po hlubokém nádechu, tak se zvýší vlastně tlak na srdce, a tím se zvýší i ta bolest. Ale když dáme ásany po výdechu, tak to zbaví okolí srdce tlaku.

Anebo když máme astmatika v emfysematickém stavu a když mu dáme ásany s pozitivním tlakem, může to ještě více narušit jeho stav. Ale když mu ásany dáme po výdechu, bude to pro něj užitečné. Právě tak můžeme uvažovat, že pro hypertenzní pacienty budeme dávat ásany po výdechu. Ale když budeme chtít působit na lidi s melancholií nebo na lidi, kteří trpí zácpou nebo špatným zažíváním, ty bychom chtěli spíše podnítit vnitřní stimulací, tak jim naopak dáme tutéž ásanu po hlubokém nádechu. To jsou příklady některých technik používaných v józe, které využívají dechové aktivity, ale bez pohybu vzduchu. Nedívejte se na to jen jako manipulaci svalů dna pánevního anebo břišních či dýchacích svalů, je to současně taková hra, či lépe řečeno cvičení s respiračními impulzy na úrovni periferie. A pomocí těchto technik se snažíme vytvořit vzruchovou aktivitu na úrovni centrální.

(Další ukázka diapozitivu:)

Tady je ukázka studia vlivu uddijány na srdeční činnost: není to Valsalvův manévr, je to jiná technika, uddijána. V medicíně je známá jedna z technik, která užívá Valsalvův manévr, t. j. po nádechu, pak je známý Müllerův manévr, který se provádí po výdechu. V józe máme také dvě podobné techniky. Uddijána bandha, která se dělá po vdechu, a uddijána po výdechu. Jejich fyziologické a psychologické účinky jsou odlišné. Tady je kontinuální záznam o těchto dvou podmínkách. (Ukazuje diapozitiv). Tady se zahájila ta technika a zjišťujeme, že činnost srdce se pomalu zklidňuje. Tady je maximální ztišení. U osob, které jógu necvičí,

můžeme pozorovat také zpomalení srdeční činnosti, ale ne do této míry. A tak zase této techniky možno využít při léčbě tachykardie.

Není to žádná autosugesce, že mé srdce se zpomaluje, ale díky této technice se vzorec nervových impulsů vytváří takovým způsobem, že se činnost srdce skutečně zpomalí. A proto jsem hovořil o tom, že pomocí tohoto působení můžeme v józe ovlivňovat i vegetativní funkce.

3. Možnosti využití pránájámy

Na proces dýchání lékař většinou pohlíží z hlediska potřeby kyslíku a ventilace. A má přirozeně tendenci stejným způsobem pohlížet i na dechové cvičení v pránájámě v józe. Potom ovšem člověk, který takto uvažuje, těžko hledá odpověď na otázku, k čemu vlastně tyto zvláštní techniky jsou? Když však začneme pohlížet na jógické dýchání z jiného pohledu, přicházíme k tomu, že může pro nás mít velkou důležitost. Chtěl bych vám ten odlišný pohled přiblížit.

Popisuje se, že někdo má převážně hrudní typ dýchání, někdo spíš břišní, nebo břišně hrudní, nebo hrudně břišní, nebo klavikulární, takže teoreticky řečeno všechny tyto oblasti se mohou nějakým způsobem podílet na dechové aktivitě. To však také znamená, že impulsy z respiračního centra mají potenciaální schopnost dosahovat všech těchto oblastí. Ale jak to, že u někoho se aktivita dechového centra projeví v oblasti hrudního dýchání, u někoho zase převážně jenom v břiše? Znamená to, že tam tedy musí být něco, co vlastně blokuje nervové impulsy, takže se zastaví na nějaké úrovni. Ale právě s tímto přístupem vlastně v běžné medicíně nepracujeme.

Když začneme zkoumat, jak dýcháme, zjistíme, že u většiny z nás se oblast zad vůbec nepodílí na dechových pohybech. Budeme-li pozorovat kočky nebo psy, tak u nich se záda na dechové aktivitě podílejí. Jóga zdůrazňuje, že celá tato oblast by se měla vědomím aktivovat při dýchání, že bychom měli mít simultánní aktivitu při vdechu i při výdechu jak na úrovni hrudi, tak i břicha. Ale zjistíme, že u mnoha lidí při nádechu zatímco hrudník jde nahoru, tak břicho jde dolů. Tyto anomálie jsou v jógických technikách rozpoznány a snažíme se je cvičením upravit.

