

Selvarajan YESUDIAN

&

Elisabeth HAICH

SPORT A JÓGA

Přeloženo podle X. vydání z roku 1960

Verlag: Eduard Fankhauser,
Thielle, Neuchatel,
Schweiz

Do té doby vyšlo 315 000 výtisků
v Maďarsku, Švýcarsku, NSR, Francii,
Holandsku, Anglii, USA

Předmluva
Dr. D. B. Desai,
mimořádného vyslance a zplnomocněného ministra pro Indii
ve Švýcarsku

V Evropě panovalo už mnoho mylných názorů na jógu. Je to pojem, kterého příležitostně používali ti, jež přitahovala východní mystika a kteří jej směřovali s mysticismem a spiritismem. Jen málokterí pochopili pravý smysl jógy. Jóga pochází od starých indických mudrců, kteří ji praktikovali. Je to metoda, jejímž použitím lidská bytost dosahuje úplného ovládnutí duše a těla v naději, že se jí nakonec podaří spojit se s Nekonečným. Je to cesta k dosažení úplné spásy. Má-li se dosáhnout tohoto cíle, je nutno rozvinout na nejvyšší stupeň soustředovací schopnost, a to je možné jen při dokonalém ovládnutí myšlenkového světa. Mistrovství nad myšlenkami dosáhne jen ten, kdo plně ovládá své tělo. Dokonalé ovládnutí těla tedy je prvním krokem na této cestě. Za tím účelem je třeba úplně vyvinout a vyškolit tělo, což se dá provést jen řadou cvičení. Ta označujeme za hatha-jógu. *Hatha-jóga* je tedy metoda, jejímž prováděním člověk dosáhne vlády nad svým tělem. Zdůrazňuje se, že prvním krokem k tomu je správný dech. Pak se přejde na řadu „asanas“ (tělesné pozice), které mají zdokonalovat tělesné orgány a jejich funkci. Je to věda a to dokonalá. Pomáhá při nejmenším k ozdravení těla, které pak v pravý čas přispěje k ozdravení duše. Zde nejsou žádná skrytá tajemství. Hatha jógu mohou provádět lidé na Východě i na Západě bez ohledu na sociální postavení, víru a náboženství. Jediným předpokladem k tomu je pouze zdravé tělo, a má-li člověk tuto podmínku splnit, musí se o to přičinit. Jóga je jen potud mystická, že ji v naší zemi od nepaměti prováděli také mystikové. V praktickém provedení však je to věda právě tak moderní jako tělesná výchova. Vítám tuto knihu, protože rozptýlí mnoho klamných názorů, které se dosud tradovaly o józe a jejím použití. Zaručeně přinese užitek všem, kteří ji trpělivě přečtou. Těší mě, že tuto knihu zveřejnili dva schopní autoři. Věnovali tomuto dílu mnoho let tvrdé práce a pozoruhodného úspěchu už dosáhli v Maďarsku. V Maďarsku už byla vydána podobná kniha a došla tam velkého rozšíření. Jsem přesvědčen, že bude hodně čtena i ve Švýcarsku. Nechť zdravý švýcarský národ ještě zdokonalí své zdraví.

Podepsán *Dr. D. B. Desai*

Předmluva spisovatele

Dal jsem se za hlasem svého vnitřního nutkání, jemuž jsem nemohl odepřít poslušnost, opustil jsem Indii a odjel do Evropy. Byl jsem poslušným nástrojem v rukou osudu a co mi poskytl, přijal jsem jako jeho nástroj. Nenabyl jsem klidu, dokud jsem nedostal odpověď na jedinou a největší otázku týkající se člověka, kterou už nyní znám:

Člověče, Ty sám sobě jsi tajemstvím!
Kdo dokáže otevřít tvé brány kromě tebe?
A nikdo nemůže vstoupit, nevejdeš-li ty!

Člověk je tajemný zázrak, který se pohybuje mezi oběma smrti přinášejícími činiteli, časem a prostorem. Omezenost jeho dnů si od něho žádá, aby procítl ze svého spánku a mohl tak poznat účinnou moc své bytosti a neomezenost svého Já. V jeho srdci pak rozbřesne blaženost ve svém zlatém lesku a nepomíjející nádheře a člověk se probudí k poznání, že jeho pravou podstatou je blaženost.

Poslechl jsem tento vnitřní hlas a rozhodl jsem se, že všechno napíši, co jsem viděl a naučil se, v naději že to povede ony spolčníky, kteří hledají totéž. Nechovám přání šířit orientalismus nebo nějaký kult. Pravá a trvalá blaženost však může být dosažena jen ve zdravé schránce; proto nechť tu jsou uvedena některá prastará uskutečnění. Byly tak přizpůsobeny požadavkům oněch Západanů, kteří si chtějí v denním slepém a bezcílném shonu vyšetřit několik okamžiků. Boj o zdraví je těžký a vítěz musí dobýt jak tělo tak duši. Tajemství čekají na to, aby byla odhalena. Člověk je rozluští sám, takže se mu zjeví krása jeho pravého bytí, jako se poupě rozvíje v květ. Avšak vyžaduje si to čas a trpělivou práci. Jako zahradník můžeme jen připravit půdu pro úspěšné uskutečnění, přimějeme-li tělo a duši, aby vyplnily v souzvuku (společně) poslušně požadavky vnitřního nesmrtelného Nadjá. Rozvržením jemných okvětních lístků rozumu, výchovou jedinečného těla projeví se Nadjá jako dokonalé zdraví, poznání a vědění. Buďte si zcela vědomi toho, že tohoto cíle dosáhnete. Svět dnes potřebuje zdraví naléhavěji než vše, co nám může poskytnout bohatství. Zamezit příčinám chorob a utrpení je právě tak svatá úloha jako uzdravování samotné, po němž milióny tak zoufale prahnou. Začněte proto tím, že nedopřejete místa ani v duši ani v těle pro jakékoliv negativní stavy, neboť nemoc je nedostatek pozitivní životní síly, mezera v řádu, jež

vrcholí ve zhroucení systému. Stará věda jógy je právě tak dokonalá jako přesná, neboť ukazuje na takové rozumné kroky, jež je třeba podniknout jak po stránce tělesné tak i duševní. V mé práci mě hojně podporovala Elisabeth Haich, která nejen byla mou kolegyní v naší jógické škole, ale pomáhala mi též pochopit přesné potřeby Západu. Napsali jsme tuto knihu společně, opírajíce se o zkušenosti dlouhých let tvrdé práce a o bohatou žeň povzbudivých výsledků. Tyto stránky jsou napsány pro ty, kdo nemohou navštěvovat nějakou jógickou školu a ašram, kdo nemají to štěstí, aby našli osobního vůdce. Doufám upřímně, že tato kniha umožní horlivému hledači provádět cvičení a nastoupit vědomě cestu hatha-jógy.

I. První díl

Opravdová historie nemocného mladíka

Kdysi žil ve slunné Indii, v městě Madrasu, hubený, neduživý mladíček. Do svých patnácti let prodělal téměř všechny těžké choroby: Spálu, úplavici, tyfus, cholera a jiné v tropech tak časté nákazy. Byl přímo zázrak, že vůbec zůstal naživu. Zůstal živ, ale v jakém stavu! Byl jenom kost a kůže, jeho obličejíček byl hranatý, oči zapadlé, úzký hrudní koš byl plochý. Přitom nikdy netrpěl nedostatkem. Naopak! Jeho otec byl daleko známým, bohatým lékařem, k němuž se pacienti jen hrnuli. Přesto se anděl štěstí vyhýbal jeho velkému stinnému domu v Madrasu. Stálý smutek a starost byly údělem jeho obyvatel. Vždyť pečlivě chráněné a zhýčkané dítě se spíše podobalo stínu než mladíku. Otec zkoušel všechno, byl přece lékařem. Avšak jediné, co mohl dosáhnout, bylo, že se mu s velkou námahou podařilo dítě udržet při životě. Jednoho dne poslali hocha do školy. Nemohl už, jako dosud, ustavičně polehávat na pohovce, nýbrž od té chvíle žil stejně jako jeho vrstevníci. Od tělocviku byl samozřejmě osvobozen a doma jej, jako dosud, chránili před každým vzdouškem. Ve čtrnácti letech dostal zápal plic, avšak opět zázračně zůstal naživu. A znovu začala nekonečná péče a námaha. Po půl roce se mu dařilo poměrně dobře, ale i z nejmenšího průvanu dostal rýmu. Těžko se dá slovy vyjádřit jak tento ubohý mladíček záviděl svým veselým, zdravým kamarádům ze školy. Během hodiny tělocviku na anglickém gymnáziu stáhl se do rohu dvora a se zarmouceným srdcem a s roztouženými očima sledoval hbité cviky hochů. Po skončení hodiny zůstal ještě na dvoře a když myslel, že ho nikdo nevidí, běhal a skákal kolem a prováděl pažemi prostocviky, jak je obhlédl u dětí. V patnácti letech se cítil poněkud lépe. Nachlazení se tak často nedostavovala, avšak nepravidelně a potají prováděná tělesná cvičení způsobila bolesti hlavy a tlukot srdce. I když však jeho tělo bylo slabé a křehké o to nepodlomenější zůstal jeho podnikavý duch. Často upláchl a toulal se polem i lesem, aby vyhledal ve vzdálených horách sídla jóginů, tak zvané ašramy. Avšak jeho námaha byla neúspěšná a tak se spokojil s tím, že obdivoval potulné fakíry, kteří na silnici předváděli své umění. Zatím co tím moc nadšen nebyl, velmi se obdivoval a vážil si pravých

jóginů. Díky vrozenému instinktu, okouzila jej mystická věda staré Indie. Pročítal všechny jí se týkající knihy z knihovny svého otce. Poznal a obdivoval teorii duchovních věd: učení radža-jógy, džňana-jógy a karma-jógy, které poskytují oblažující ponoření, spokojenost, víru a duševní sílu. Našel tak četné knihy o hatha-józe, které obsahovaly jednoduchá, ale mnoho tisíciletí stará tajná pravidla k dosažení tělesné zdatnosti, síly a zdraví. Lehko si můžete představit nadšení lidského dítěte s tak slabou konstitucí. Téměř bez přestání - od začátku odpoledne až do noci, a opět až do ranního úsvitu - hlтал obsah objevených knih. Jásal nadšením, když se dočetl o ásanách, o jógických pozicích, které poskytují sílu a zdraví, a o dechových cvičeních. Ihned usedl na postel, zkřížil nohy - jak to bylo předepsáno pro první cvičení a snažil se napodobovat všechny důležité tělesné pozice, takže by si byl málem vymknul nohy. Přitom, podle předpisů pranajamy, hluboce nabíral dech, když si byl přečetl, že hluboké dýchání má v lidském životě zvláštní důležitost. Cítil své slabé plíce a zadržoval dech, a to tak dlouho, že div nepraskl. Potom se postavil na hlavu a zkroutil dohromady ruce a nohy. Výsledek toho byl, že se v noci skutálel z postele, pořádně si nabil čelo a celý dům vyplašil ze spánku. Přitom příliš horlivý mladík vlivem mnohahodinového přepínání by se byl málem zadýcháním udusil. Druhého dne ho bolely všechny údy a cítil se slabý a zmořený. Po týdenní námaze odložil knihy s hořkým pláčem. Myšlenka, že i tato poslední možnost, aby dosáhl tělesné síly, mu zůstane uzavřena, uváděla jej do ponuré a zoufalé nálady. Myslel si, že nikdy nedosáhne zdraví, že nikdy nebude moci skotačit a prát se se svými kamarády a že nikdy nebude smět vyžívat radosti silou překypujícího mládí. Od toho dne žil uzavřeně. Opovrhoval tělem a zachoval si zájem jen o duchovní věci. Učení a mnohá četba jej však neuspokojily. Jeho pozornost se stále více obracela k problémům, které na jeho věk byly příliš vážné a hluboké. Jednoho dusného podzimního večera vyrazil opět ven a našel několik kilometrů za městem v mangovém háji konečně tolik hledaného mistra hatha-jógy. Tento právě poučoval skupinu mladých lidí, kteří obklopili mistra. Pokud trvalo vyučování, sledoval mladík skupinu jen zdálky. Viděl, že mladí muži mají skvělé svaly a provádějí zvláštní tělesná cvičení. Všiml si, že překypují zdravím. Když se skupina rozešla, přiblížil se mladík

k mistrovi a pokorně jej prosil, aby ho přijal za žáka. Po dvou měsících lékař svého syna sotva poznal. Chodil vzpřímeně jako svíce, hrud' se mu vyklenula, plíce nabyly na šíři. Po uplynutí jednoho roku byl jeho hrudní koš o 10 cm širší. Jeho paže a stehna dosáhla téměř

dvojnásobných rozměrů. Od té doby nebyl nikdy nemocen. Ve škole, kde se nadále nezúčastňoval anglických sportovních hodin, byl přes noc nejzručnější.

