

# Jógová terapie - komplexní nástroj pro zdraví (9. část)

TEXT EVA BERKANA, UČITEL JÓGY, INTEGRÁLNÍ JÓGA, JÓGOVÁ TERAPIE FOTO ARCHIV

*Milí přátelé, ve svém snažení o zdraví těla a zdraví naší existence ve všech jejích rovinnostech jsme pokročili o malý krok vpřed. Již jsem zmínila něco o dechu, o držení těla, stresu a relaxaci, o některých cvičeních a padla též zmínka o mysli. V tomto pokračování našeho seriálu o terapeutické józe se budeme nejprve věnovat hathénám a posléze mysli.*

**Uvědomme si, že jóga je skutečnou jógou tehdy, je-li vykonávána vědomá práce s dechem a plná pozornost je přítomna po dobu praxe jógy. Ona bdělá pozornost je naprosto nutná.**

Pokud se touláme myšlenkami někde jinde, sice provádíme možná nějakou jógovou pozici, jde ale o pouhé tělesné cvičení s menším efektem, než kdyby naše pozornost byla zaměřena k nám samým. Vědomá práce s dechem je typická pro jógu a já v minulých

článcích vyzdvihla, jak důležitou úlohu v našem životě dech sehrává. Když máme potíže s dechem, máme nějaké chronické onemocnění, trpíme únavou či depresí, zaměříme se po nějakou dobu na soustavu sestav, které se pokusím v těchto článcích představit. Jsou to hathény.

Hathény jsou jednoduše řečeno takové pozice těla (cvičení), která podporují náš dech, a to ve specifických oblastech plic. Postupně představím čtyři sestavy hathén a vysvětlím, která část plic a sku-

pin svalů je sestavou nejvíce stimulována. První tři sestavy vedou ke stimulaci dílčích částí plic, čtvrtá sestava je pak spojením těchto dílčích dechů do plného jógového dechu. Uvědomme si, že při cvičení těchto poloh prodlužujeme jednotlivé oblasti těla, kde se dech projevuje, a rovněž dochází k aktivaci dechového svalstva v příslušné oblasti a potažmo se také stimuluje dechové centrum v mozku (přesně v prodloužené míle) a ten vydává pokyn k prodloužení dechu.

Představíme si tedy první sestavu hathén a skutečně si uvědomujeme svůj dech. Pozornost tedy musí být zákonitě přítomna. Cvičme buď „dynamicky“ jako kriji, tedy s nádechem (nebo je-li uvedeno jinak s výdechem) vejděme do polohy, setrvejme po dobu zastavení a vraťme se s výdechem (či nádechem) zpět. Následuje krátké zastavení a opakujeme třikrát až devětkrát. Anebo zvolme statický způsob praxe hathén, tedy jako ásany. Tzn., vejděme do polohy, setrvejme a prodýchávejme příslušnou oblast a po nějaké době se vraťme zpět.

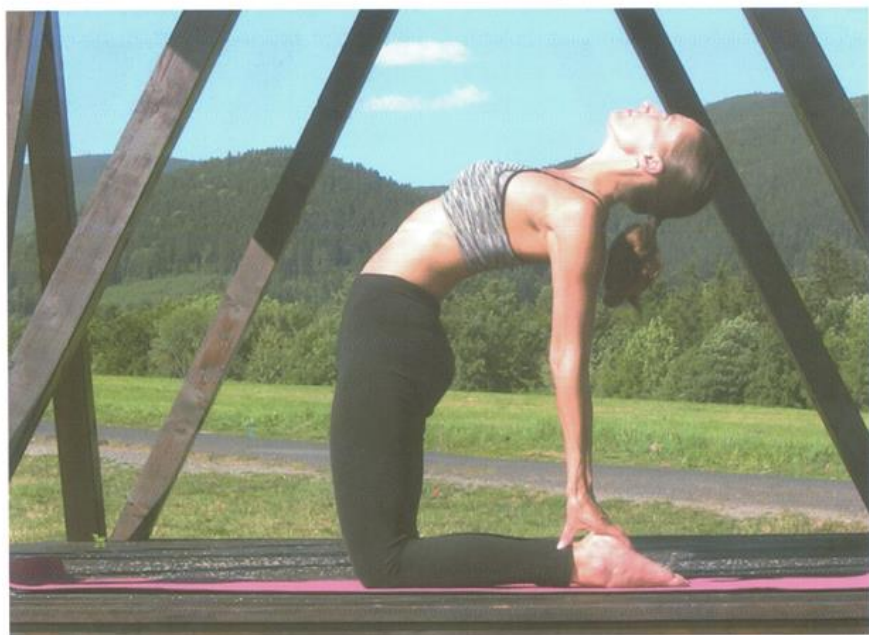
### První řada hathén - adhama prá-nájáma