(Samozřejmě se v józe užívá vlastní terminologie, ale my zde můžeme užívat zase jinou, běžnou terminologii). Zjistíme, že dechová aktivita na úrovni svalů může být zcela disociovaná od pohybu vzduchu. (Tím, že si uzavřeme nos i ústa, pořád ještě může probíhat nervosvalová dechová aktivita). Takže dechová aktivita nemá v tom případě nic společného s výměnou plynů. Ale dechová aktivita bývá narušena při poruchách metabolismu, při poruchách emocí nebo osobnosti. Když se člověk rozzlobí, jeho celý dechový děj se naruší. Když se člověk naštve, tak se mu hrudník rozepne a břicho stáhne.

Proto se v józe zdůrazňuje, že dechový děj má vztah k osobnosti. Když chceme ovlivnit poruchy osobnosti, anebo chceme-li působit na jedince u něhož je porucha, tak jeho způsob dýchání je jeden z faktorů, skrze které můžeme osobu ovlivnit. A proto zjišťujeme, že ve všech školách jógy pránájáma, to je cvičení a regulace neurovegetativní dechové aktivity, je to nejdůležitější.

Jestliže můžeme odlišit jedince a nemoc tohoto jedince, tak v medicíně většinou léčíme nemoc, nikoliv jedince. Chceme-li ovlivnit jedince a chceme-li na něho zapůsobit prostřednictvím tělovýchovného programu, přicházíme k závěru, že trénink jeho dechové aktivity je důležitý. A právě tím, že ovlivňujeme jedince prostřednictvím tohoto programu, právě proto, že ovlivňujeme jedince, má skladba a zaměření programů tělesných cvičení, mezi něž pránájáma patří, takovou důležitost. Proto, že má takové účinky, je nutné, aby pránájáma byla vždy prováděna opatrně a se správným vedením.

Byla uskutečněna řada výzkumných prací, které se zabývaly kyslíkem, jeho spotřebou v organismu a množstvím kysličníku uhličitého při různých dechových technikách. Avšak není mi známá žádná práce, která by se zabývala právě výše uvedeným aspektem neurovegetativní dechové aktivity.

Dovolte mi, abych konkretizoval těchto několik stručných závěrů při promítání diapozitivů. Protože rozsah problematiky pránájámy je značný a to nese v sobě nebezpečí nepochopení, daného časovým faktorem, upustím od dalších úvah tímto směrem a také proto, že o otázkách fyziolo-

logie dechové aktivity odděleně od respirace jsem se zmiňoval v pojednání o ásanách a budu o něm ještě hovořit v následujícím okruhu problémů.

4. Možnosti využití krijí

V józe máme šest skupin procedur, známých pod termínem KRIJÁ neboli očistné procesy. Hlavně se vztahují k vnitřním orgánům, avšak podstata je taková, že tyto orgány nejsou cílem procedury, ale jen prostředkem. Přes daný vnitřní orgán chceme působit na celý neurovegetativní systém.

Jedna z těch krijí je, že se vypije čistá voda a zvrací se. A zase jiná obměna této krije je, že se polyká gáza a potom se zase z jícnu vytáhne. V okamžiku, kdy vám popisují tyto techniky - a to vám jenom řeknu, v čem spočívají - dokonce i lidé z oblasti lékařství, ale tím spíše jiní, si pomyslí: "- ale to je hrozné, vždyť je to nepřírozené, jak to ti lidé mohou dělat!"

Tady musíme nalézt svůj vlastní přístup k těmto technikám. Když si vezmeme příklad toho polykání nějaké bavlněné látky a začneme se tím zabývat z intelektuálního hlediska, co konec konců ta bavlna je? Je to rostlinné vlákno. A nekonzumujeme celulózu v každodenním životě? Myslím, že spousta lidí ano. Mrkev a květák, špenát..., jediný rozdíl je, že tyto různé zeleniny se nám předkládají trochu jiným způsobem, v jiné podobě. Takže to není reakce našeho těla, když pocítíme odpor vůči této technice, ale je to reakce naší mysli. Je to vlastně reakce jedince. A právě tento jedinec reaguje v různých životních situacích podobně, jako v případě polykání bavlny. (Možná právě proto, že byl tak rigidní v těchto svých přístupech, se stal pacientem). My se musíme zabývat reakčním vzorcem toho jedince. Člověk, který má velký odpor a považuje za hrozné polykat bavlnu - dejme tomu, že se o to pokusí a bude úspěšný. Myslíte, že to bude jenom stimulovat žaludeční sekreci, nebo že to bude mít ještě jiný účinek? Kdybychom chtěli jenom stimulovat žaludeční sekreci, tak mu dáme nějaký enzymový přípravek, takových máme spoustu. Ale způsob reakcí toho jedince se krijí může změnit, aniž si to uvědomil. Enzymy nezmění jeho reakční vzorec. A tady se právě ukazuje zvláštnost těchto technik, jako doplňku našich obvyklých léčebných procedur.