Ve 20 letech, po smrti svého otce, navštívil ještě jednou ve vzdáleném městě svého mistra, jemuž po Bohu a rodičích byl zavázán díky za život, sílu a zdraví. Oznámil mu, že poslechne vnitřního vnuknutí a chce podniknout delší cestu po Evropě.

Po dojemném rozloučení mistr řekl: „Jdi, můj hochu, nauč se poznávat Západ. Srovnej si národy Západu s východními - a poznej, kde se obě cesty spojují. Nauč se tomu, v čem jsou před tebou a zvěstuj jim, v čem už Východ dospěl k cíli. Buď též buňkou, která pomáhá spojit obě cesty. Na Západě však poznáš, že věda hatha-jógy je nejen cestou ke zdraví, nýbrž i jediným kultem těla na světě založeném na úzkém spojení těla s duší, a i když je to věda určená k výstavbě těla, přece je založena

na duševních a duchovních vědách.“

Učedník pohlédl na mistra zářícím zrakem, zkřížil ruce a poklonil se. „Mistře! Poznal jsem už tehdy, když jsem se snažil vybudovat své tělo a věnovat pozornost jednotlivým částem těla, svalům, nervovým střediskům, že se ve mně rozvíjejí neznámé duševní síly. V té míře jak jsem ovládl své tělo, zvýšila se také moje síla vůle; proměnil jsi hubeného, neduživého mladíka v atleta. Z mé tělesné i duševní zkázy zavedls mě zpět ke mně! Slibuji ti.....“

„Neslibuj nic, můj hochu!“.....

Západ se nachází v období kvasu, a jak se zdá, má málo času k tomu, aby se staral o Východ. Ty však splň svou povinnost. Rozséváč málokdy sklízí. Jestliže jsi jógu těla sdělil zatím jen několika svým přátelům, splň svou povinnost vůči západním bližním. Beztak budou tuto nauku následovat jen ti, jejichž duch se osvobodil od slepoty materialismu a jejichž myšlenkový svět se otevřel krásnějšímu, vyšším způsobem uspořádanému životu. Tvou nejsvětější povinností však je, jestliže ti pošlu poselství prostorem, pak máš vědět, že tvá hodina uhodila a tvá rodná půda tě volá..... Jdi, můj synu, buď nebe s tebou.....!“

Tak jsem odcestoval do Evropy.

II.

Co je hatha-jóga!

Největší zázrak na světě je člověk. Jeho tělo utvořené z kostí, masa a krve skrývá tajemství, po nichž pátrá neúnavně již po tisíciletí přitom, jak hledá rozluštění velkého tajemství, mysteria, velké Sfingy. Je mnoho těch, kteří se podjali úkolu rozluštit tajemství člověka, málokterým však se podařilo přimět Sfinxu, aby promluvila. Jen mizivá část z nich dospěla tak daleko, že konečně porozuměli největšímu tajemství - sobě samému. V Indii se zabýváme už od prastarých dob tajemstvími lidské duše a mnoho bylo těch, kdo se věnovali celý život tomu, aby vypátrali: Co je člověk a jaké je jeho určení zde na zemi. Vzdálili se ruchu světa a soustředili všechny své smysly a snažení na jedinou otázku: Kdo jsem Já? Jejich neúnavná snaha, ocelová vytrvalost a touha, jimiž se snažili probjovat k pravdě, přinesla ovoce: duch byl osvícen a před nimi se rozkládalo celé tajemství bytí. Porozuměli životu, dospěli k vidění nejzazších příčin, a otevřela se před nimi cesta, která vyvádí ven z bolesti, ke svobodě, štěstí, blaženosti..... Dověděli se, že tento stav je dosažitelný pro každého jedince. A takto osvícení lidé začli ze soucitu poučovat lidi chřadnoucí v utrpení, začli jim ukazovat cestu ke spáse, k osvobození.

Na vrchol vedou různé cesty. Mnohý se dá pohodlnou spirálovitou cestou (široké oblouky), neboť jeho tělesný stav není uzpůsoben příkré stezce. Jiný si cestu zkrátí a dá se příkřejší cestou, stezkou. Konečně budou i takoví, kteří se rozhodnou pro nejkratší cestu a kteří slezou strmé stěny, aby dříve dorazili k cíli. Tak se může člověk snažit o dosažení nejvyššího, vnitřního cíle různými cestami podle svých duševních a fyzických schopností. Velcí mistři učení vypracovali různé systémy, aby úkol, který si sami vytkli zpřístupnili všem. Tyto systémy zkracují stezku, a kdo se jimi řídí, dosáhne svého cíle jednodušeji a rychleji. Souhrnné jméno pro tyto systémy je jóga.

Velcí učitelé a mistři, kteří se ubírali cestou jógy a dosáhli jejího cíle nazývají se jógini. Různé systémy jógy se od sebe liší jen východiskem. Podstata a cíl jsou u všech stejné: dokonalé sebezpoznání. K němu však vede cesta bezpodmínečnou sebekázní.

Jsou však jógy, které vedou ukázněním rozumu, jsou jiné, které začínají s ovládnutím citů, a jsou opět jiné, jejichž východiskem je tělo - atd., podle založení a schopnosti žáka. Různým cestám odpovídají různá jména jóg. Doporučuje se však začít s tou jógou, jejímž východiskem je tělo. Je to cesta dokonalého zdraví, a její jméno je hatha-jóga. Jméno hatha-jóga se vztahuje k pravdě, na níž je tento jógový systém vybudován. Naše tělo je oživováno pozitivními a negativními proudy, a jsou-li tyto proudy v dokonalé rovnováze, pak se těšíme dokonalému zdraví. V původní řeči Východu se pozitivní proud označuje slabikou „ha“, což znamená „Slunce“. Záporný proud se označuje druhou slabikou „tha“, to znamená „Měsíc“. Slovo jóga má dvojí význam. Jeden značí svázání, spojení, druhý znamená „jho“. Podle toho hatha-jóga znamená dokonalé poznání energií, a to pozitivní sluneční a negativní měsíční energie, jejich spojení v dokonalé harmonii a plné rovnováze, a schopnost tyto naprosto ovládat, tj. ujařit tyto energie svým „Já“. Tento systém je jedinečný v celém světě, neboť zdokonaluje tělo vědomě, vyrovnává jeho případné nedostatky a naplňuje je zářivou životní silou. Hatha-jóga vede nazpět k přírodě, seznamuje nás s léčivými silami, které jsou obsaženy v bylinách, stromech, kořenech, seznamuje nás s vlastním tělem, jakož i se silami působícími v těle a vede nás k souladu mezi tělem a duší. Tělo reaguje na nejmenší duševní vzruchy a duše je trvale citlivá na stav těla. Tohoto vzájemného působení využívá hatha-jóga a ozdravuje jak duši, tak tělo. Navržená cesta spočívá v tom, že si začneme uvědomovat své tělo a všechny jeho činnosti. Také sympatický nervový systém (sympaticus) a všechny ty orgány, jejichž práce jinak není na naší vůli závislá, mohou podřídit své vůli. Nedocenitelná přednost toho je, že brzdí všechny nesprávné funkce a tělo může být uchráněno před nemocemi, které pocházejí z nesprávné činnosti. Tak např. mohou ukáznit svou srdeční činnost a zabránit, aby vlivem vnějšího podráždění - jako strachem, Jobovou zvěstí nebo náhlou radostí - nenastalo náhlé tlučení srdce. Tak chráním své srdce proti rozšíření srdce, degeneraci srdečního svalu a proti jiným srdečním chorobám. Podaří-li se mi např. ovládnout činnost žlázové sekrece, mohou podle libosti regulovat činnost téměř všech svých orgánů a tím celkový tělesný stav. Hatha-jógin, který dosáhl nejvyššího stupně, ovládá neomezeně své tělo, je schopen řídit podle svého přání srdeční činnost, práci trávicí a činnost všech svých orgánů. Nesčetní cestovatelé ze Západu mohli se přesvědčit, jestliže jim

po velkých těžkostech podařilo ocitnout se tváří v tvář pravému hatha-

jóginu, že jógini ve stáří 80 - 90 let dělají dojem 30 - 40 letých mužů a v západním měřítku dosahují neslýchaně vysokého věku, protože mohou své tělo podle vlastní vůle naplnit novou životní energií. Prodloužení života však není cílem jóginů. Hatha-jóga není konečný cíl, nýbrž příprava na vyšší duchovní jógu. V nemocném těle bude velmi těžké rozvinout sebeuvědomování a zažívat vyšší duševní stav. Proto máme napřed poznat v našem těle působící síly, abychom je potom mohli dobře používat a ovládat. Pak už naše tělo nebude překážkou při vzestupu na vyšší duchovní úrovně. Kdo se spokojí s tím, že ovládne magické síly, s nimiž svede věci, jež se nazývají zázraky, zůstal trčet na poloviční cestě a nemůže pokračovat. Cíl, kterého je třeba dosáhnout, je jen jeden: osvobození ze žaláře materiálního světa. Nezaměňujeme tedy prostředek za cíl. Znalost těla a jeho tajných sil je - i když velmi důležitý, přece jen pouhý prostředek. Pravý hatha-jógin proto před nikým nevystavuje na odiv své vědění a schopnosti, aby uspokojil zvědavost. Kdo toto činí, není pravý hatha-jógin. Pravý hatha-jógin používá svých schopností jen tehdy, když jimi může někomu pomoci. Tak např. můj učitel nikdy neřekl, jakými silami vládne. Jednou seděl v malé chatrči v hlubokém lese. My žáci jsme byli na mýtině před chatou zaujati rozhovorem. Tu vystoupí z houštiny malý mungo (druh šelem). Polomrtvé vléklo se nešťastné malé zvíře dál, a když přišlo blíže, viděli jsme, že je kousnuté hadem. Instinkt hnal tvora před chatrč našeho mistra. S velkou námahou dovléklo se až před vchod, kde zápasilo se smrtí. Tu mistr položil pravici na malé zvíře a upadl do vytržení. Nějakou dobu v něm zůstal. Najednou se mungo hnul, vzchopil se a hbitě utekl. Teď jsme viděli, jakými silami mistr vládne.

V poslední době se lékařská věda Západu s vážným zájmem obracela na hatha-jógu, a ti, kdo se vyznali v tajemstvích hatha-jógy, jógini, poskytli náležité světlo těm, kdo sledovali vědecké cíle. Začáteční stupeň hatha-jógy je tak zajímavý, že se vyplatí jej poznat a zabývat se jím. I největší mistr začíná jím své učení, neboť bez znalosti abecedy nelze číst. Nejnižší stupeň hatha-jógy náš učí umění být zdravý. Především se musíme seznámit s vlastním tělem, ale nikoliv jen v teorii, jak to učí anatomie. Anatomie nás učí o tom, co je v lidském těle a kde to nalézt. Znat své tělo však znamená něco úplně jiného. Znamená to např., vím-li rozumem, kde je srdce, abych též uměl do něho vstoupit se svým vědomím tak, abych vnímal jeho tvary, komory, předkomory, tep, pohyby a to jasně a zřetelně, takže by se dal takový stav vědomí vyjádřit: „Já jsem srdce.“ A totéž musíme dokázat s žaludkem, střevy, játry, ledvinami a s každou tkání svého těla. Kdo

ještě nedělal jógická cvičení, zná podobným způsobem nanejvýše svůj jazyk a vnitřek svých úst. Kdo však se chce stát hatha-jóginem, musí se tak dlouho cvičit, až dokáže svým vědomím proniknout i do nejmenší částečky svého těla. Když dospěl tak daleko, pozůstává další krok v tom, že své vědomí pomocí vůle převede do nejmenší částečky těla. Vraťme se k předešlému případu: nestačí, abych jen pronikl svým vědomím do srdce, nýbrž musím je též umět přivést k poslušnosti. Srdce se musí podřídít mé vůli, aby krev podle mého dobrého zdání čerpalo v těle pomaleji nebo rychleji. To není nemožné! Právě jako každý člověk může libovolně pohybovat jazykem, prsty nebo jinou částí těla, každý může soustavným cvičením ovládnout všechny části těla. Také mezi průměrnými lidmi jsou velké rozdíly v tom, jak dalece si je ten který člověk vědom svého těla. Prsty pianisty jsou daleko nezávislejší a vědomější sebe než prsty lidí, kteří nikdy nehráli na klavír. Proč? Protože pianista učinil své prsty stálým cvikem vědomými sebe. Žák hatha-jógy cvičí rovněž stále, po celá léta, každý den, trpělivě a vytrvale. Cvičí zavádění vědomí do všech částí těla. Vyplatí se to? Ano, neboť výsledek je podivuhodný. Objeví v sobě tajemné síly, které postupně ovládne. Naučí se poznávat, že v jeho těle jsou činné dva životní proudy, jejichž dokonalá rovnováha přináší dokonalé zdraví. Zároveň stálým rozšiřováním svého vědomí dospěje k poznání, že tyto dva životní proudy neexistují jen v něm, nýbrž že všechno, co žije v prostoru a času proto žije, protože je též nositelem této polaritě a rytmu. Začne pronikat tajemstvím stvoření. Ve chvíli, kdy tvůrčí princip vychází z absolutna a rozpadá se na pozitivní a negativní pól, tehdy se rodí polarita. Mezi oběma je pulzující spojení, zrodil se rytmus a tím se začal projevovat život.