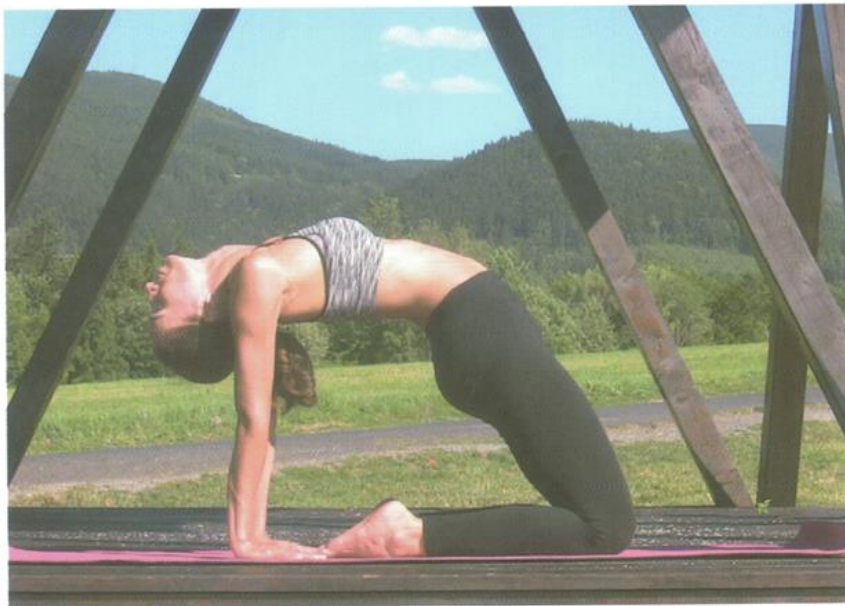
První řada je věnována spodnímu, nebo-li bráničnímu dechu, který je mnohými označován jako břišní dech. Jde o nejintenzivnější částecný dech a je zajišťován pohyby bránice. Bránice je vůbec zajímavým a často lidmi opomíjeným svalem. Bez něj totiž není možné dýchat, ale ani kýchnout, zasmát se, zakašlat či zatlačit na stoličce, při močení nebo porodu. Velmi jednoduše laicky řečeno, bránice při svém stahu klesá dolů do břicha, tedy vlastně tlačí do dutiny břišní, a tím se břicho vyklenuje, zvedá. Takto vypadá nádech. V dutině hrudní vzniká podtlak a dochází k nasátí vzduchu z okolí do plic. S výdechem se bránice relaxuje, a jelikož je v uvolněném stavu tento sval vyklenutý, zvedá se do dutiny hrudní a de facto stlačuje plíce. Tím se dostává vzduch ven z dýchacích cest. Na tomto popisu lze vidět, jak je bránice důležitá a jak je důležitá její správná funkce. A to jsem nevyjmenovala její další neméně důležité funkce. Abych nezacházela do odborných podrobností, jen vyzdvihnu, že bez správné funkce bránice trpí bedra. První řada hathén je tedy řadou bráničního dechu a je složena z pohybů vycházejících zejména z ásany uštrásana, tedy velbloud (foto s autorkou článku na str. 50). Nejprve se usadíme do vadžrásany (foto nahoře) - (sed na patách).