Jestliže někdo začne zvracet aniž by chtěl, to znamená, že je tam nějaké velké nervové vzrušení, které vede ke zvracení. My krijemi učíme jedince, aby tento reflex podrobil volnímu uvědomění. Ale víme také, že řada lidí není schopna zvracet (máme zkušenosti, že ti pacienti, kteří mají se zvracením potíže, nemají potíže s polykáním gázy - a naopak). Máme i jedince, který nedokáže zvracet: Na úrovni žaludku je ten mechanismus zvracení velmi jednoduchý. Prostě jenom se žaludek stáhne, kardiální sfinkter se roztáhne a obsah jde ven. Ale co zabraňuje kardiálnímu sfinkteru, aby se uvolnil? Je to zase nějaké uspořádání jedince, zpravidla jeho psychiky. Takže jakmile jedinec dokáže relaxovat oblast svého kardiálního sfinkteru, znamená to, že on sám je relaxovaný. Proto impulzy z jeho nervového systému, které přicházejí do kardiálního sfinkteru, se utišují a proto voda může volně vyjít ven. Ale často tam ještě zůstává iritace nervového systému a jen postupným cvičením si vytváří jemnější kontrolu, až voda, kterou v rámci cvičení krijá polykal, může vyjít ven velmi plynule jako fontána. Znamená to, že tento jedinec dokáže vlastně regulovat impulsy, které působí na jeho výdej, svým vědomím.

A zase to, co může být aplikováno při léčbě psychosomatických onemocnění: V každodenním životě člověk získává spoustu takových šoků. Víme z psychologie, že tyto zážitky jsou potlačeny a uloženy v nevědomí, někdy tak hluboko, že nemohou vyjít ven. V úrovni nevědomí se pak vytváří stálé napětí. To začne působit v těle a vytváří se poruchy v důsledku tohoto napětí. Když přimějeme pacienta k tomu, aby přijal terapii zvracením (a používáme jenom ten obecný termín zvracet), tak on může vlastně při cvičení zvracet všechny své urážky, ponížení, stresy, traumata, a to může pomoci, aby se zbavil svých napětí v podvědomí.

Kromě tohoto psychologického aspektu jsme zjistili, že když astmatický pacient akceptuje fakt příznaků svého záchvatu, a když začne provádět tohle cvičení zvracení, zhruba u 80 % případů se záchvat vůbec nedostaví. Proto učíme své pacienty, aby začali užívat těchto technik jakmile cítí, že se záchvat blíží. A to jim posiluje sebevědomí, sebedůvěru z ovlivňování vlastního chorobného procesu.

Další postup krijá, který působí skrze nosní sliznici a který se

osvědčil jako velmi užitečný v léčbě rýmy a sinusitidy, je tzv. NÉTI KRIJÁ. Je to čišťení (stimulace) nosní sliznice vzduchem, slanou vodou (případně s přidavkem malého množství kyselých produktů - citronu, kefíru, biokysu, anebo naopak medu či pylu), anebo stimulace tkanicí či gumovým katetrem. Začínáme s pročišťováním nosní dutiny pomocí vody, která obsahuje sůl. Pak můžeme postupně obměňovat teplotu vody a obsah soli ve vodě. To je kontrola reakcí sliznice pomocí teploty, osmotického tlaku a vlhkosti. Pak postupně přidáváme do vody citron nebo kefír nebo biokys, který mění kyselost. Můžeme do proplachové vody přidat i trochu mléka. Začínáme asi s 5 % a pak postupně přidáváme. A nakonec do vody můžeme přidat i trochu medu. Je účelné zejména při alergiích, aby to byl med z oblasti, kde osoba alergií stížená žije. Někdy při užívání medu může nastat velká reakce nosní sliznice. Musíme být opatrní. Dále se používá buď katetr, tj. gumová hadička, nebo tkanice, to pak ovlivňuje způsob tření o nosní sliznici. To je ten obvyklý postup v néti krijá (néti, to je čišťení nosu). Vždycky potom, když jsme použili vodu nebo katetr, necháme pacienty, aby několikrát prudce vydechli, prudce vyfoukli zbytek vody.

V kapitole o ásanách jsem se zmínil o technice uddijány. Její dynamickou verzí je další krijé, tzv. Lauliki, více známá jako NAULÍ KRIJÁ - vlnění břicha. Měřením tlakových poměrů při aplikaci této očišťovací techniky docházíme k zajímavým závěrům.