Již v krystalech můžeme odhalit pozitivní a negativní póly a dá se zjistit jejich přítomnost na všech stupních životních projevů, polarita a rytmus ožívují celý vesmír. Oběh obrovských nebeských těles v nekonečném prostoru s jejich planetami a trabanty - počínajíc v to i skvrny na slunci - pulzují.

Tlukot srdce živoucích bytostí, náš dech a bytí, všechno se děje v rytmu, který pochází z polaritě. Pozitivní a negativní síly se vzájemně rytmicky střídají, způsobujíce dokonalou rovnováhu mezi pozitivními a negativními stavy.

Ve vesmíru působící rytmus je v indické mythologii symbolizován tančící postavou boha Šivy. Tanec je projevovala forma rytmu. Také naše Země má dva póly, a my lidé, kteří jsme povstali z prachu a znovu se v prach obracíme, rovněž v sobě neseme polaritu, jakožto pozitivní a negativní póly. Sídlem pozitivního pólu je mozek v lebce,

tam, kde vlasový porost vychází spirálovitě z jediného bodu uprostřed v horní části čela. Na hlavě dítěte je toto místo dobře znatelné. Negativní pól je

v kostrční kosti, v posledním kostním obratli. Mezi oběma body krouží proud vysokého napětí. Toto napětí je život.

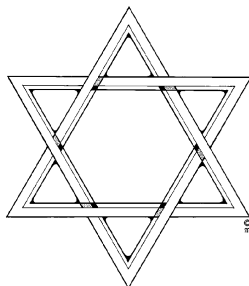
Nositelem života je páteř. Život se chtěl projevat a proto rozšířil horní obratle páteře a vytvořil lebku. Vyvinul tam se nacházející jemnou hmotu na nositele napětí a uzpůsobil ji jako nositelku rozumu a citu. Tak vznikl mozek. Touto hmotou chtěl vidět, slyšet, čichat, vnímat chuť věcí a hmatat. Tak vznikly smyslové orgány: oči, uši, nos, ústa a hmatové nervstvo. Aby se mohl pohybovat v prostoru a byl akce schopným, obstaral si nohy a ruce. Aby však tento útvar měl trvanlivost a v případě opotřebení si mohl zjednat náhradu, vytvořil různé orgány sebezáchovy a záchovy druhu. Životní proud zprostředkuje nervový systém. Konečně byl tento nástroj projevů života pohybující se na dvou nohách obmyšlen jménem člověk. Život si sebe uvědomil v člověku, protože promluvil a řekl: „Já jsem.“ Život v nás je to, co člověk nazývá „já“. Život je Já, ustavičné, nekonečné Já, které se nezrodilo a proto nemůže nikdy zemřít, neboť Já je život, a život nemůže nikdy zemřít. Jen tělo se rodí a umírá. To však je jen oděvem, schránkou Já, pomocným prostředkem, jímž se já může projevit na úrovni hmoty. Když život si uvědomí své já a toto vědomí rozumem převede do vlastního Já, jmenujeme tento stav sebeuskutečnění.

Já odělo se tělem a vyzařuje sebe prostřednictvím nervového systému - tedy život - do všech tkání těla naplňuje tyto dokonalou rovnováhou a harmonií. Tělo je zdravé, probíhají-li všechny tyto funkce pravidelně. Člověk v sobě nese jak pozitivně vysílající tak negativně přijímající protilehlé vlastnosti své podstaty. Uvnitř své osobnosti utkané z protiv musí zachovat úplnou rovnováhu, protivy vzájemně spojovat, doplňovat, v sobě vyrovnávat. Jen pak je dokonalý, jen pak je celkem a je zdráv a může dostát své pozemské úloze, jako se ve slunečním paprsku doplňují komplementární barvy v dokonalé rovnováze: červená a zelená, šedá a lila a žlutá, modrá a oranžová. Tyto barvy jsou

k sobě v příkrém postavení a právě proto patří dohromady.

Z jejich jednoty vyplývá dokonalost. - Zákony ducha a těla stojí proti sobě stejně stroze. Zákonem ducha je nesobeckost, zákonem těla je sobectví. A přece se člověk musí učit, jak spojit tyto dva extrémy v dokonalé harmonii a v sobě je projevit. Této pravdě učili zde na zemi všichni proroci a velcí učitelé, neboť znali tajemství bytí: napětí mezi pozitivním a negativním pólem. Proto staví absolutního vládce do

opozice s proti stojícími silami: *Bohočlověka*, který dosáhl dokonalosti; vyjadřují se ve všech náboženstvích stejným symbolem, vyjadřujícím zároveň poskvrnění, dvěma trojúhelníky v podobě šesticípé hvězdy.



Tato hvězda znázorňuje tajemství sil, které obsahuje vesmír, zároveň však onu dokonalou podstatu, která je pánem života a projevuje ducha i hmotu stejným způsobem v člověku, který v sobě dovršil stvoření, tj. v Bohočlověku.

Bohočlověk potřebuje tělo ne k vlastnímu účelu, nýbrž jako nástroj projevu ducha, nesobecké lásky a naplňuje je rovnoměrně nejvyššími duchovními energiemi. Jeho tělo je proto vědomé: sžité, oživené.

Sebeuvědomění průměrného člověka nachází se ještě na velmi nízkém vývojovém stupni. Proto je jen ve velmi malé míře vyzařování životního proudu v těle vědomé, z větší části je nevědomé, automatické. Tělo člověka stojícího na nižším stupni vědomí, není ani zdaleka tak oživené, jako tělo výše stojícího. Poslední má více mozkových závitů, nervový systém hustší, a proto živější a následkem toho je jeho tělo povolnějším nástrojem Já. Také tělesné pohyby člověka sebe uvědomělého, člověka s oživeným tělem jsou jinak uzpůsobeny než u člověka nižšího řádu. Jeho tělesné pohyby, chůzi označujeme jako ladné, obratné a krásné. Za neohrabané a nemotorné označujeme životní projevy člověka stojícího na nižším stupni. Člověk je vždycky tam shledáván jako něco krásnějšího a okouzlujícího, kde je život dokonaleji rozvinut, to znamená, kde rozpoznáváme univerzální Já, vlastní Já! Jedinečná blaženost je najít sebe sama. To hledáme v každé radosti, v každém pocitu štěstí. Pokud se naše já nachází v tomto stavu, spočívá v sobě samém, panuje v naší vyzářené životní energii dokonalá rovnováha. V takovém případě je naše duše a naše tělo zdravé. U člověka nižšího stupně se může rovnováha vlivem nevědomosti a vadného sebe uvědomování lehce zvrhnout. Takoví lidé snadno vypadnou ze svého Já, neboť nevědomá část je u nich těžší než vědomí. Tato porucha rovnováhy se projevuje v jejich způsobu myšlení, a v duševním životě. Důsledek

toho je, že je porušena rovnováha pozitivních a negativních proudů. Není-li však dokonalé rovnováhy mezi vyzářenými životními energiemi, vytváří se stav, který jmenujeme nemocí.

Hlavní podmínkou zdraví je proto postupně rozšiřovat sebeuvědomění a zavádět je do všech částí těla. Tak můžeme zabránit tomu, aby se porušil řád a předejít chorobám. Jestliže však nemoc už nastala, vědomě nastolujeme tento řád. Tomu nás učí ta věda a umění, která se jmenuje hatha-jóga.

III.

Každá choroba má duševní příčiny

„Já jsem cesta, pravda a život“ je psáno v Bibli. Tyto skutečnosti hlásají indiští jógini, že život je Já. Já je ve své podstatnosti zářící, dokonalé, neposkvrněné, čisté a bez hříchu. Jakmile však se odělo do hmoty - přijalo tělo - vzalo na sebe hříchy hmoty, světa. Hmota, časová podmíněnost snižují sebeuvědomění a bylo zapotřebí miliónů let vývoje, aby si sebe znovu v těle uvědomilo. Tento vývoj ani dnes ještě není dokončen, neboť sebeuvědomění průměrného člověka jest ještě hodně vzdáleno toho, kdy se bude moci spojit se svým božským Já vyššího řádu. Lidstvo podobné velkému tělu, prodělalo vývojovou cestu a tak má každý věk svůj vývojový stupeň. Vždy však existují jedinci, kteří se nacházejí pod tímto stupněm vývoje a nad ním. Není dvou lidí, jejichž stupeň vědomí by byl úplně stejný. Jedině lidé, kteří dosáhli dokonalosti, jsou stejní, jedině ti, jejichž sebeuvědomění dosáhlo výše postavení univerzálního Já a s ním se spojilo, myslí dokonale stejně. Avšak i tito nesou individuální známku filtru, těla. Jen v podstatném, v duchu jsou si rovni. Rozmanité životní události, nekonečné druhy her lidských osudů způsobují různé zkušenosti a vlivy. Podle toho se vyvíjí lidské sebeuvědomění různým způsobem. U jednoho získané zkušenosti a dojmy rozvíjejí sebeuvědomění právě v tom směru, ve kterém u druhého člověka nastává jeho zaostávání. Je však také možné, že prvý je v jiném směru zaostalý, zatím co v témže vykazuje velké pokroky. Tyto nespočetné obměny stupně vědomí jsou příčinou skutečnosti, že kolik lidí, tolik individualit.

Já, tento věčný pramen života, vyzařuje stejnoměrně v dokonalé rovnováze a v dokonalé harmonii životní energii do těla. Jestliže sebeuvědomění nějakého člověka - třeba se nacházel na nižším stupni vývoje - je rovnoměrně rozvinuto všemi směry, pak životní energie proudí do těla rovnoměrně. Pozitivní a negativní proudy

fungují pak v rovnováze a tělo je zdravé. Stav vědomí člověka působí jako filtr, který rozděluje vyzářenou životní energii do různých duševních a nervových středisek, které indiští jóginí nazývají čakras. Jestliže vědomí z nějakého důvodu vybočí z pravidelného vývoje, buď proto, že se vyvíjí v určitém směru jednostranně - nebo v jiném směru zaostává - pak nastane určité vybočení i v proudění životních energií a rovnováha přestává. Záření vyšším způsobem uspořádaného Já se svou dokonalou rovnováhou má však snahu vyrovnat nepravidelnosti a prodírá se velkou silou nepravidelným rozdělením sil. Toto vyrovnání, boj

o znovuzavedení pořádku, jest oním stavem, který nazýváme nemocí.

Pro tělo je zdraví přirozeným předpokladem života. Životní síla v člověku není závislá jen na vědomé životní vůli, nýbrž na podvědomém životním pudu. Životní pud se projevuje dvojím způsobem, pudem sebezáchovy a pudem zachování druhu. Oba představují mocné, světem hýbající síly. Pud sebezáchovy druhu se stará o věčnou kontinuitu, je-li prostředek projevu, tělo, opotřebováno, postará se o náhradu plozením potomstva. Pud sebezáchovy pečuje o to, aby se jednotlivec udržel neporušen co možná nejdéle. Příroda se všestranně snaží zajistit stálé zdraví, a neprohřešujeme-li se proti zákonům přírody, můžeme své zdraví zachovat neporušené až do smrti.

