



Od pondělí do pátku se při svých lekcích setkávám s velkým množstvím lidí. Jelikož se vidáme pravidelně po mnoho let, jsou naše vztahy otevřenější a já se nejen pozorováním, ale i z hovorů dozvídám, jakými problémy trpí. Jde o zajímavá zjištění zejména proto, že se určité zdravotní obtíže stále opakují u určitých skupin osob. Třeba u dospívajících dívek je velmi častá tetanie, neodvíjející se páteř v oblasti beder, problémy se spánkem, či bolestivá menstruace. U žen středního věku zase neuvolněné kyčle, u mužů celková neohybnost, neklidná mysl, a když se u nich podaří hluboká relaxace, přecházejí do tvrdého spánku signalizující velké vyčerpání.

Jógová terapie - komplexní nástroj pro zdraví (2. část)

To byl jen krátký výčet a nástin potíží. Neberme ho však paušálně, neboť různých obtíží se vyskytuje opravdu hodně. Pouze jsem si všimla, že výše zmiňované problémy patří k nejčastějším.

Čím však bezesporu trpí naprostá většina lidí, kteří přicházejí na lekce poprvé, je nevědomé a nedostatečné dýchání. Velmi příhodně zde ráda uvedu citaci z knihy „Jóga krok za krokem“ od MUDr. Svámího Gítánandy, kde autor přepisuje výrok starého jogína Górahnátha, jenž cestoval po celé Indii: „*Ó muži a ženy Indie, ztratili jste pevné zdraví, protože jste začali dýchat jen povrchně!*“ V knize se dále uvádí, že tento starý mudrc pozoroval u lidí dýchání pouhou osminou plic. Svámí Gítánanda dodává, jak by byl mudrc dnes smutný, kdyby věděl, že moderní člověk využívá jen desetinu kapacity svých plic! A musím potvrdit, že tomu skutečně tak je. Potvrzují mi to i lidé, kteří na lekce jógy docházejí delší čas a kteří se svému dechu začali věnovat a v denním životě jej pozorovat. Zjistili, jak povrchně během denních aktivit dýchají a všimli si časem postupného zlepšování kapacity a hloubky svého dýchání. Mnohé ženy (na lekce docházejí především ženy) uvádějí celkové zlepšení kondice, vitality a výdrže. Některé se dokonce pochlubily, že stíhají mužům na kolech stačí.

A teď pár zajímavých čísel a námět k zamyšlení. Jedním výdechem se

zbavíme 70 procent všech odpadů z těla a tím je myšlen zejména oxid uhličitý. Pokud je v těle zadržován, zakyseluje organismus, což, jak dnes víme, řádně přispívá ke vzniku těch nejobávanějších chorob. Pouhých 20 procent odpadů z těla se vylučuje potem a 10 procent stolíci a močí. Z toho nám vychází, že řádný a úplný výdech je pro naše zdraví maximálně důležitý. Zbavíme se tak nejen odpadů z těla, ale učiníme tak i prostor pro řádný, hluboký nádech. Nádech je něco, čím se do těla dostává nezbytný kyslík, ale také prána - životodárná energie, universální tvůrčí síla. Pokud výdechem neuděláme prostor pro nádech, ochuzujeme se o všechny tyto nezbytné živiny, ze kterých je náš „chrám“ živ. A opět si dejme zajímavá čísla. Z jednoho nádechu putuje 80 procent všeho kyslíku buňkám mozku. Pouhých 20 procent kyslíku se dostává buňkám tkání. Jinými slovy, mozek má velké nároky na příjem kyslíku a uzurpuje si jej prvořadně pro sebe. V případě povrchního nedostatečného nádechu zbývá velmi malé množství kyslíku pro buňky tkání a ty se v podstatě dusí. Ráda tento stav lidem přirovnávám k horolezcům na Mount Everestu, kteří ze sebe shodí kyslíkovou masku, dostávají se pak do euforického stavu a dělají nesmyslné a nebezpečné kousky, které mnohdy vedou k jejich smrti. Naše dusící se buňky se chovají