(Demonstrováno na diapozitivech).

Měřili jsme vnitřní tlakové poměry v jícnu (nitrohruční tlak), žaludku, močovém měchýři a střevě. Současně jsme zaznamenávali průběh (vzorec) dechu. Připomenu, že v uddijáně se vytvářel negativní tlak. Také při naulí je tlak negativní jak v dutině hrudní, tak i břišní. Zde je možno porovnat velikost křivky záznamu v jícnu se záznamy ze žaludku, močového měchýře a střeva. Zjišťujeme, že z křivek ta první je největší. Ale když to porovnáme s velikostí křivky v naulí, zjistíme, že naopak velikost změny v jícnu je menší než v technice uddijána. Jsou tam tedy určité tlakové gradienty, které působí odlišně ve dvou podobných technikách. Oba ty tlaky jsou negativní, ale v jedné gradient tlakový má směr zdola nahoru, druhý zase směřuje z hrudní oblasti do břišní. Rozsah té křivky

dosahuje až -60mm Hg, udržuje se nějakou dobu a tak se vlastně vytváří odlišný vzorec vzruchů, který přichází do mozku. Víme, že při hlubokém vdechu vytváříme pozitivní tlak v oblasti hrudníku (obvykle se to popisuje v cm vody; ale zde v mm rtuti).

Jsou to tyto tlakové změny, které pomohly, aby se rozšířil močový měchýř, roztáhl se žaludek, aby se roztáhlo tenké střevo, i ampula (konečník) a to i v těch krajních stavech výdechu. A proto také ten vzorec vzruchů, který v té chvíli dochází do mozku, je úplně jiný než v nějakých jiných stavech. Většinou, když je naplněn močový měchýř, tak se stěna močová roztáhne a získáváme určité podněty. Kdybychom v té době zaznamenávali tlak v močovém měchýři, bude pozitivní. Ale tady je negativní tlak, také roztažení, a kvalitativně jiné podněty, které z močového měchýře také přicházejí do mozku. Tentýž orgán, který nám obvykle způsobuje utrpení nebo takové záporné rozrušení v životě, ten se snažíme využít k tomu, aby nám vytvářel příjemné podněty.

Dostal jsem zajímavý dotaz a velice rád na něj v závěru této kapitoly odpovím. Tazatel se ptá: "Nebylo by lepší dítě - pacienta, raději učit matematice, než je učit zvracet?"

To je tak: Ono totiž učení matematice, to je intelektuální proces. A učit se provádět nějaké tělesné pohyby, to je také intelektuální proces. Ale u psychosomatických poruch to je jinak. Tam to není intelekt, který způsobuje tu poruchu, příčinou je anomálie neurovegetativního systému a emočního aspektu toho jedince. A proto na něj musíme působit něčím takovým, co působí přes neurovegetativní systém a ne přes mozkovou kůru (Ten odpor a rozrušení z krije nepřichází z motorického kontextu, ale chybí tam přání polykat anebo zvrátit. To je to, co cítím. Opakovaným prováděním - tedy poznáním - napravíme emoční aspekt a působilme kriji dál na neurovegetativní systém. Jeho stimulací napravujeme současně reakce jedince v širší oblasti. Chci tím říci, že civilizační choroby nemůžeme řešit jen na intelektuální úrovni.

Víte, máme spoustu dobrých systémů pro trénování intelektu. Na úrovni intelektu může být spekulativně vyřešen každý problém. Takhle jsme zatím problémy řešili, takže se můžeme dostat nejen na Měsíc, ale i

k Venuši. Ale veškeré to intelektuální řešení problémů nesníží naše utrpení a naše emoční problémy zde na Zemi. Na té stejné Zemi, která je takhle intelektuálně rozvinuta, umírá spousta lidí na srdeční záchvaty, a proto je třeba tuto pomoc neurovegetativního cvičení vzít v úvahu.

5. Aspekty vědomí

Dotkl jsem se již tři ze základních elementů jógy: ásan, pránájámy a kriji se snahou poukázat na možnost jejich terapeutického užívání.

Dostávám se postupně k další oblasti otázkou, jaká kvalita vědomí se v těle vytváří během různých procedur a cvičení. Na začátku všechny tyto techniky učíme čistě jako mechanické postupy. Ale když jsou zvládnuty, musíme vstoupit do další fáze tohoto programu. Požádáme osobu, aby se učila uvědomovat si, co probíhá v těle, když tuto určitou techniku provádí. To znamená, že se vlastně snažíme angažováním vědomí zvýšit počet impulzů, které se dostávají z periferie, odtamtud, kde se něco děje, do centra.