Dýchejme nosem a oči ponechejme otevřené, mohla by se nám při cvičení zatočit hlava. S nádechem se zvedněme a vejděme do polohy velblouda (vyberme si variantu, která je nám přístupná) - (foto na str. 50, 51 dole a na str. 52 nahoře), setrváme pouze okamžik a s výdechem se vrátíme zpět na paty. Zůstaneme zde malý okamžik v pauze po výdechu a opět s nádechem pokračujeme ve cvičení. Opakujeme nejméně třikrát a pokud možno u každé varianty velblouda. Pakliže nemůžete cvičit jinou variantu velblouda, než je na fotce na straně 50, opakujeme šestkrát až devětkrát

tuto variantu. Poté, co jsme velblouda prováděli dynamicky, tedy jako kriji, přistoupíme k provedení ásany, tedy ke statickému provedení. Opět s nádechem vejdeme do velblouda, kterého zvládneme bez bolestí beder a jiných potíží a setrváme po nějakou chvíli, kdy si uvědomujeme svůj dech. V některém výdechu se vracíme zpět do sedu na paty, do vadžrásany. Jako protipolohu využijeme ásany zajice, šašásanu (u nás známé jako klubičko) - (foto na str. 52 dole). Dochází k velkému prokrvení bedro-křížové oblasti, která byla v pozici velblouda stlačená. V této poloze budeme uvolnění,





a komu nedělá dobře mít hlavu nízko, vypodložte si rukama čelo, aby hlava byla výše. Po relaxaci v šašásaně následuje neúplná pozice zajíce, tedy sapúrna šašásana (foto na str. 53 nahoře), kdy jsme opření o předloktí a vytahujeme a zvedáme hlavu výše. Tím vzniká tlak v oblasti šíje a spodiny lebeční a je tak aktivováno dechové centrum v prodloužené míše. Dýchejme oběma nosními dírkami a udržujeme pozornost. V této pozici dochází k prokrvení dolní části trupu a tedy všech zdejších orgánů. Jakmile se svaly šíje unaví, skloňme hlavu a přejdeme zpět do pozice šašásany (foto na této straně dole). Relaxujeme.

Poznámka k provedení velblouda, tedy uštrásany. Kolena dejme od sebe na šířku pánve, otevříme v záklonu hrudník, přitahujeme lopatky k sobě, krk nemějme v tenzi. Podstatou každé ásany je co nejvíce se v ní uvolnit, aniž by se pozice zhroutila.

Druhou řadu hathén si představíme v příštím vydání. Do té doby máte možnost věnovat se bráničnímu dechu v těchto ásanách, prociťovat dech v uštrásaně, relaxovat v šašásaně a stimulovat dechové centrum v sapúrna šašásaně. V další sestavě hathén se budeme věnovat už střednímu dechu.

Nyní přejdeme ke slíbenému tématu mysli. Naše mysl většinu

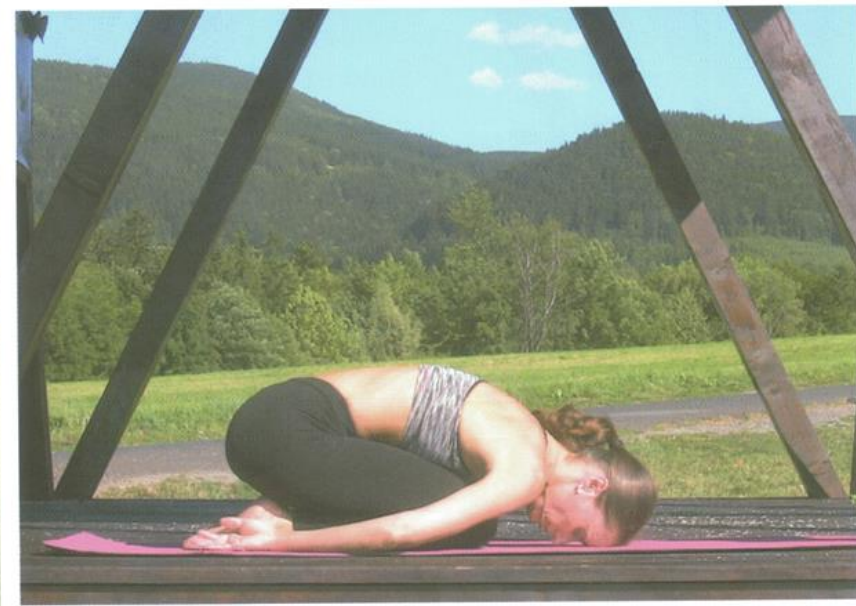
dne dlí ve vnějším světě a pomocí smyslových orgánů, které přijímají informace z okolí, zpracovává a vytváří své interpretace okolního světa a dějů v něm. Naše mysl přechází většinou z jednoho tématu k druhému, je těkavá a obrácena směrem ven. V podstatě je ve vleku smyslových podnětů. My ale máme možnost nasměrovat mysl směrem dovnitř a tak vyvstane prostor pro sledování vnitřních dějů.