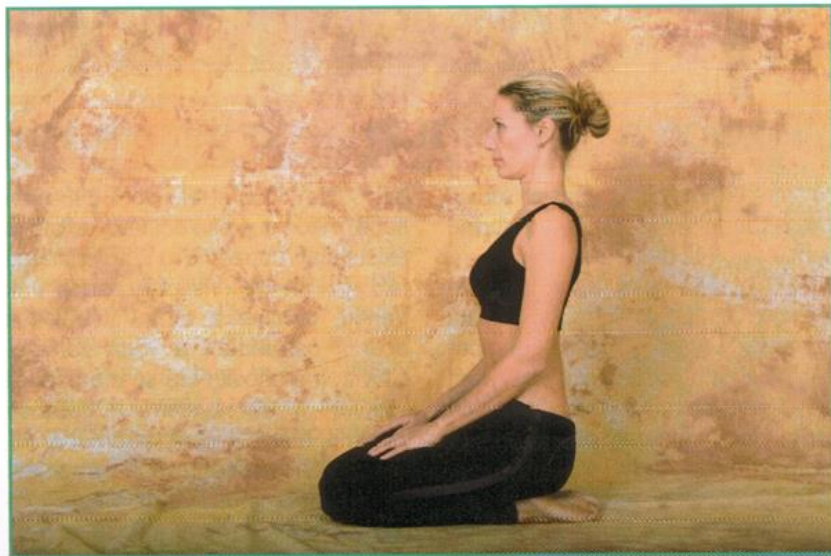


jako ti neokysličené horolezce. Svou chybou prací buňky produkují špatné a nedostatečné produkty a nedostatečně se zbavují zplodin. Nadchází tedy moment ke vzniku obávaných chorob.

Shrnuto - hluboké pravidelné a vědomé dýchání (snímek na této straně) je tedy mimořádně důležité pro naše zdraví, a to nejen fyzické, ale i to duševní a emoční. Troufám si říct, že prapůvod obávaných nemocí je v nesprávném a nedostatečném dýchání. A to je vždy přítomno, pokud se nacházíme ve stresu. Lidem po každé říkám, že když se nacházíme ve frustrujícím světě plném stresu, jen si „přinadachujeme“, abychom se vyloženě neudusili. Ovšem o pořádném hlubokém nádechu a výdechu nemůže být řeč.

V prvním díle tohoto povídání o terapeutické józe jsem na závěr článku nabídla už první praxi pro léčbu nesprávného povrchního dýchání. Připomínám, že šlo o hluboký, stejně dlouhý nádech a výdech. Až když se nám podaří srovnat délku nádechu a výdechu (zejména je problém kratší výdech), můžeme přistoupit k dalšímu cvičení. Opět zaujmeme polohu v sedu na patách s rovnými zády (snímek na str. 51). Pokud nelze sedět na patách, posadíme se do nějakého zkříženého sedu nebo zaujmeme pozici na židli bez opírání se (pokud je to možné). Mějme vždy rovná záda a ke stropu vytahujeme temeno, nikoliv bradu. Brada se spouští ke krční jamce. Zpevníme stěnu spodního břicha - oblast nad sponou stydkou. Ta by měla být zpevněná po celý den. Jen vleže ji můžeme povolit. Dýchejme pouze nosem a dávejme si pozor během dne, zda nedýcháme ústy! Ústa jsou jen záložní otvor pro dýchání, a to jen v případě onemocnění nosu. Nos je dokonale uzpůsoben k dýchání a má řadu funkcí, které náš dech připravují pro příjem do dýchacích cest a do těla. Ústa takovou výbavu nemají a podle průzkumů bylo zjištěno, že lidé pou-

Foto: z armivu autorky



žívající ústa k dýchání, trpí častěji onemocněním hrdla, krku, mandlí a dolních cest dýchacích. Dýchejme tedy pouze nosem. Pomalý hluboký nádech a pomalý hluboký výdech. Po nějaké době si začneme počítat doby, na jak dlouho nadechujeme nádech a jak dlouho vydechujeme. Snažme se potom výdech prodloužit. Celé cvičení spočívá tedy v tom, že začneme svůj výdech prodloužovat a ten bude delší než nádech. Pokud máte problém výdech prodloužit, musíte se opravdu zaměřit na svůj dech. Úžasným cvičením na prodloužení výdechu je nafukování gumových balónků a ještě účinnějším je foukacími fixy vyfoukávat obrázek. Foukací fixy poříďte v supermarketech i se šablonami. Nejen že výborně procvičíte svůj výdech, ale dokonce budete tvořit hezké obrázky. Tento způsob používám u dětí v dětské škole. Cvičte po dobu pěti minut, ale pokud máte chuť ponořit se do svého dechu déle, je to na vás. Nejsou zde žádná omezení. Jen připomínám, že hluboký nádech a výdech neznamená vší silou se nafouknout jako balon a vší silou ze sebe vymáčknot maximum. Cvičení má být prováděno v rámci přirozeného dechu s tím, že jste svou pozorností u svého dýchání a tím se automaticky začne prohlubovat. Sami ucítíte, že dech se změní z povrchního na hlubší. Zároveň vás bude velmi klidnit a vy zažijete setkání sebe sama se sebou. Tohoto setkání se neobávejme a nikam nespěchejme. Pokud jsme netrpělivi a spěcháme z nádechu do výdechu a naopak, záměrně se zpomalujeme