A v té době, jak zkušenost ukazuje, se může stát, že různá emoční traumata začnou být výraznější, že si je člověk začne víc uvědomovat. Začne pociťovat různé bolesti, nechtěná napětí, která se objevují v různých částech těla. Jakmile se tohle děje, musíme se zabývat otázkou, co je to za jedince, jaký je a jaké má problémy v emoční a mentální sféře.

Je-li to člověk depresivní nebo melancholického typu, musíme mu dát určitý typ techniky, která ho bude udržovat stále v aktivitě, to znamená, že ta technika musí mít dynamický charakter. Vědomí dynamického procesu mu pomáhá, aby se dostal dovnitř, do sebe, pomáhá, aby byl víc introspektivní, ale zabraňuje mu, aby se stal melancholický.

Je-li ten člověk spíše agitovaného, vzrušivého typu, pak klademe větší důraz na statické pozice. Je-li pozice statická, je v ní ustálený trvalý vzorec vzruchů, které přicházejí do mozku, a to pomáhá stabilizovat mysl. Ti z vás, kteří by chtěli používat podobné techniky při léčbě mentálních onemocnění, by měli mít tohle všechno na mysli.

Nevím, kolik z vás zná jógické pozice a ví, jak se provádějí, ale začal jsem s předpokladem, že víte, co jsou ásan a jenom jsem analyzo-

val ten předmět z lékařského hlediska. U ásan, krijí, pránájámy - prostě u všech technik jógy je nezbytné vedení, kvalifikované doporučení určité techniky při určité základně osobnosti a určitých potížích, jinak může dojít k omylům a chybám nejen na úrovni tělesné.

(Ukázka diapozitivu vyrovnaného sedu).

Tady máme typický příklad (promítán obraz muže v padmásaně - lotosovém sedu), schéma, jak pohlížet na ásany z lékařského hlediska. Podle jogínských písem je toto ideální stav, rovnovážný stav mezi trupem, krkem a hlavou. Není to příliš vzpřímené, není to napjaté, ale je to vyrovnané. Znamená to, že je tam rovnovážný stav v gravitačních a antigravitačních svalech. Většinou zjišťujeme, že osoby se nacházejí v trochu jiném stavu, než v tomto vyváženém postoji, a jestliže pohlížíme na ásany jako na takové formy, můžeme pak právem hovořit o jakémsi formování nebo o daném typu forem pro daný typ osoby. Ásany jsou pak korektivní pozice pro určitý typ psychiky osoby. Zatím co pro depresivní typ osobnosti jsou vhodné tyto druhy pozic (ukazuje záklonové ásany), pro opačný typ napjaté osobnosti budou korektivní naopak předklonové ásany. Pro zlepšení psychické rovnováhy můžeme ještě také s úspěchem využívat smyslu pro tělesnou rovnováhu, který působí přes vestibulární aparát, a můžeme uvažovat o takových pozicích, jimiž bychom působili přes smysl pro rovnováhu na celkovou rovnováhu osobnosti. Pak máme také ještě možnost využít cirkulační aspekty a právě tyto obrácené polohy (ukazuje) jsou silnou stimulací krevního oběhu. A pak relaxace, ta má svoji zvláštní integrující důležitost. Není to jen fyzická relaxace, ale směřujeme přes relaxaci svalů na snížení tenze na úrovni emocí. Jestliže jsou funkční zakřivení v těle, pak můžeme uvažovat o takových pozicích, které je korigují.

(Další ukázka diapozitivu - fyziologické důsledky dechu nosem).

Uvádím zde ještě jeden příklad výzkumu, kterým se vracím k otázkám néti krijá. Zjistíme, že obvykle proud vzduchu, který prochází oběma nosními dírkami, není stejný. V moderní psychologii a fyziologii nemáme žádné vysvětlení pro to, proč máme dvě nosní dírky, jaký to má účel pro jedince. Víme jenom to, že to filtruje vzduch a ohřívá ho. Ale

v józe víme, že proud vzduchu v nosních dírkách se vztahuje k našemu vědomí. A když proud vzduchu v obou nosních dírkách je nevyrovnaný, tak to rozrušuje vědomí. A proto se užívají například některé mechanické prostředky, kterými se ovlivňuje množství vzduchu procházejícího nosními dírkami. Je známo, že když se vloží taková malá berla pod pravé rameno, uvolní se průchod v levé nosní dírce (a naopak). (Stačí opěradlo židle-pozn.rec.)