Metod, jak nasměrovat mysl směrem dovnitř, je více a jsou technikami vnitřní jógy (antaranga), jde o vyšší stupeň jógy. My si teď představíme pátý stupeň Pataňdžalího osmidílné stupnice jógy, a tou je prátjáhára.

### Prátjáhára

Jde o praxi, kdy zastavujeme příchod vzruchů do mysli. Mysl dostává informace z okolí pomocí smyslů. Techniky prátjáháry přetnou zvláštním způsobem spojení mezi smysly a myslí. Samozřejmě, že jsou smyslové orgány nadále funkční, ale je to stav, kdy se naše oči dívají, ale nevidí. Naše uši přijímají zvuky, ale jako by neslyší... Tzn., naše smyslové orgány přijímají stále informace o okolním světě, ale naše mysl se jimi nezaobírá, nezpracovává je. Připomíná to stav, jak říkáme lidově, zírání do prázdna, apod. Uvědomme si, že je to těžké. Naše mysl se mnohem raději toulá, je otrokem vnějších podnětů a není obrácena do nitra.

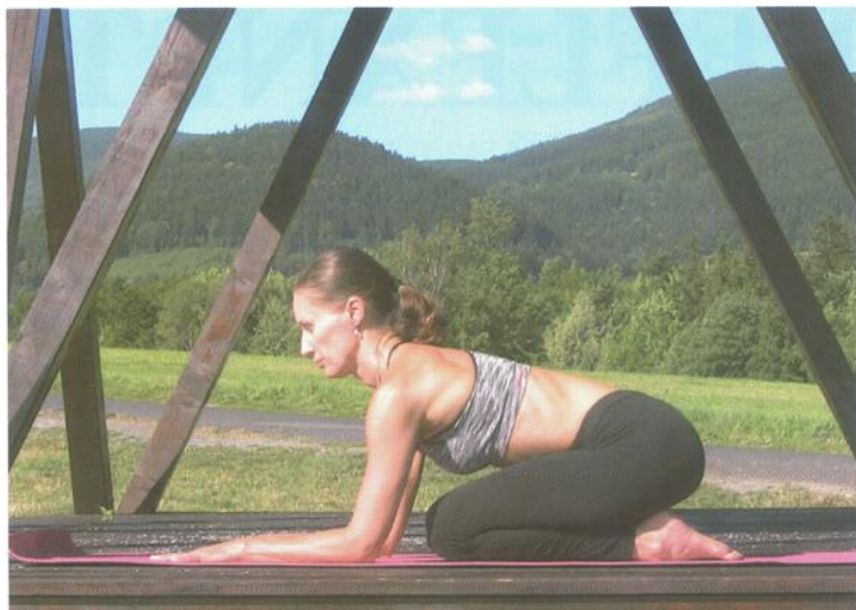
Zvláštností naší mysli je, že si vybírá. Jestliže dáte lidem pozorovat stejný obraz, pak každý začne popisovat to, co si on nejvíce zapamatoval, co ho nejvíce zaujalo. Mysl každého si vybrala, co je pro ni zajímavé. Další vlastností mysli je, že se přesyťí a toho lze efektivně využít. Dáte-li mysli pozorovat např. svůj dech ve všech jeho detailech, chvíli to vydrží. Bude dech pozorovat, ale jakmile jej pozná, přesune se k jinému tématu. Proto můžeme mysli nabídnout např. pozorovat zvuky. Když jí řeknete, neposlouchej zvuky, o to více k nim



