



Terapeutická jóga, donedávna ještě málo praktikovaný „druh“ jógy v České republice, přitahuje u nás v posledních letech stále větší zájem. Není divu, vždyť stres a s ním spojené velké množství chronických potíží neustále zvyšuje počet nemocných lidí, a to i v dětském věku. Mnozí lidé si uvědomují, že požíváním pilulek nebo výměnou kloubu si plně zdraví, harmonii a pohodu nezajistí a hodlají pro své zdraví či zdraví svých dětí udělat něco více. Rozhodnutí aktivně se podílet na svém zdraví je prvním krokem k dosažení kýženého cíle a terapeutická jóga je tou správnou volbou.

Jógová terapie - komplexní nástroj pro zdraví (1. část)

Vezměme to ale od začátku. Po pravdě řečeno, jóga neměla v úmyslu léčit, její cíle jsou ještě „vyšší“, avšak navzdory tomu jóga souvisí s terapií, neboť adept jógy se stává stále zdravějším a odolnějším tak, jak se jeho cesta ubírá různými praxemi.

Vysvětlení termínu „jóga“ bychom mohli věnovat celý tento článek, to ale není jeho účelem. Pro náš účel nám postačí uvědomit si, že „jóga“ znamená integraci na nejvyšší úrovni. Adept jógy tak využívá vyšší i nižší praktiky ke svému pokroku, jenž vede k jeho integraci - integraci těla, mysli a ducha.

Je třeba říct, že neexistuje oficiální standardizace léčení chorob jógovými metodami, neboť jógová terapie je v podstatě „novou“ disciplínou, jejíž právě probíhající výzkumy pochopitelně zaberou delší čas. Avšak velké počty přívrženců, empirické zkušenosti získané v průběhu tisíců let a v posledních letech i zájem západních lékařů dokazují její účinnost.

Jak to tedy funguje? Abychom dosáhli zdraví, musí vzniknout harmonie mezi všemi tělesnými a mentálními funkcemi. Dojít k této harmonii znamená zvládnout resp. značně rozšířit adaptabilitu těla a mysli a zvýšit práh reaktivity. Laicky řečeno, tělo a mysl reagují až při působení velmi silných podnětů a dokáží se adaptovat na nově vzniklou situaci velmi rychle a tím zastavit proces stresové reakce. Jógová terapie ke zvýšení adaptace těla a mysli a k zvýšení prahu reaktivity používá mnoho metod od doporučení stravování, bydlení, pěstování pozitivních postojů, přes vědomé dýchání po tělesná cvičení (ásany), mudry, band-

hy, relaxace, očistné techniky atd. až po meditace. Každá z nich má neodmyslitelné místo v léčbě chronických nemocí a nepochybný účinek. Je však velmi nutné, aby terapeut přesně věděl, jaký cíl jakou metodou sleduje a není tedy v žádném případě vhodné, aby laik svoji terapii vedl sám podle nějaké, byť velmi kvalitní knihy, apod.

Dříve, než se pustíme do prvních konkrétních postupů uzdravujících naše tělo a mysl, je na místě vysvětlit úlohu stresorů v našem životě a reakci těla na tyto stresory. Stresorům v různých podobách jsme vystaveni prakticky



od narození, resp. už během nitroděložního vývoje až po tělesnou smrt. Když se lidí ptáme, co si představují pod pojmem stresor, často jako první odpovídají: práce, šéf, každodenní shon, nemocné děti, nebo partnerské vztahy. Většinou pomyslí na vnější příčiny stresu, ale existují i vnitřní, pocházející z naší mysli. Mysl, která vzpomíná, spílá, plánuje, strachuje se, obviňuje, neodpouští, je velkým původcem našeho stresu. A pochází z nás, z našeho vnitřního prostředí. Připomeňme však ještě nezjevné stresory jako hluk města, dopravy,

příliš silné zvuky, vibrace z přístrojů, mobilních telefonů a WiFi - vibrace, které nerezonují s naší vnitřní vibrací a narušují ji. Všechny tyto a jiné další stresory způsobují v našem těle specifickou reakci, tzv. angamedžajavu. Co se při ní v nás odehrává? Jednoduše popsáno, mění se napětí svalů (buď se stahují anebo jsou naopak hypotonické - nadměrně uvolněné, pod míru normálního svalového tonusu - napětí) a mění se napětí cév. Uvedme si názorný příklad. Když se svaly stáhnou, tlačí na další struktury, stahují se rovněž svaly orgánů (vznikají funkční poruchy jako migrény, bolesti žaludku, poruchy trávení, průjmy, zácpy aj.). Často si lidé stěžují na bolesti zad, typicky jsou stresem stažena bedra, horní trapéz. Na lidech plných napětí lze zjevně pozorovat stažení svalů, například v obličejí (stále zamračené obočí, tisknutí zubů na sebe, stažení brada). Když se stáhnou cévy, zmenší se „naše krevní potrubí“, následkem je tedy zrychlený průtok krve orgány, zvyšuje se práce srdečního svalu (rychlejší puls), zvedá se krevní tlak, zrychluje a zpovrchňuje se dech. Dopad je systémový, zasahuje celé tělo a potažmo psychiku. Tyto reakce se opakují dnes a denně, a čím častější a déle trvající jsou, tím rychleji onemocníme. Problémem ovšem je, když je onemocnění chronické. Typickými představiteli chronických onemocnění moderní doby způsobené chronickou poruchou adaptace jsou metabolická a psychosomatická onemocnění (např. astma). Postoj terapeutické jógy k problému stresorů je takový, že rází spíše cestu práce na vlastním nitru - tedy posilovat své vlastní nitro, než ztrácet čas