„Příroda si nikdy nepřála, aby se člověk rozloučil se svým tělem před vysokým stářím“ - říká slavný jógin Ramačaraka - „a kdyby každý od svého dětství dbal zákonů přírody, místo aby stále jednal proti nim, byl by odchod vlivem smrtelné choroby u lidí v mladém nebo ve středním věku vyjímkou jako násilná smrt.“

Životní síla je v nás stále činná, stará se o protiváhu, vyrovnává a zachovává zdraví, a to i přestože člověk denně šlape po zlatých pravidlech zdravého života. Pud sebezáchovy má jen ten účel - a tady nelze smlouvat - chce život za každou cenu, chce život a zdraví! Tento pud je v člověku tak silný, že v okamžicích nebezpečí i z nejmírnějšího člověka dělá divoké zvíře. Nesčetněkrát můžeme číst, že se na potápějící lodi lidé vzájemně rdousili a po sobě dupali, aby se dostali do záchraného člunu, a jen lidé s vysoce vyvinutým duševním životem, kteří již dospěli až k odosobnění, byli tak nesobečtí, že přemohli pud sebezáchovy a dokázali jednat proti němu. Tato mocná síla v nás pracuje den za dnem bez přestání, aby uchovala zdraví a napravila chyby, jichž se dopouštějí lidé a uzdravovala. Často způsobí nemocí, abychom potom byli zdravějšími. Provádí velkou očistu, aby

náš organizmus zbavila otravných nečistot, které se nahromadily vlivem naší nedbalosti.

Životní síla používá pud sebezáchovy ve službě zdraví. Velký jógin Ramačaraka o něm pravil: „Působí v nás nezávisle na naší vůli jako magnetická střelka, která, ať obrátíme kompas kterýmkoliv směrem, stále ukazuje na severní pól, ke zdraví.“ Zbytečně jsme neposlušni, marně se od něho odvracíme, přesto v nás žije a působí bez přestání. Tatáž síla vyhání z plodu útlý výhonek a nutí jej, aby se často prodral tisíckrát tvrdší vrstvou a našel sluneční paprsek. Tatáž síla pomáhá mladé sazenici stromku, aby se vzepnula k nebi a zapustila kořeny. Vznikne-li na těle otevřená rána, tu je touto životní silou zahojena s tak podivuhodnou jistotou zásahu, že by to člověk nikdy nedokázal.

Medicus curat, natura sanat (lékař léčí, příroda uzdravuje), říkali právem naši staří předci. Lékař vede operační nůž, zašívá ránu a vytváří předpoklady pro uzdravení. Ostatní se přenechává přírodě. Zlomí-li si někdo nohu, lékař spojí poraněné kosti, uzdravovací proces však obstará životní síla. Nemůže-li celé toto působení rozvinout v náš prospěch, ještě zdaleka se nevzdává boje, nýbrž přizpůsobuje se okolnostem, aby pomohla tam a v té chvíli, kdy je to možné. Necháme-li ji volně působit, udržuje nás v dokonalém zdraví. I když ji potíráme nerozumným a přírodě odporujícím způsobem života, nevzdává se a pomáhá nám. Životní síla bojuje až do chvíle naší smrti za udržení zdraví našeho těla. Její přizpůsobivost je téměř bez hranic. Padne-li semeno do skalní štěrbiny, roztrhne ji a je-li to nad jeho síly vyžene z úzké škvíry ven. Život musí zvítězit za všech okolností.

Živý organizmus neonemocní, dokud žije podle prastarých pravidel přírody. Zdraví není nic víc než život podle přirozených podmínek. Nemoc však nastává následkem nepřirozeného života. Je politováníhodné, že dnešní forma civilizace nám vnucuje nepřirozený způsob života, takže naše životní síla nás může chránit jen v omezené míře. Nejíme, nepijeme, nespíme, nedýcháme, neoblékáme se správným, přirozeným způsobem.

Hatha jóga nás učí zákonům zdraví k dokonalému využití, uchování a podpoře volného proudění životní síly. Kdo se řídí pravidly hatha jógy, nikdy neonemocní a bude se těšit až do pozdního stáří plnému zdraví. Jedna z nejdůležitějších podmínek však je, seznámit se se všemi projevy životní síly a naučit se, jak ji můžeme vyvinout a zvětšit, zkrátka: jak dokážeme tyto energie postavit do služeb našeho sebeuvědomění.

Člověk je do masa oděný duch. Ukrývá v sobě jak zákony ducha, tak i těla. Proudění životní energie projevuje se v člověku na každém stupni, od absolutního duchovního Já až dolů na stupni hmotné úrovně - tělem. Energie, projevující se na úrovni blízké duchovnímu Já, je pozitivní. Energie, která je nejmíc vzdálena Já a která oživuje tělo, je negativní. Pozitivní energie je život dávající, kdežto negativní je život přijímající a nesoucí. Pokud tyto dvě energie jsou v rovnováze, je člověk tělesně i duševně zdrav. Jakmile však své sebeuvědomování přiklání jednostranně buď duchovní nebo tělesné úrovni, otevírá brány různým nepravidlostem. Víme ze zkušenosti, že lidé kteří stále a výlučně konají duševní práci, mají křehké, snadno churavějící tělo.

Pozitivní energie narůstají na úkon negativních, a takové tělo je potom málo odolné. Kdyby takový člověk své sebeuvědomění záměrně vedenými cvičeními hatha jógy alespoň na několik minut upnul na ona nervová střediska, která jsou určena k tomu, aby tělo sytila životní silou, vytvořil by protiváhu. Jeho tělo by se zocelilo, jeho odolnost by se zvětšila. Právě tak jde o chorobný stav, který podporuje náchylnost k všemožným utrpením, když někdo žije v zajetí jiného extrému a své sebeuvědomění převážně věnuje hmotnému a má smysl jen pro obžerství a opilství. Převaha tělesného ztučnění a duševní tupost jsou následky takového vyšínutí z rovnováhy. To jsou jednoduché příklady na jednostranné vybočení sebeuvědomění do toho nebo onoho extrému. V těchto případech člověk porušuje vzájemný poměr jednotlivých úrovní k sobě, duchovní ke hmotné nebo naopak. I to však je prohřešek proti správnému poměru jestliže se jedna úroveň odděluje od druhé.

Člověk může projevovat odděleně tvůrčí sílu od duchovní úrovně až po hmotnou, na každém stupni, jako pozitivní a negativní energii. Je vyrovnaný, jestliže svých sil správně používá dovnitř negativně, navenek pozitivně. Takového člověka můžeme podle jeho zevního projevu nazvat pozitivním člověkem. Tyto tvůrčí, vedoucí osobnosti, které i z ničeho dovedou něco dokázat, žijí plodným životem, používají duchovních pozitivních i negativních energií ve správném poměru: dovnitř, ve směru božského záření, negativně, přijímající. Přijímají intuici, věří

v sebe, důvěřují vlastnímu Já. Navenek pozitivně vydávávají tvoří, vynášejí na světlo přijaté. Také na citové nebo duševní úrovni jsou vyrovnaní, zdraví, jsou veselí myslí, slunní, vyzařují důvěru, lásku, dobrotu, teplo, tedy pozitivní projevy, ale na pravém místě také negativní, neboť přijímají jim vstříc vyzářenou lásku. Takoví lidé budou i tělesně zdraví, neboť životní energie - palivo těla - je v rovnováze s

odporem tělesné hmoty. Kdo však používá sil opačně, toho tělo dříve nebo později onemocní.

Lidé se dopouštějí chyby už na duchovní úrovni. Nevěří na své vyšší Já, které oživuje jejich osobnost. Místo aby se otevřeli věčnému prameni síly existujícímu v jejich duši, zatarasují ho svou malomyslností, vypadávají z vlastního Já a trpí nedostatkem sebedůvěry. Takový člověk pořád odněkud očekává pomoc, je bezmocný a neohrabaný, všeho se bojí a ve všem a ve všech spatřuje zlo. Místo aby vyzařoval tvůrčí sílu a rozvíjel svou podnikavost, všechno si pokazí svou nedůvěrou. Zklame tam, kde ostatní mají úspěch. Tento člověk se podobá vzduchoprázdné prostoře, vakuu do něhož všechno spadne a zmizí. To je negativní člověk. Tmavá rokle, beznadějná studně, do nichž zapadá každá lepší lidská snaha, negativum, které vstřebá každou pozitivní energii a beze stopy zhltně. Mějme se na pozoru před takovým osudem. Chyba začíná už slovy: „Mně se vůbec nic nedaří!“ Běda nám, jestliže takové prohlášení kdy vyjde z našich úst! Tím stavíme zeď před vlastní zdroje síly, a taková zeď se dá odstranit jen s největší námahou. Nemáme být nikdy negativní. Střezme se zbavovat někoho odvahy, chystá-li se provést nějakou dobrou a užitečnou věc, slovy: „To se beztak nezdaří!“ A přece se to podaří, jestliže tomu věříme a věc chytíme ze správný konec, jestliže máme dost sebedůvěry, abychom se vypořádali s těžkostmi. Důvěřujme svému Já, které nezávisle na našem vědomí vybudovalo naše tělo, tomuto podivuhodnému nástroji, a věřme tomu, že tato skvělá stavební síla i dnes sídlí v hloubce našeho já. Proč ne! Žijeme přece, tedy je zde, a jestliže svou vírou otevřeme bránu, pomůže nám vybudovat svůj osud tak velkoryse a účelně, jako naše tělo. Také nám pomůže napravit pochybné věci. Negativní člověk očekává pomoc z vnějšku a nikoliv z nitra. Je sobecký a nemá pochopení ani pro jiné, ani pro sebe. Je nevrlý, nevlídný a neustále se stěžuje. Nezná lásky, ale od jiných očekává lásky. Pravou lásku vůbec nezná, za to však zná vášně. Co považuje za lásku, to je dychtění po něčem nebo po někom. Tak zvráceně používané energie ruší jeho duševní rovnováhu. Duše působí na tělo bezprostředně vodiči nervového systému. Vyšine-li se naše duše z rovnováhy, má to za následek tak silné otřesy a výkyvy, že jsou nervy rozrušeny. Protože činnost tělesných orgánů je řízena nervy, má to škodlivé následky na zdraví všech tělesných orgánů.

Každý člověk ví z vlastní zkušenosti, jak v úzké spojitosti je funkce jeho organismu s výkyvy mysli. I nejzdravější člověk může při nějaké drastické zprávě ihned utrpět nežádoucí tělesné změny, ačkoliv

se jeho těla nikdo nedotkl ani prstem. Ztratí chuť, má bolesti hlavy nebo se objeví jiné nemilé změny. Úlekem může zblednout, krev odejde z hlavy, může se dostavit mdloba. Duševní stav úleku způsobuje příkon negativního proudu, takže v proudech těla nastává nesoulad, jehož následkem je negativní stav. Rozčílí-li se člověk, stoupá mu krev do hlavy, srdce se mu rozbuší. Je to opak předešlého: pozitivní proudy nabudou vrchu - vznikne jednostranně pozitivní stav. Každá taková porucha je doprovázena nepříjemnými symptomy, avšak přírodní sebeobrana obvykle velmi rychle zjedná pořádek. Opakují-li se však špatná působení brzy za sebou nebo trvají-li dlouho, dochází dříve nebo později k vážné poruše v proudech, takže následek toho je nemoc! Jednostranný rozvoj sebeuvědomění - nebo jeho váznutí - může být rovněž příčinou mnohých chorob, nervových poruch a dokonce duševních poruch.