Toto je grafický záznam, na němž se ukazuje, že levá dírka je méně průchodná než pravá, dokonce i po násilném dýchání zůstává stejný stav. Tady byla vložena pod pravou paži zmíněná berla a zjišťujeme, že po nějakém čase se levá nosní dírka stala dominantní. A toho se dá užívat v léčbě (Je řada případů pacientů, kteří používají berle při chůzi. A možná, že některá jejich nosní dírka je průchodnější než ta druhá. A mohou pak prožívat různé poruchy na psychologické rovině. Ale dosud v této oblasti nejsou žádné seriózní studie). Uvedu jen namátkou případy polia nebo paralýzy, kde z jedné části těla je proprioceptivních impulzů méně a proto nastává nestejná stimulace celebračních hemisfér, u těchto poruch můžeme uvažovat o využití jógických technik k tomu, abychom stimulaci vyrovnali.

Angažování vědomé mysli při cvičení ásan, pránájámy a krijí neukazuje na to, že tyto techniky nejsou objektivní. Samozřejmě jsou objektivní, ale směřování vědomí při jejich aplikaci může být silné stimulant pro účinné navození popisovaných žádoucích psychosomatických korektivních stavů.

Rozvíjení vjemů harmonie a stálého sledování důsledků činnosti introspekce podmiňuje účinnější uvolňování většinou zablokovaných vazeb, které známe jako samoléčící schopnosti živého organismu. Sebemenší úspěch pacienta v této oblasti otevírá pozitivní zpětné vazby v okruzích intelekt - emoce - tělo a léčebné úspěchy dále zvětšuje. Tak nastává příznivý stav k intelektuálnímu působení ve smyslu hlubšího angažování vědomí a rozšíření i prohloubení technik.

Náš Ústav pro výzkum jógy v Lonavle má oddělení, v němž se studují tradiční védské texty s léčebnými aspekty. Jsou obdivuhodně hlu-

boké a ukazují souvislosti, úhly hodnocení a pohledů, které jsou pro naši dobu velmi inspirující, podnětné. Snažil jsem se v rámci daných možností alespoň o kusé přenesení zlomků těch starých moudrostí - řekl bych - do našich současných časoprostorových souřadnic. Byl bych šťasten, kdyby to bylo ku prospěchu věci - péče o zdraví naší civilizace.

IV. Zlomky diskuzí

=====
z přednášek 7. 12. a 18. 12. 1980

1. Co je to "jemná bolest" – jakou má hranici?

Není žádná absolutní hranice, musíme se nechat vést vlastním tělem. Postupně zjišťujeme, že bolest zůstává stejná, ale zlepšuje se rozsah možnosti pohybu. Posléze bolestivé vjemy ustupují, až mizí.

Např. Uddijána: Ze začátku cítíte bolest v žaludku. Pokračujete. Bolest může zůstat stejná, ale cítíte, že v technice se objevuje vývoj. Pokračujete dále, bolest zmizí úplně a říkáme, že pocit sání v podbříšku se rozvíjí. Z toho sání se vytvoří jiný vzorec podnětů.

Další příklad - Agnisára, při které zcela vydechneme a snažíme se pohybovat břichem: Na začátku pociťujeme určitou bolest v bedrech, poněvadž bedra se odmítají zúčastnit na aktivitě. Když pokračujeme, zjistíme, že záda se sice pohybuje, ještě je bolest, ale pohyby zad se zvyšují, bolest postupně zmizí. Pak teprve můžeme získat jiné vjemy. To je jedna z věcí, kdy se člověk musí nechat vést sám sebou, svým tělem a podněty z něho.

Existuje ještě jiný systém jógy, říká se tomu jóga partnerská. V některém směru je dobrá, v jiném ne. Nevíme, co je naše vlastní a co přichází od toho druhého. Jestli jsou oba neosobní, je to dobré, ale lidská povaha je taková, že časem nastane interakce a to může dát možnost vzniku vzájemného zaujetí. Osoba, která se nemůže předklánět: uvolní hlavu. Jakmile to udělá, svaly se protáhnou, vznikne mírná bolest, ale díky protažení se sval přetěžuje, hlava klesá, ale bolest pokračuje. Až to vydržíte a pokračujete, dostanete se do správné polohy. Ale když někdo řekne: ty nedosáhneš hlavou ke kolenům a vrhne se na vás, jsou dvě možnosti: svaly se mohou protáhnout, nebo může přijít ke kontrakci a nastane ještě větší bolest.

Chtěl jsem poznat tuto partnerskou jógu; (slyšel jsem, že to bolí ještě čtyři dny po cvičení). Může však být i užitečná, možná, že pro některé lidi je tento typ dobrý.