bude přitahována. Po určité době se jich ale nasytí a pozornost se od zvuků odvrátí, avšak nenásilně. Upínejme tedy myšlenky a pozornost na jeden vjem po druhém tak dlouho, až se prostě smyslové vjemy vytratí. A tak zůstane mysl obrácena dovnitř.

Dodejme, že odtažení mysli od smyslů je prožíváno či pociťováno jako velmi příjemné, často doprovázené až fantazijními prožitky, ale o ty nám nejde. Mnozí lidé mají při různých technikách jógy různé nevšední zážitky a pak na nich lpí. Mají pocit, že jsou něčím výjimečným, když jiní tyto zážitky nemají a domnívají se, že jsou na cestě pokročilejší. Položme si otázku, kdo vlastně lpí na těchto zvláštních výjimečnostech? Kdo chce být výjimečný? Jiný než ostatní? Zvláštní? Je to Ego, přátelé. Ego není nějaké nevhodné slovo nebo špatná „věc“, my s ním dokonce neustále pracujeme, ale máme snahu ho umenšovat. A ne ho nechávat roztahovat v balónu k prasknutí. Nelpěme tedy na nevšedních dojmech, nepovažujeme se za cosi zvláštního. Zůstaňme pozorovatelem. Všimněme si nevšedních prožitků jako informací o nás samých, našich vtěleních, apod., nechme je ale jít. Buďme prostě stále pokorní.

Mezi nižší techniky prátjáháry patří např. technika trátaku (zírání), antar mauny (vnitřního ticha), adžapa džapy (spontánního opakování), apod. A pak je tu řada cvičení, která se zabírají přímo smysly. Začneme cvičením sluchu.



### Cvičení sluchu

V klidném sedu, tak, aby se nám tělo nijak připomínalo, či eventuálně vleže se zavřenýma očima vnímáme všechny zvuky, které k nám přicházejí. Nejdříve nejspíše vnímáme ty nejsilnější a nejbližší zvuky, posléze jsme ale schopni zachytit i zvuky tiché a vzdálené. Až rozeznáme všechny jednotlivé zvuky od sebe, necháme je sjednotit a odvrátíme od nich pozornost. Přeneseme svoji pozornost na ušní bubínky a místo sledování jednotlivých zvuků vnímáme rytmické chvění a pocity, které v nás toto chvění vyvolává.

V příštím vydání nás tedy čeká další cvičení prátjáháry a hathén. Než se rozloučíme a popřejí vám milý čas, drazí přátelé, zopakují zde povzbudivá slova Eduarda Tomáše, který říkal, že pokud nám nejdou techniky jógy, jestliže je to pro nás

složité a ztrácíme se v tom všem, vždy můžeme dělat karma jógu, což je jóga služby druhým. A tuto karma jógu děláme už tím, že si několikrát za den vzpomeneme na „*Subham astu sarvadžagatam! Šťastny, ať jsou všechny bytosti!*“ a toto přání ve vsí upřímnosti vyšleme do všech světových stran všem bytostem nejen na planetě Zemi, ale do celého bytí. A vězte, že se vše vrací k nám zpět. Proto pěstujme pozitivní mysl. Myšlenka upřímná z duchovního srdce vyslaná pomáhá všem a vrátí se nám zpět.

Nezapomeňte přátelé, že mnohá cvičení jako videa, nahrávky, doporučenou četbu nebo filmy lze nalézt na našich webových stránkách: [www.yoga-berkana.cz](http://www.yoga-berkana.cz).

Subham astu sarvadžagatam!  
Šťastny, ať jsou všechny bytosti!  
S láskou Eva Berkana. ■