Naše tělo a duše jsou zdravé, jestliže pozitivní proud životní síly projevující se na hmotné úrovni - v našem těle - je v dokonalé rovnováze s negativní silou. Proto stojí proti sobě: životní síla a její nositel a odpůrce, tělo. U lidí, kteří jsou na nižším stupni vědomí, je napětí, v těle proudící životní síly, nízké. Jeho nervový systém je naladěn na tomu odpovídající odpor. Rozšířením vědomí se stupňuje napětí životní síly a následkem toho se musí zvyšovat též odolnost nervového systému. Děje-li se to postupně v plné rovnováze, pak má nervový systém čas přizpůsobit se vyššímu napětí životních proudů, zesílit a vyvinout příslušnou odolnost. Je-li však vývoj neurovnaný, děje-li se skokem a nárazovitě, onemocní nervový systém vlivem nepřiměřeně silných proudů a náhlých změn, neboť neměl potřebnou odolnost. Je to podobné, jako když se do vedení zapne příliš silný proud. Následek toho je, že se roztaví odpor. Odpor vůči životnímu proudu představuje nervový systém, který onemocní při náhlém, příliš silném proudu. Nastávají funkční poruchy, záněty, ba může dojít k úplnému ochrnutí. Porucha vzniklá ve vědomí způsobuje různé duševní choroby. Účelem jógy jest, aby se lidské vědomí stalo nezávislé na naší vůli, aby se systematicky, vědomě, krok za krokem rozšiřovalo a též aby se ustavičně zvyšovala a posilovala odolnost nervového systému, nosiče přibývajících životní energie. Konečný cíl je tedy: k dokonalosti vyvinuté božské sebeuvědomění a jeho dokonalý projev v těle: Bohočlověk! Hindové nazývají člověka, který se vyšplhal až na tento stupeň dokonalosti: dživan mukti. To je smysl a účel našeho života. Osud se svými souženými a zkušenostmi způsobuje rovněž stále rozšiřování sebeuvědomění. Avšak tápáme-li ve tmách své nevědomosti, platíme nepravdělné rozdělení sil tisícerými

chorobami. Choroby vždycky povstávají z toho, že jeden ze dvou životních proudů nabyl převahu na úkor druhého. Podle toho dělíme nemoci na dvě hlavní skupiny, na pozitivní a negativní. Zvýšíme-li přespříliš životní sílu v těle buď nadměrnou sexualitou, nebo přílišnou duševní činností, vzniká spalování navíc. Tělo se vyčerpá a ocitne se v negativním stavu, Odolnost se zmenší. Takovými chorobami jsou např.: tuberkulóza, chronické záněty, alergické nemoci, žaludeční a střevní vředy atd. Rekonvalescence, neurastenie a deprese jsou rovněž pasivní stavy.

Opak toho je, když životní energie je příliš snížena nebo se z nějakého důvodu stáhne, takže tělesné buňky z nedostatku souhrnné síly vředovatí a dostávají rakovinu. Následek toho je rovněž negativní stav těla, avšak příčina toho je na opačné straně, nikoliv tam, kde je při tuberkulóze nebo při alergických vzruších. Tím se také vysvětluje, proč lidé alergického typu jen zřídka kdy mají sklon k rakovině.

Pozitivní choroby jsou obvykle spojeny s vysokou horečkou a mají akutní průběh, tedy zápal, jako třeba zápal plic, zánět mandlí, ledvin nebo nervů a ony druhy infekčních chorob, které jsou rovněž spojeny s vysokou horečkou, jako tyfus nebo spála. Jsou snižené choroby, při nichž se střídá pozitivní stav s negativním, jako např. malárie, nebo přítomnost hnisu v těle, kdy čtyřiceti stupňové horečky se střídají s podnormálními teplotami. Organizmus se ustavičně snaží o vyrovnaní.

Dostane-li se např. naše tělo vlivem silného ochlazení do pasivního stavu a je bezbranné proti náporu bakterií, vyvíjí organizmus ihned k sebeobraně stav: vysoká horečka. Náhlá převaha pozitivních proudů způsobuje překrvení a zánět. Tento však zničí během pasivního stavu nahromaděné množství bacilů, takže se postupně obnoví rovnováha. Stává se, že při těžké zánětlivé chorobě po zničení bakterií není již zapotřebí nadprodukce pozitivního proudu a dochází k náhlému přechodu do pasivního stavu, vzniká podnormální teplota a nemocný - ačkoliv vlastní chorobu přestál - se dostává vlivem přechodných poruch do kritického stavu. V takových případech vyvoláváme umělými prostředky pozitivní stav: podáváme silné dráždivé prostředky, kávu, atd. Po pozitivních chorobách nastává obvykle mírný negativní stav, rekonvalescence. Kyvadlo po silném vychýlení doprava, právě tak silně se převáží nalevo a výkyvy se postupně stávají normální s dílem odpovídající vlastnímu rytmu. Právě tak je tomu u člověka. Dostane-li více nějaké energie, než odpovídá jeho osobnosti, způsobuje to silnou reakci a rovnováha se dostaví teprve postupně. Jestliže však zabráním prvnímu nepravidelnému

výkyvu kyvadla, nemoc se nedostaví. Uvedme si příklad: Nečekaně a náhle své tělo podchladím. Jestliže ve mně bez mého vědomí působí slepé zákony přírody, vznikne negativní stav - bakterie se rozmnoží - příroda se proti tomu brání a vyvine více pozitivní síly - vznikne horečka a nemoc má svůj obvyklý průběh. Jestliže však potom, když mé tělo silně prochladne, zároveň vědomě vyvinu navíc přiměřené množství pozitivní síly a přivedu ji do těla, ihned zjednávám rovnováhu, bakterie se nerozmnožují a nebude třeba horečky. Zabránil jsem chorobě. To je jóga!

Viděli jsme již, jaké fyzické změny může způsobit obyčejné uleknutí, třebaže tu jen po krátkou dobu nějaká síla nabyta vrchu na vrub jiné. Jestliže potom nadprodukce nějaké energie vzniká z trvajících duševních poruch nebo ze stálého duševního stavu, způsobuje těžké tělesné změny, těžké choroby. Tato skutečnost byla už potvrzena bádáním západních psychiatrů. Hněv, strach, zármutek, starost, bázeň, žárlivost, malomyslnost, pesimismus a podobné negativní vzruchy podkopávají zdraví, ničí nervový systém, zmenšují odolnost celého organismu, činí člověka náchylnějším k chorobám a zpomalují uzdravení.

Americký profesor lékařství Gates, uveřejnil už r.1879 svých pokusů toho se týkajících. Nechal srazit dech svého pacienta v ledem chlazené trubici. Při normálním dechu nezanechaly „rhodopsiniody“ žádné sraženiny. Pět minut poté, když se nemocný rozzlobil bylo možno zřít v trubici hnědavou sraženinu, z čehož se dá usoudit, že po náhlém rozjitření mysli vystupuje z dechu určitý chemický produkt. Byla-li tato látka extrahována a vstříknuta zvířeti nebo člověku, způsobila u těchto velké vzrušení. Hluboký smutek, jako třeba bolest ze ztráty právě zemřelého milovaného dítěte, způsoboval šedivou sraženinu.

„Během svých zkušeností a pokusů dospěl jsem k přesvědčení,“ píše doktor Gates, „že duševní stavy hněvu, zloby a sklíčenosti produkují v organismu škodlivé, jako jed působící látky, zatím co spokojenost, pocit štěstí, veselost, dobrá nálada a láska, tedy dobré pocity a dobré myšlenky vůbec povzbuzují léčivé síly organismu. Z negativních zjitření citů snad nejvíce ničí nervový systém strach a zoufalství. Podle Horace Fletchera strach nás naplňuje jedovatým dioxidem uhlíku a otravuje naši atmosféru. Způsobuje duchovní, duševní a mravní duševní, velmi často pomalou smrt.

Skutečně lékařská věda zná četné případy, kdy lidé s vnímavým nervovým systémem podlehli smrtelnému strachu, jako by byli zasaženi bleskem. Velmi zajímavou zprávu o tom podává profesor

lékařství z Austrálie: „Největší nebezpečí, jaké může ohrozit dítě nacházející se ve vzrůstu, pochází ze stálého nervózního strachu matky. Nervózní mladé matky, které malé dítě chrání před každým vánkem a dítěti všechno zakazují, kde by normálně měly zvyšovat dětskou odvahu, vytrvalost a sebedůvěru, tam mu přikapávají pomalu působící jed a ničí mu celý život. Máme děti vychovávat tak, že neví, co je strach. To bude nejkrásnější a nejcennější dědictví, jímž je obdaříme. Místo toho strašíme děti bubákem a čertem. Každá řeč má proto příslušnou slovní zásobu. Na celém světě jsou děti rodiči a vychovateli zastrašováni, aby zanechaly to neb ono. Duševní porucha, jejíž základní prvek je u západních lidí velmi málo znám a podceňovaná sugesce, zasazuje dítěti ránu citelnou po celý jeho život, neboť zůstane zatíženo bázni, strachem, komplexy pocitu méněcennosti, nesčetnými překážkami v mravním, sexuálním životě a v povolání.

Osmdesát procent všech lidí má strach. Strach z nemoci, z chudoby, z neštěstí; obavu z toho, že ztratíme ty, které máme rádi, strach ze smrti a konečně strach před strachem samotným. Kolik lidí ničí vlastní život a život svých příbuzných strachem ze zítřku a pro tento strach se neodvažují si dopřát tělesného a duševního klidu. Bojí se hubených let, která snad na ně čekají. Většina lidí se stále připravuje na špatné a strádá a mamoní jako pilní mravenci. I jejich děti chřadnou a strádají s nimi, aby jednou, po třiceti nebo čtyřiceti letech dali dohromady „malý rodinný krb“. Nezdravý způsob života, desetiletí trvajících nedostatek duševního a tělesného zotavení mstí se železnou důsledností. Žaludečními potížemi, zvrápenatěním cév nebo srdečními záchvaty postiženému přinese dům na venkově nebo bankovní vklad velmi málo. Velký učitel světa, z Východu přicházející Ježíš Kristus, řekl světu skvělými slovy, jak mají být duše a tělo udržovány zdravými: „Nepečujte o svůj život, co byste jedli a co byste pili, ani ne o své tělo, čím byste se oděli! Což není život více než pokrm? A tělo více než oděv? Pohledte na ptáky pod nebem, nesejí, nesklízejí, ani nestřádají na sýpkách; a přece je živí jejich nebeský Otec. Nejste vy něčím víc, než čím jsou oni? Kdo však z vás by dokázal ke své délce přidat loket, i kdyby se o to velmi snažil? A proč se tolik staráte o to, čím byste se oděli? Pohledte na lilie na poli, jak rostou, nepracují ani nepředou. Pravím vám, že ani Šalamoun ve vši své nádheře nebyl tak oděn jako ony. Když Bůh tak odívá polní trávu, která dnes stojí a zítra bude vržena do ohně, oč více udělá pro vás, vy malověrní? Proto se nemáte starat a říkat: Co budeme jíst? Co budeme pít? Čím se budeme odívat? To je způsob pohanů. Vždyť váš

nebeský Otec ví, co všechno potřebujete. Hledejte především království Boží a jeho spravedlnost, a vše ostatní vám bude přidáno. Proto se nestarejte o zítřek, neboť zítřek se sám o sebe postará. Dosti je toho trápení, které přinese stávající den.“

Tak skvěle dosud nikdo nevyložil základní pravidla hatha jógy: duševní radost, která nezná strachu, tělesná rozvážlivost a životní názor věřícího člověka, který vkládá bezpodmínečnou důvěru ve vyšší řád a umí ovládat svá citová hnutí. Na potírání strachu působí hatha-jógická cvičení podivuhodně. Tvoří základ tělesného sebeovládání. Je třeba vědět, že tělo reaguje na každý duševní vzruch. Především to činí nervový systém a pro uchování života tak důležitý systém žláz vnitřní sekrece, který z hlediska sítě nervů a zajištění života má rozhodující důležitost. Dr. Lorand a Dr. Sajous prokázali, že různé vegetativní funkce závisejí především na stavu žláz vnitřní sekrece, které nemají žádné vedení, nýbrž své produkty předávají rovnou do krve. Snižuje-li se tato činnost, přicházejí choroby, předčasné zestárnutí a konečně smrt. Citové vzněty a vášně jsou proto pro své ničivé působení na endokrinní žlázy nejúhlavnějšími nepřáteli zdraví.

Nejdůležitější krevní žlázy jsou štítná žláza, šišinka mozková, podvěsek mozkový (hypofýza), nadledvina a pohlavní žlázy. Na nadledvince, která reguluje krevní tlak, mocně působí vzněty mysli a způsobují stoupání tlaku. Tím se dá vysvětlit, proč u lidí prudké povahy nastává brzká arterioskleróza a časté poruchy krevního oběhu. Podle zjištění nejen vědeckého ústavu pro průzkum jógy v indické Lonawle (Lonawla), ale také podle lékařské vědy Západu, má stálá deprese a melancholie tak mocný vliv na štítnou žlázu, že může způsobit myzódem, jedno z těžkých onemocnění podobných Basedowě nemoci.