2. Vysvětlete techniku tzv. transcendentální meditace (TM) a čím se liší od klasické jógy.

V podstatě je to technika, při které člověk recituje určité slabiky. Z počátku je říká nahlas, potom jen pohybuje svaly, ale nevydává zvuk a pak to dělá jen mentálně, aniž by se svaly pohybovaly, tělo je neaktivní, ale vědomí je velmi aktivní. Technika začíná působit na úrovni kůry mozkové. Ukazuje se, že když základem je slabika a aplikujeme její cyklické opakování (při čemž cyklus může být složen z jedné až několika slabik), nastane v rytmu tohoto cyklu současně jakési "kmitání psychiky". Při více slabikách je délka cyklu větší a frekvence niterného kmitání menší, při méně slabikách anebo jen jedné, stále opakované, je frekvence kmitání větší. Zejména ta "krátkovlnná", tedy vyšší frekvence niterného kmitání, to je obrovský stimulus. Je jistě stimulován mozek, ale nevíme, co je stimulováno ještě. Pracovníci z oblasti lékařské, zejména psychologové, říkají, že za tohoto stavu se mohou do vědomí promítat napětí a stresy z podvědomé oblasti psychiky. Tím kmitáním, rytmickým opakováním slabik, se tedy vytváří cesta, jak dostat obsah podvědomí na povrch, do vědomí. Takové praxe známe z tradiční jógy také.

Ale u metody TM postrádáme onu "přípravnou fázi", tolik jógou zdůrazňovanou. Cokoliv pak v podvědomí je, přichází na povrch. A může být určitá část populace, která se tím velice rozruší. Jsou známy pak neurotické tendence, sebevraždy a podobně. Taková "jóga" pak nepomáhá, poněvadž procesy probíhají na centrální rovině jako projevy a většinou na periferijní rovině jako blokáda. Je proto obtížné, aby tento případ léčil lékař.

Když vjem začne přicházet do mozku, osoba se musí naučit, jak centrální vjem umístit do periferie; proto je zde tak důležitá relaxace. V hodinách jógy někdy říkáme: "Zase relaxace, já jdu domů"! Když se však nenaučíme relaxovat, všechny vjemy zůstanou v mozku, aniž by se rozptýlily. Schopnost relaxovat také na úrovni mozkové aktivity je velmi důležitá. To nám právě ukazuje, proč se tak zdůrazňuje význam relaxace. Děláme např. cyklus ásan bez těžké svalové aktivity, stejně tak pránájámu, ale texty říkají, že i pak máme relaxovat. Zdá se, že je to důležité.

V tradiční józe máme přípravné fáze, ásany, pránájámu, čistící procedury - a to v TM schází. To je ten zásadní rozdíl.

3. Co soudíte o levitaci?

V otázce létajících osob jsem stejně ignorantní jako vy. Člověk, který dostane elektrický šok, vyskočí. Při basketbalu vyskakuje, aby hodil balón do sítě. Proč by někdo nemohl vyskočit v sedě? Nezaměňujme vyskakování a opravdové zvedání těla. Za pomoci filtrů a barevných filmů můžete udělat spoustu trikových fotografií (Nejlepší je černobílý film: když se tam něco ukáže, může to být pravda.).

Člověk často prožívá při jógických praktikách pocit levitace. Když při tom sedíte, nesníží se vám váha. Stejně, když říkám - "dnes mám tak těžkou hlavu"! Když ji dáte na váhu, není těžší. Možná se teď cítíte někteří těžce a někteří lehce, můžeme cítit, že se vznášíme, ale je to prožitek na individuální úrovni. V závislosti na realizaci impulzů v těle a jak zvládnete, abyste tyto impulsy vnímali. Můžete cítit doteky na kůži nebo pociťovat i že se vznášíte. Jste-li vizuálního typu, vnímáte různé barvy, máte-li silné emoční záchvaty, místo barev můžete vnímat různé představy, které nejsou nic jiného než vlastní promítnutí.

Je to výsledek nervové stimulace, která pochází z našeho těla. To všechno můžeme vysvětlit v neurofyziologické terminologii a postupně to, co máme za tajemné, se v józe přenáší na vědeckou úroveň a možná i do laboratoří. To však vyžaduje ještě mnoho vysvětlení.

Zatím co lidské zkušenosti zůstávají stejné, mění se náš přístup a postoj. Ze začátku při rozvíjení sportovních programů si nikdo nebyl vědom různých změn, jimiž se dnes zabývá sportovní medicína. Postupně, při poznávání sportů, se rozvíjela sportovní medicína. Totéž se stane s jógou, můžeme si být vědomi vedlejších reakcí a uvažovat, jak jim zabránit. Tyto indikátory máme. Proto by se měli lidé nechat vést původními texty, v nich to stojí. Jak se bude rozvíjet neuropsychologie a další obory, budeme lépe chápat ve vědeckých termínech a souvislostech, co to jóga je.