a dávejme klidně malé, velmi krátké pauzy (bezdeší) mezi nádechem a výdechem a nádechem. Učme se zpomalit, zklidnit a vnímat se.

Toto cvičení nejenže zkvalitní náš dech a my si začneme v běžném životě všimnout svého dýchání, ale děláme rovněž první krok v koncentračním cvičení. Tím, že se musíme na svůj dech zaměřit, cvičíme svoji koncentraci a tím cvičíme svou mysl. Připojuji rovnou ještě další účinné cvičení, které taktéž podpoří výdech. Tento způsob dýchání je nazýván regenerační a má řadu velmi pozitivních účinků - u osob s vysokým krevním tlakem tento tlak snižuje, zpomaluje metabolismus a tím výrazně podporuje regenerační procesy v těle a proces stárnutí, výrazně klidní, utiňuje - s úspěchem jej tedy používám u osob s úzkostmi, nervozitami, neklidnými, event. u poruch usínání a dá se provádět třeba i při řízení vozidla.

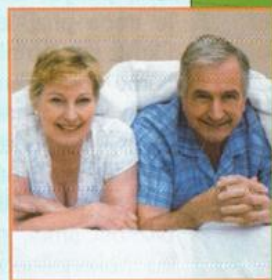
Technika provedení je velmi jednoduchá - hluboký nádech nosem a výdech ústy. Rty jsou v postavení, jako bychom pískali nebo drželi brčko. Znamená to, že výdech je postupný, dlouhý a proveden přes otvor mezi rty. Vydechněme skutečně všechno. Opakujeme tolikrát, kolikrát máme chuť. Nejsou zde omezení.

Mysleme tedy na svoje dýchání a od samého začátku ozdravování praktikujeme pomalý, řízený a hluboký dech. Zásobme tak své tělo kyslíkem a tolik potřebnou pránou, což oživí náš nervový systém a krevní řečiště. Zabráníme tak vzniku mnoha chronickým onemocněním. ■

HVĚZDY RADÍ

Sex vzrušuje i ve stáří

Stejně jako život, tak ani sex po šedesátce či sedmdesátce u ženy a muže nekončí. Sex je totiž ve stáří daleko podstatnější a častější aktivitou, než si mnozí myslí. Přestože přicházejí s věkem občas určité komplikace, existují metody, které je dokáží vyřešit. A to dokonce tak, že i sexualita může být stále obohacující a příjemnou složkou vztahu a života. Mezi nejvhodnější přírodní léčby patří adekvátní homeopatická léčba, nebo vyřešení prožitých negativních emocí pomocí metody EFT, jindy zase provedením hypnózy, vhodnou individuální psychoterapií, aplikací nosod, fytoterapií, eventuálně elektro-akupunkturou. Přesnější informace ale dostanete až po vyšetření u holistického lékaře, zabývajícího se i po mnoho let alternativní medicínou. O tom, že sex po šedesátce není žádné tabu, vypovídají i statistiky. Podle americké studie jsou sexuálně aktivní až tři čtvrtiny dospělých mezi 57 a 64 lety. To samé lze říci také zhruba o polovině lidí ve věku od 64 do 75 let a třetině starších pětasedmdesátilet. Ani s četností to není až tak špatné, jelikož se starší lidé nejčastěji sexu věnují třikrát do měsíce. Snižování sexuální aktivity a ztráta chuti na sex přitom souvisí především se zdravotními problémy a pak často také s tím, že především ženy v tomto věku postrádají vedle sebe sexuálně aktivního partnera. (mlk)



MUDr. Jan Miklánek, primář a léčitel

INZERCE

**LINKA
PŘEDPLATNÉHO
PRO SLOVENSKO
+ 421 244 458 821
predplatne@abompkapa.sk**

Foto: ezardlaarphotocub.com