Štítné žlázy v krku jsou ochranná zařízení přírody prvního stupně proti různým druhům otrav. Zrůdné štítné žlázy způsobují rozličné choroby, předčasné stárnutí a brzkou smrt. Na druhé straně můžeme své tělo až do pozdního stáří zachovat elastické, jestliže pravidelně funguje štítná žláza a jsme-li stále veselé nálady. Na mozkovou hypofýzu a na šišinku působí duševní vzruchy nejmocněji, jak do dokázal Dr. Sajous pomocí pokusů. Profesor Pel shledal po silných emocích také případy akromegalie (obrovitý vzrůst).

Vyměšovací systém vnitřní sekrece hraje v józe zvlášť důležitou roli, neboť tyto žlázy jsou sídlem určitých duševních středisek, která Indové nazývají čakras. Tyto čakras jsou spojovací články mezi duší a tělem. Zná-li někdo úlohu těchto čakras na poli rozdělování sil, tvoření

zásob, pak ví, která reakce sekrece v těle nastane, udržuje-li se určitý duševní stav. Tak se může naučit bližším souvislostem mezi jednotlivými duševními stavy a jednotlivými tělesnými orgány. Některé zkušenosti a bádání o duši ukazují, že tvoření kamenů žlučnickových, ledvinových atd. předcházely zpravidla dlouho trvající zármutek a starost. Náhlý úděs způsobuje průjem, trvající strach a obavy mají za následek chronický střevní katar. Stálé rozčilování připravují cestu k srdečním potížím a křečovým žilám. Zklamání naděje nebo neuspokojená touha způsobuje žaludeční překyselení a činí nás náchylné k žaludečním vředům. Trvalý strach ze smrti na trvalo zpomaluje činnost pohlavních žláz. Příznačné proto je - podle zkušeností, jež učinily mé žačky - že během pronásledování Židů, jako všeobecný zjev u Židovek bylo zastavení menstruační činnosti. Mělo se za to, že jim byly podávány sterilizační prostředky, dokud se nepřišlo na to, že tytéž známky bylo možno zjistit u křesťanských žen při dlouhodobém obléhání měst a jako následek přestálého velkého strachu před smrtí. Strach ze smrti působil jako moudré opatření přírody. Příroda totiž nechce potomstvo, dokud trvají život omezující podmínky. U mužů se tatáž příčina projevuje v silně sníženém pohlavním pudu, v impotenci. Podle našich zkušeností všechny tyto příznaky zmizí zároveň se smrtelnou bází. U mužů se dostaví pravý opak toho. Příroda tak si zjednává rovnováhu jak u jednotlivce tak i v celku.

Přílišná smyslnost způsobuje náchylnost k tuberkulóze. Proto sklon k tuberkulóze je největší v době puberty. Předrážděný stav pohlavních žláz přenáší se nejen na jiné s nimi spolupracující vylučovací činnosti žláz, ale i na hily (plicní žlázy). Stav vzrušení hily činí plíce chorobně přecitlivělé a způsobuje katar. Tím se silně snižuje odolnost plic, takže není možno překonat infekci. Organizmus pobídne v sebeobraně žlázy ke zvýšené činnosti, stav vzrušení se zvýší, individuum je eroticky ještě více podrážděno a stav se zhoršuje.

V hatha jógických školách učinili tuto zkušenost. Podaří-li se nemocnému zvládnout i myšlenky může bez násilného potlačování po delší dobu paralelně s léčením těla vydržet v plné zdrženlivosti, a pak se dostaví, i ve velmi těžkých, beznadějně vypadajících případech, úplné uzdravení. Také lékaři na Západě poznali souvislost mezi tuberkulózou a vystupňovanou smyslností. Domnívají se však, že tato přehnaná smyslnost je následek tuberkulózy, zatím co opak je pravdou. Příliš smyslní lidé jsou tedy náchylnější k tuberkulóze. Kdyby si lékaři pořídili statistiku o tom, který duševní stav vždy předchází

určité chorobě, dospěli by k pravdě, kterou hlásají hatha jógini, že každá choroba má své duševní příčiny, a to též infekční choroby. Západní lékaři kroutí hlavou a odvolávají se na bakterie. Indičtí jógini však věděli už před 6 000 lety, že bezprostředním budičem nemocí jsou bakterie. Stojí za zmínku, že neměli mikroskopy. Věděli však, co je to bakterie, a že mohou jen ty s úspěchem napadnout, u koho je snižená odolnost nebo toho, kdo je k chorobě náchylný. Oba dva stavy jsou však výsledkem nesprávného duševního postoje. Hatha jógini, kteří před mnoha tisíci lety vytvořili Ayurvédu, indickou lékařskou vědu, napsali na usušené a zvláště k tomu upravené palmové listy:

„..... Budičem chorob jsou myriady neviditelných, malých živých tělísek. Tyto dohromady nejsou ničím jiným než tělem zlého ducha. Napadnou jen ty, kteří jim sami ve své duši připraví průlom.“ Je významné, že i velký evropský mistr Paracelsus hlásal něco zcela podobného: „Lékem proti všem chorobám je šlechtictví duše.“ Základní myšlenka je tatáž. S překvapením jsem učinil následující zkušenost. Zatím co uznání internisté označují za směšné tvrzení lidí z Východu, že též infekční nemoci mají duševní příčiny nebo že menstruační potíže lze odstranit duševním léčením a nikoliv hormonálními injekcemi, existuje skupina západních lékařů, kteří se právě tak snaží, aby dokázali, že duše s tělem jsou úzce spojeny a že duševní stav má rozhodující vliv na zdraví. To jsou psychologové. V knihách světově proslavených psychologů našel jsem názor, který se úplně shoduje s jógickým pojetím. Cituji místa z knihy nazvané: „Duše je všechno,“ světově uznávaného odborného lékaře pro nervy a hypnózu Dra France Völgyesiho: „Osmdesát případů shromážděných doktorem Robertem Heiligem a Hansem Holffem dokazuje, že pomocí duševního ovlivnění v nitru člověka mohou být způsobeny serologické, samoléčící a ostatní změny, které mohou být nemocnými tím méně „zahrány“, čím více jejich průběh a kontrola vyžadují nejpřesnější odborné znalosti a použití instrumentů. Výsledky všech autorů prokazují souhlasně, že každá reakce organismu, která směřuje k sebeobraně, tedy také k připravenosti k této obraně proti bacilům a infekčním látkám, prokazatelně závisí na duševní konstelaci. U jednotlivců, kteří trpí duševními depresemi, ale také u těch, jimž byla posthypnoticky nařízena smutná nálada, zřetelně se snižuje schopnost krve

k obraně vůči tyfovým bacilům; ale tatáž změna nastala při tak zvaném opsoninindexu u Coli, streptokoků a stafylokoků. Při nasugerování radostných nálad prokázaly kontrolní pokusy vystupňovanou možnost

aktivní sebeobrany. Jinými slovy: Duševní vlivy se uplatňují v rámci určitých lidských hranic větší silou než působení chemikálií, léků a jedů. Je nějaký pádnější důkaz pro toto tvrzení východních jóginů? Také na Západě bylo pozorováno, že jsou lidé, že se jich choroby nedotýkají. Jsou imunní. To znamená, že u dotyčných jsou pozitivní a negativní proudy v plné rovnováze a vlivem zvýšené odolnosti odolávají. Hatha jógini nepřekonávají bakterie chemickými prostředky. Vědí totiž, že snížili-li se odolnost, marně zabíjíme bakterie; ty se znovu rozmnoží nebo se vyskytne jiný budič nemoci a napadne organizmus. Pak choroba nemá konce. Jógini předcházejí chorobám tím, že udržují rovnováhu proudů. Tak organizmus přemáhá vlastní silou pronikuvšího nepřítele a znovu se uzdravuje a toto zdraví je trvalé. Rovnováha obou proudů je dokonalá, je-li dokonalá naše duševní rovnováha. Musím tedy začít s děláním pořádku v duši. Jestliže však koušu tvrdou kůrku a ulomím si zub, to přece nemá duševní důvody? Avšak přece.

Duše se zapojuje do těla nervovým systémem. Nervový systém působí bezprostředně na soustavu žláz. Výroba hormonů naší vnitřní sekrece závisí proto bezprostředně na duševním stavu člověka. Víme zcela dobře, že obsah vápníku a tmelu našich kostí, a z toho také tvrdost a pružnost našich zubů závisí na množství a kvalitě v naší krvi kolujících hormonů. Takže křehkost a lámavost zubů má rovněž duševní důvody!

A úrazy? Jestliže se někdo skutálí ze schodů a zraní se, má to také duševní příčiny? - Ano. Tyto však leží hluboko za vědomím. Každá nehoda je sebetrestáním. Každé rozhodnutí, každé jednání, každý pohyb má své východisko. Má své vnitřní důvody, že někdo prošel po schodech už stokrát, ale právě jednou vlivem chybného pohybu spadl dolů. V duši dřímající neúčelná energie způsobila prostřednictvím nervového systému nesprávný reflexní pohyb - a nastala nehoda. Sebetrestání. -

Kdo je si toho vědom, že každá nehoda představuje trestání sebe samého, ten při naražení lokte nebo kousnutí do jazyka ihned může klást otázku: „Proč se mi to stalo?“ - a již slyší z vnitra svého vědomí odpověď..... Jsou lidé, kteří do všeho vrazí, všude klopýtají, uhodí se o hranu skříně. Důkladné ohledání duše nám prozradí důvody, a jestliže si zjednáme v duši pořádek, znovu se dostaví tělesné zdraví, a nebudeme už mít další nehody.

Nezapomeňme, že my - a nikdo jiný - provádíme všechny své pohyby a kroky. Nepoložím-li nohu na schod, nýbrž vedle - zdvihnu-li nohu výše nebo níže než obvykle, udělám-li větší skok než

obvykle, více vpravo nebo vlevo, všechno to má ve mně samém ležící důvody. Je možné, že jsem před lety učinil nebo řekl něco nesprávného, co se zapsalo do mého podvědomí a jen čekalo na příležitost, aby se to projevilo jako neúčelný, negativní pohyb. Nadjá nezapomíná! Trestá v příhodném okamžiku. Trestá pomocí nás samých. Využívá naši bezmyšlenkovitost nebo nějakého nebezpečného okamžiku, kdy člověk nemá čas na přemýšlení, co má učinit, nýbrž kdy musí jednat instinktivně. Uchované sobecké - izolující - síly mstí se v takovém okamžiku na nás; nevzbudí v nás ty pohyby, které jsou nám prospěšné, nýbrž takové, které nám škodí.

Už pračlověk poznal tyto souvislosti; nevěděl však, že sám sebe soudí a sám způsobuje trestající pohyb, nýbrž se hrozil před objevem neznámé síly a pravil: „Trest Boží!“ Jógin je si naproti tomu sebe vědom, neboť rozluštil tajemství svého Já, že nás spravuje mocný zákon přebývající v hlubinách naší bytosti. Také moderní západní psychologie dospěla k tomu, že objevuje svět, který leží za vědomím, tedy v podvědomí a začíná analyzovat jeho zákonitost. Zákon v nás činného vyšším způsobem uspořádaného Já neznačí jen, že si sám způsobuji každou ze svých chorob a nehod, nýbrž obsahuje také povznášející, potěšující a velkolepou skutečnost, že používáme-li své energie dobře - každý z mých pohybů a rozhodnutí slouží k mému dobru. Člověk s vyrovnanou duší provede vždycky přesně takový pohyb, který je pro něho nejúčelnější, nejlepší. Negativní myšlenky a činy nevytvoří mezi jeho osobností a vyšším Já žádnou izolující vrstvu, bude proto moci v okamžicích nebezpečí dosahovat nejvyšších úrovní. Jeho ucho se otevře vnitřním vnuknutím a jako vševědoucí nebo osvícený se chopí nějaké jediné možnosti, která jej zachrání před nebezpečím. Co nazýváme správným použitím energií? Je-li motivem a pružinou mých činů vždycky neosobní, nesobecká láska vůči univerzálnímu Já. Pak je moje duše pokojná a zdravá. To je však také předpoklad toho, abych byl zdrav. Potření a uzdravení z nemoci musí proto začít v duši.

A zde začíná důležitá úloha vzájemného působení mezi duší a tělem. Na tom zakládá hatha jóga svůj systém a rozvíjí paralelně duševní schopnosti a tělesné zdraví.