4. Je správná domněnka, že ásany spojené se zadržným dechem jsou cviky více relaxační nebo aktivační?

Ano, jsou-li ásany prováděny po nebo při nádechu, vždy budou aktivizovat nebo stimulovat, ale při výdechu nebo po výdechu je to pocit relaxace.

5. Trénuji karate: Rychlost výdechu přináší vyšší tlak; proč?

Znamená to, že se musíte naučit synchronizovat výdechový proces s uvolněním energie při akci. Je u vás rozdíl v čase a proto cítíte napětí v plicích. (- sám ale nejsem žákem karate).

6. Proč pijete kávu a není to v rozporu s jógou?

Nestojím před vámi jako jogín, nýbrž jako Dr. Bhole. Člověk může vydržet bez stimulantů, jestli cvičí jógu a nechává se stimulovat zevnitř. Když děláte práci ve společnosti, kde "já" pracuje pro jiného, jsme závislí také na jiných předmětech.

Když se začneme zabývat spotřebou čaje a kávy, záleží na tom, do jaké míry je člověk otrokem návyku. To je důležité: jestli dovede využít, nebo je otrokem. Problém nestojí tak: Je-li to v souladu s jógou nebo proti. Důležité je, jsme-li otroky návyku nebo mistry návyku. Stáváme-li se mistry, pak návyku rozumíme. Každý člověk má nějaké zvyky. Vrcholový umělec se ve skutečnosti stává otrokem svého umění a přesto jej nazýváme velkým umělcem.

7. Je možno cvičit pouze duchovní cvičení bez hatha jógy a pránájámy?

Jsou tři aspekty: přípravná, realizační a postrealizační fáze. Jestli si myslíte, že nepotřebujeme přípravu, můžete přejít k meditaci a koncentraci. Chcete-li během prázdnin cestovat bez přípravy, proč ne? Pak zjistíte, že musíte připravit věci, obstarat jízdenky, zajít na stanici atd.

To je tedy důležitost přípravných fází v józe. Budete jistě souhlasit, že cestovat ve stoje na větší vzdálenost je obtížnější než cestovat v sedě.

8. Zmínit se o meditaci, kontemplaci atd.

V koncentraci se vlivem vůle díky intelektuálnímu úsilí chceme soustředit na určitou oblast či předmět. Chcete mi naslouchat, ale někteří z vás usnou. Přesto by mi rádi naslouchali. To je příklad koncentrace (Tělo chce usnout a váš intelekt chce zůstat bdělý.).

Někdo přichází z práce, je unaven, vyčerpán, hladový, ale má zájem o přednášku. Chytne ho to a zapomene na hlad a únavu a je pohroužen do přednášky. To je absorpce: jste pohlceni tím, co k vám přichází. Bez zájmu a pohlcení není mistr.

Meditace je takový proces, kde je stejný typ zkušenosti. Když jsme pohlceni, přichází k nám řada různých myšlenek a dobrá myšlenka, která přichází, byla celá dobrá, stejně tak podněty, které k nám přicházejí. A my zůstáváme bdělí. Byla by to meditace. V takovém stavu se člověk sjednotí s prožitkem.

Mohlo se to stát některým, že zapomněli na realitu. Vy nasloucháte Dr. Bholemu. Mohlo zůstat jen naslouchání. Vy jako subjekt, a předmět naslouchání (Bhole) vymizel. Když se toto stane, když ten, kdo prožívá, a to, co k němu přichází jako podnět, a předmět který je procítěn, to všechno se sjednotí a zůstává jen čistý prožitek - to je meditace. (Odkaz na Ptaňdžaliho Jógasútru).

V kontemplaci je určitý předmět a jste si vědomi, že vy provádíte kontemplaci o tomto předmětu, abyste mu lépe rozuměli. Máte pak problém, vědomí toho problému a snaha řešit problém. To je kontemplace.

9. Využíváte jógu u indických vrcholových sportovců?

Není mi známo.

Snažím se zodpovědět to, k čemu mohu něco říci. Každý systém má své omezení - já také. Nejsem encyklopedie, odpusťte. Přejí vám v práci na sobě mnoho úspěchů - a ty jsou v józe především plodem praxe, ne intelektuální spekulace, jak se stále ještě někteří mylně domnívají. Děkuji za pohostinství, zájem a pozornost.