Tento systém už předem vylučuje chybu, do níž v nejvyšší míře upadá západní lékařská věda, že léčí nemoci a nikoliv nemocného! Hatha jóga hlásá: Protože jsme si své nemoci sami způsobili, musíme také sami vyléčit své zkažené tělo! Učitel - indicky guru - pomáhá nalézt příčinu, uzdravit se musíme sami. Hatha jóga nás učí, jak máme uvést do pořádku síly oživující naše tělo, a jestliže jsme se provinili

nepřirozeným způsobem proti našemu zdraví, jak toto znovu nabýt. Nemocný člověk je přítěží bližním i sobě, proto je základní tezí hatha jógy: Být zdrav je povinností!

IV.

Největší chyba: Neumíme dýchat!

Sedmého dne svého pobytu v lese Čitari poznal jsem největší pravdu hatha jógy. Když jsem sedm let na to pozoroval způsob života svých evropských bratří, všiml jsem si, že jejich dýchání, lehký, krátký dech, stojí na nejnižším stupni života. Bible nás učí, že člověk bez dechu by byl mrtvou hroudou země, neboť Bůh stvořil člověka ze země a vdechl mu nosem život. Tímto dechem se Adam probudil k životu. Také vedantská filozofie říká, když tvrdí: „Bez dechu není na světě života.“ Život znamená rytmus! - Prvním vydechnutím zařazuje se dítě do životního rytmu a začíná nadechováním a vydechováním prožívat životní proud v jeho střídavě pozitivní a negativní fázi. Život je nepřetržitý rytmický řetěz nadechování a výdechů, dokud člověk nezavře svým posledním dechem poslední článek tohoto řetězu. Naše tělo je nositelem nejrůznějších projevů životů - doplňkových stavů. Tomu odpovídá též naše strava. Předkové to vyjádřili takto: „Ze země jsme byli vzati, proto jíme pevné pokrmy; vodou jsme byli hněteni, proto pijeme tekutiny; duše propůjčuje neživé hmotě vědomí, proto dýcháme; duch ale oživuje toto seskupení, aby se mohlo stát člověkem.“

Zatím co bez pokrmů zůstáváme po týdny naživu a bez vody několik dní, bez dechu vydržíme jen několik minut. Z toho vidíme jaký úzký vztah je mezi životem a dechem. Dech je nejdůležitější funkce živého organismu. Všechny ostatní tělesné činnosti jsou úzce spojeny s dechem, který nejrozhodnějším způsobem působí na naše zdraví, mysl, ba dokonce na délku života. Podle indické filozofie bere si člověk do každého vtělení s sebou určitý počet dechů. Kdo dýchá rychle, zemře dříve, protože nemůže provést více výdechů, než kolik mu jich bylo předepsáno. Naproti tomu, kdo žije klidně, pokojně a pomalu dýchá, dobře hospodařil se svým životem a dožije se dlouhých let. Východní člověk se nedá tak snadno rozčílit, neboť chce rozumně využít života k pokroku duše. Diví se tomu, jak jeho bratři na Západě si zkracují život, velký božský dar, horečným životním tempem a z něho vyplývajícím rychlým, spěšným dechem.

Civilizovaný člověk neumí dýchat!

Nepřirozený způsob života v moderních velkoměstech, v továrnách a kancelářích za stoly má za následek, že se člověk odnaučí rytmu prastarého dýchání. Starostlivý duševní život, potácení mezi vášní a strachem, tísní lidské hrdlo a člověk se neodvažuje - v pravém slova smyslu - hluboce dýchat. Způsob, jakým dítě dvacátého století dýchá, sotva stačí k pouhému vegetování. Vdech vzduchu stačí právě k tomu, aby se ještě udrželo naživu. Avšak všechno by se změnilo, kdyby lidé přijali prastarou pravdu: jen vědomým řízením způsobu dýchání můžeme získat odolnost, která nám zajistí dlouhý život bez nemoci!

Zanedbaný a nedbalý dech zkracuje trvání života, zmenšuje životní sílu a činí nás náchylné k nejmírnější nemoci, k rýmě. Pravěký člověk se nemusel učit dýchání, protože žil v přirozených životních podmínkách. Namáhavost lovu, rybolovu, boje s živly, drsnost počasí, stálý pobyt na zdravém vzduchu a přirozená tělesná práce učily jej instinktivně dýchat. Kdybychom vedli normální život, pak by naše tělo, plíce právě tak reagovaly na vlivy zevního prostředí, jako tomu bylo u pračlověka a afrického domorodce. Stačí z mnoha tisíců příkladů uvést jediný. Hledáme-li v létě útočiště v chladné vodě před velkým horkem nebo jsme-li na výletě překvapeni lijákem, jaká je první reakce našeho organismu na zevní podráždění? - Instinktivně, proti vlastní vůli, nadechujeme! Nebo postavme se ráno v koupelně pod sprchu! Ani není třeba, abychom na sebe pustili studenou vodu, úplně stačí vlažná voda. Co se ihned stane? Náš hrudník se zdvihá a klesá tak dlouho, dokud trvá zevní podráždění, jako bychom poslouchali pravěkého rozkazu. Indičtí mudrci znali už před tisíciletími tezi moderní lékařské vědy, že kůže je druhými plícemi, neboť bez dýchání kůže není života. Každý vnější vzruch, který nastane na kůži - chladem, horkem, mechanickým působením - má nutně vliv na rytmus dýchání plícemi. Tímto způsobem se velká příroda stará o to, aby přinutila člověka, aby pro své zdraví a životní sílu několikrát za den zhluboka vydechl nebo zadržel dech. Bohužel však nemůže přimět civilizovaného, od přirozeného způsobu života odtrženého člověka jinak než nemocí, aby myslel na své zdraví. Civilizovaný člověk uzavírá dechové póry své kůže těžkým a nepotřebným oděním. Vystupňovaná a mocnější činnost kůže v souvislosti s plícemi a blahodárně působící zevní podněty vegetativního nervového systému jsou tím dokonale zrušeny.

Západnímu člověku, který si tímto způsobem uzavřel působení moudré přírody na svou sílu, zdraví a dosahování dlouhého života, zbývá pak už jedině sport, který svými cviky bezprostředně působí na plíce. Jak je tomu na Západě s jeho působením na zdraví? Městský člověk XX.století je nucen k takovému nepřírozenému, vězeňskému způsobu života, že když večer před svátkem unaven povstane od svého psacího stolu, aby se konečně vrátil do svého rodinného kruhu, nemá ani chuť ani čas na tělesná cvičení. Je sice možné, že tento člověk

v dětství nebo v mládí, dokud by ještě v užším styku s přírodou, měl zálibu ve hře, v běhu a plavání nebo ve školním sportu. Možná, že měl v některém odvětví sportu i úspěch. Později však, v mužném věku, jen málo Evropanů nebo Američanů pěstuje systematicky nějaký sport. Vskutku ve věku, v němž by se mělo nejvíce myslet na zdraví a pružnost svalstva, devadesát procent lidí nejsou pány svého zdraví, nýbrž otroky svého povolání.

Ustavičný sedací způsob života, plochou nohu způsobující stání nebo shrbení nad stolem má za následek, že se dnešní člověk odnaučil správnému sedění, chůzi, postoji a dechu. Výsledkem je vpadlý hrudní koš, úzká ramena, asthma, nemoci krevního tlaku, kornatění cév, cukrovka, souchotiny, zatím co jediná generace by dokázala správným dechem regenerovat celou rasu. Staré indické přísloví praví: „Není jedno, zda čistě zameten jen střed místnosti nebo všechny a záhyby.“ Že však moderní člověk jen „střed plic očistí“, vysvitne z následujícího příkladu. Podle zjištění západní lékařské vědy vydechne při klidném držení těla sedící, pracující člověk obvykle padesátkrát za minutu. Z obsahu plic se přesto při každém dechu vymění půl litru vzduchu. Při mocnějším dýchání se vymění půl litru „náhradního vzduchu“ a při dále stupňovaném dýchání však další půldruhý litr, „rezervního vzduchu“. Plíce dospělého člověka mají tedy „živou dutou míru“ tři a půl litru, což vyplývá už z toho, že v plicích mrtvého člověka zbude ještě půl litru „zbylého vzduchu“. Co to vše znamená? Nic víc a nic méně, než že západní člověk při sedavém způsobu dýchání vymění jen desetinu z pěti litrů vzdušného obsahu plic.

Při pomalé procházce zvyšuje se toto množství vzduchu na dva a půl násobek, při horolezectví na desetinásobek, při plavání však na dvacetinásobek. Indičtí a orientální mudrci poznali již před tisíciletími podivuhodný vliv řízení dechu na udržení zdraví a potírání nemocí. Proto povýšili tělesné pozice spojené s hlubokým dýcháním tak říkajíc na náboženské ceremonie, aby mohli širším vrstvám lidí

uložit jejich provádění za povinnost. Za našich dnů však také hatha jóga vyšla z čarovného kruhu tajemna. V městě Lonavla v Puně, za hmotné podpory Sira Natawarsinhadži Bahadura Maharadži a Rana Sahiba z Porbandaru byl zřízen velkoryse výzkumný ústav, v němž se kontrolují nejmodernějšími vědeckými nástroji jógická cvičení a jejich překvapující výsledky jsou potvrzovány z lékařského hlediska. Dříve než se dostaneme k otázce, co vlastně je dechová metoda jógy, chceme ještě ukázat, proč správné dýchání je vůbec tak důležité, a tak dospíváme k otázce:

V. Co je „prana“?

Mnohá tisíciletí staré učení osvícených mudrců Východu prohlašují, že každá síla, každá energie, která je ve vesmíru činná, má nějakou vnitřní příčinu, jádro, zárodek - prastav, z něhož pochází všechen život, každý pohyb a každá činnost. Tato v prastavu se nacházející potenciální síla se jmenuje prana. Prana před začátkem tvůrčího cyklu přebývala v absolutnu jako duch nebo idea všech sil. Mimovolně nám napadají počáteční slova Janova evangelia: „Na počátku bylo Slovo, a Slovo bylo u Boha a Bůh byl to Slovo. To bylo na začátku u Boha. Všechny věci skrze ně jsou učiněny, a bez něho nepovstalo nic z toho, co povstalo. V něm byl život a ten život byl světlem lidí.“ „Slovo“ Bible a „Prana“ na Východě je jeden a tentýž pojem. Jen pojmenování je rozličné.

Začátek stvoření přináší „probuzení“ prany, která začíná působit a všechny druhy sil z ní vycházejí. Právě tak každá hmota pochází z pralátky. Tato je v klidném, latentním stavu idea nebo duch látky. Orientální filozofie to nazývá akaša. Při začátku stvoření začíná prana působit na akašu, začíná modelovat a formovat a tak vznikají nesčetné odrůdy síly a látky. V každé životní formě je prana zúčastněna jako životní síla, která slouží k tomu, aby dopomohla na hmotné úrovni k rozvoji Nadjá, jež vše oživuje. Každá síla pochází z prany, přitažlivost a odpudivost, elektřina, radioaktivita - bez prany není života, neboť prana je duší každé síly, každé energie. Tento prapřincip se nachází všude na světě. Je ve vzduchu, ale není vzduchem; je v potravě, není však žádnou potravou: je silou vitamínu; je též obsažen ve vodě, a přece není totožný s chemickými součástkami vody: ty jsou jen nositelkami prany. Vzduch je naplněn volnou pranou, a lidský

organizmus ji může nejnázve přijímat z čerstvého vzduchu procesem dýchání. Při normálním dýchání nasáváme pranu, ale při hlubokém dýchání a ještě více při řízení dechu jójou hromadíme kromě toho značné množství rezervní prany v mozku a nervových střediscích. Lidé, kteří jsou vytrženi ze svého denního života neočekávanou fyzickou nebo duševní námahou a v takových případech přesto se nezhroutí, nýbrž jsou schopni podivuhodných výkonů, nevědomky mají schopnost hromadit pranu. O takových se říká, že mají „velkou vitalitu“. Tato „vitalita“ není nic jiného než náhradní prana.

O teorii prany budiž na tomto místě řečeno ještě aspoň tolik, že neodporuje přírodovědeckému pojetí Západu. Moderní západní věda je rovněž názoru, že celý vesmír je naplněn „éterem“. Z čeho však se skládá tento éter, který vlastně odpovídá praně - na to nedává uspokojující odpověď. Pomysleme jen na kosmické záření, která k nám spějí ze vzdáleností mnoha světelných let a ustavičně proudí na naši zem. V jejich oživujícím lesku nekonečně malých vlnových délek žijeme a prospíváme jako seménko na jarním slunci. Naše tělo, které se skládá

z myriad molekul a atomů je také proniknuto éterem - pranou. Kdekoliv ve vesmíru je život nebo pohyb, začínajíc nižšími zvířaty až po největší sluneční systémy, všechno by bylo bez prany mrtvou hmotou. Tento podivuhodný životní princip je matkou a původcem duševních chemických a fyzických sil. Podle vedantské filozofie je prana nejvnitřnějším smyslem „přírodních sil“ a jejich projevo- vých forem. Je neviditelná, neměřitelná a nezničitelná - jako každá energie, ale není totožná s molekulární přitažlivou silou, nýbrž je mnohem jemnější než tato. Prana je kosmická životní síla, jejíž působení provází každé chvění světa. Obilní zrno klíčí z jara, v molekulách buňky v protoplazmě začíná život. V živé buňce však se neprojevuje jen vitalita, nýbrž též inteligence. Podle jógy existuje výběrová příbuznost mezi pranou a duchem; poměr jako mezi koněm a jezdcem.

Zvířecí organizmus není vskutku ničím jiným než projevo- vou formou duševní síly, jejím mechanismem. Duše, která se chce projevit na hmotné úrovni, vyvíjí s pomocí prany vhodné orgány a vytvoří jejímu cíli odpovídající tělo na zemi. Prana je tedy životní chvění jež naplňuje vesmír.

V našem duchu, v mozku a v těle působící prana je nám z veškeré prany, jež naplňuje vesmír, nejbližší. Dostaneme se jen tehdy do souzvuku s vesmírovým oceánem prany, jestliže jsme schopni řídit pranickou vlnu oživující naše hmotné tělo a podřídit svou vůli. Řidičem a absolutním vládcem prany je myšlenka! Myšlenka je

klíčem, jímž před sebou můžeme otevřít i zavřít bránu života. Jestliže můžeme vytvářením nesprávných myšlenek onemocnět, správnými myšlenkami se můžeme zase uzdravit. (Viz též kapitolu *Stavební síla sebeuskutečnění*)

Zázračně vypadající výsledky hypnózy stanou se nám pochopitelnými, porozumíme-li souvislosti mezi myšlenkami a pranou. Hypnotizér shromažďuje a řídí pomocí vyslovovaných myšlenek pranu v mediu. Indičtí jógini nepoužívají těchto svých schopností, neboť jsou názoru, že nikdo nemá právo zasahovat do já a do svobody jednání jiných lidí. Nepoužívají hypnózy ani k uzdravování, protože takto docílený výsledek by nebyl trvalý. Setrvá-li osoba uzdravená cizím zásahem i nadále ve svých chybách a má-li i nadále nesprávné myšlenky, propukne choroba s novou silou. Hatha jógini učí své žáky jak se prana řídí vlastní silou a jak se shromažďuje - učí tedy autosugesci - aby nebyli závislí na cizí pomoci, nýbrž naopak, aby dovedli čelit každému cizímu vlivu.

Účelem jógy jest v každému člověku uvolnit a k rozkvětu přivést jeho vlastní hodnoty, aby byly osvobozeny a aktivovány mocné duchovní a duševní poklady, které jsou v každém člověku, které však jsou potlačeny z nedostatku sebedůvěry a pro různé překážky a obavy přemístěny. Jóga si klade za úkol zbavit člověka duševního zatížení, pomoci mu dosáhnout důvěry v sebe a bezpodmínečný následek toho: tělesné zdraví. Pravého uzdravení nelze dosáhnout cizími vlivy nebo medikamenty, nýbrž tím, že nemocný sám v sobě vyvolá léčebné síly! Chceme-li být zdraví, musíme především ve své zdraví věřit. Věříme-li v něco, bojujeme též za to! Představme si, že jsme bezpodmínečně zdraví! Negativní člověk s nemocnou duší je vždy hypochondr a činí opak toho. Domnívá se a představuje si, že je nemocen. Není divu, že se ohlásí tisíce nepravdivostí, až je vskutku nemocen! - Bojujme za své zdraví! Vynaložme námahu něco pro ně učinit! Tak jako věnujeme denně čas mytí, tak také bychom měli krátkou dobu, denně deset minut, půl hodiny vyhradit tomu, abychom své tělo vybavili tím, co bezpodmínečně potřebuje, aby mohlo nerušeně pokračovat ve své těžké práci. Dodejme mu kromě denního chleba také denní sílu, aby ji mohlo strávit!

Touto silou je prana!

Nejzřejmějším projevem prany v lidském těle je, že nás nutí, abychom dýchali. Následek toho je pohyb plic. Chceme-li se blíže seznámit s pranou a naučit se, jak můžeme vědomě nashromáždit v nervových střediscích více prany, pak je naším prvním úkolem disciplína pohybu plic, náš dech. To znamená, že nedýcháme

nepořádně, nepravidelně, a nevědomě, nýbrž že provádíme každý dech vědomě, se soustředěnou myslí a že vedeme načerpanou pranu do nervových středisek, sloužících jako zásobárny. Vědomý výcvik za ovládnutí prany disciplinováním dechu s příslušným soustředěním mysli jmenujeme pranajama. Pranajama je nejdůležitější část a základ systému hatha jógy. Prana je hnací síla plic a celého lidského těla. Stane-li se tělo neschopným přijímat pranu, protože se zranilo nebo je nemocné z nepřírodního způsobu života, vypne se mocný životní proud právě tak, jako proud vysílače zmizí z pokaženého přijímacího aparátu. Sice i nadále existuje v prostoru, avšak nemůže se už projevit. Podle výše uvedeného můžeme vším právem tvrdit také v evropském způsobu mluvy, že bez prany - pojmenujeme si ji éterem, kosmickým prouděním nebo jinak - není na zemi života.

Nemoci můžeme nejsnáze ovlivnit, jakož i zvýšit svou životní sílu a v odpovídající míře ji uchovat, jestliže do svého organismu přivedeme více čerstvé prany. Hatha jóga si zaslouží plným právem, aby Evropa nenahlížela na pranajamu jako na nějakou teorii ověšenou tajemnými cetkami, nýbrž aby se jí vážně zaměstnávali lékaři na Západě.

VI. Dokonalé dýchání

První a nejdůležitější pravidlo správného dýchání je: Dýchej nosem! Je zarážející, že civilizovaný člověk, který půl života stráví studiem, nezná toto základní zdravotní pravidlo. Kdyby věděl, jakým nebezpečím může ujít, dýchá-li nosem, nezacházel by s touto otázkou tak nedbale. Podle mé zkušenosti dýchá většina lidí v Evropě ústy - zvláště během řeči. Ani trochu se nenamáhají, aby při spaní dýchali se zavřenými ústy. Se soucitem jsem hleděl na to, že velmi četné malé děti rovněž dýchají ústy, a jejich rodiče, jinak inteligentní a vzdělaní, že se ani v nejmenším o to nezajímají a nesnaží se, aby se děti odnaučily tomuto zlovyku. Výsledkem toho jest, že jejich štítná žláza zakrní. Dalším následkem je zaostávání duševních schopností, ba dokonce hrozí nebezpečí slabomyslnosti. Zároveň se zvětšují nosní mandle, které se potom podle západního systému odstraňují operativně stříháním. Při správném dýchání by se dalo tomu všemu předejít. Dítě nedýchá proto otevřenými ústy, že má zvětšené nosní mandle, nýbrž nosní mandle se zvětšily, protože dítě dýchalo otevřenými ústy. Učíme-li se správnému dýchání s odpovídajícími jógickými cvičeními, mohou se zvětšené nosní mandle zmenšit.

Vstupní branou vzduchu je nos!

Od přírody je vybaven všemi ochrannými zařízeními, aby se zabránilo pronikání nečistoty, příliš chladného vzduchu a jedovatého plynu. U vchodu zatarasuje cestu do plic malý kartáček částicám prachu, malému hmyzu a ostatním věcem. Následuje dlouhý, zatočený, sliznicí pokrytý průchod, v němž se podle potřeby ohřívá příliš chladný vzduch a zachycuje se jemnější prach, který prošel kartáčkem. Ten pak může být silným výdechem bez námahy vyfouknut a již jsme zbaveni množství bacilů. Pak následují uvnitř nosu strážci vnitřní brány: žlázy, které se vypořádají s proniknuvšími bacily, jakož i čichový orgán, ten podivuhodný nástroj, který nás okamžitě varuje, když naše zdraví někde ohroží jitrivé, zahnívajícící nebo jedovaté plyny. Nejdůležitější úloha čichového orgánu je - o čem se zde na Západě nic neví - přijímání prany ze vzduchu. Čichový orgán, čichová plocha, není jen signálním aparátem pro vůni a pachy, nýbrž také aparátem přijímajícím pranu. Kdyby někdo pochyboval o této pravdě, nabízí se mu jedinečný důkaz. Každý o tom může získat vlastní zkušenost. Cestujeme-li po vysokých horách nebo po vodě, kde je hodně prany (u vás se říká, že je tam vzduch bohatý na ozon), zhluboka dýcháme a ihned pocítujeme velké osvěžení a přibývání sil. Nadýcháme se však přitom ústy, osvěžení se nedostaví. Ústy vdechnutý vzduch je bez síly, bez chuti - vůně ozonu, prana, rovněž se nevstřebá. A přece jsme dýchali tentýž vzduch. Máme-li silnou rýmu a nemůžeme dýchatí nosem, jak ztrácíme síly, jak nám chybí nosem nabrané množství prany! Mnozí při silné rýmě trpí srdeční slabostí. Nedostatek prany to vysvětluje. V ústech není žádný aparát pro přijímání prany. Ústy se přijímá jen chemická látka vzduchu. Samozřejmě vzniká u každého, kdo po delší dobu dýchá ústy, těžký nedostatek prany, člověk zeslábne, sekrece funguje špatně, životní funkce se zmenšují, celé tělo se dostává do negativního stavu, a jeho odolnost se snižuje tak, že je proti jakékoliv nemoci bezbranný. K tomu ještě přistupuje okolnost, že se při dýchání ústy vyřazuje filtr bacilů, nos, a člověk je tak dokonale vydán na pospas infekčním chorobám, jejichž původce ze vzduchu proniká do plic.

Proti bacilům ze vzduchu chrání nos

Podobná obranná zařízení, která má nos, ústům chybí. Úkolem úst je částečně ochrana proti jiným druhům bacilů, hlavně ochrana

zažívacího traktu, signalizování, zadržování a odstraňování pecek, rybích kůstek a otravných látek ošklivé chuti, aby nedospěly až do žaludku.

Filtrování vzduchu je však úkolem nosu. Zajisté také ústa jsou schopna přijímat chemické součásti vzduchu. Tato moudrá péče přírody je tu jen pro ten případ, že se ucpou nosní otvory vlivem nemoci nebo nehody, aby život mohl pokračovat bez přerušení po dobu rekonvalescence. Podobně je schopen nos plnit částečně úlohu úst, neboť v nutném případě může být člověk živen též nosem. Avšak zdravému člověku nikdy nepřijde na mysl, aby strkal pokrm do nosu - proč tedy přesto dýchá ústy: Každý orgán má sloužit k tomu, k čemu je určen! Základní podmínkou pro udržení zdraví jest, abychom každý orgán zvykli na dokonalé plnění jeho úlohy. Dýchejme bezpodmínečně nosem! Tak se dobře vyzbrojíme proti nakažlivým chorobám! Bohatý příjem prany nosem zajistí našemu tělu za pomoci plic dostatek sil. V první řadě se posílí naše srdce, které pumpuje krev a pranu prostřednictvím krevního oběhu dostává až do nejmenších krevních cév. Dýchání nosem tak působí rovněž na naši činnost mozku. Právě tak jsme ozbrojeni proti chorobám, neboť se zvětšuje odolnost sliznic a žláz přívodem prany. Zde je vysvětlení toho, že v nesčetných případech slabí, postonávající, bledničkou trpící lidé od chvíle, kdy si osvojí stálé dýchání nosem, jako zázrakem zesílí, mají více ze života a uzdraví se obratem ruky z ustavičného churavění a z chronického pocitu únavy. Kdybychom děti už ve škole naučili dýchat nosem, mohli bychom vychovat silnější a inteligentnější generaci! Základem a východiskem všech cvičení upravujících dech je tzv. plné jógické dýchání. Skládá se ze tří druhů dechu:

- 1) horní dech,
- 2) prostřední dech,
- 3) břišní dech.

Máme-li dokonale porozumět jógickému dýchání, musíme se napřed seznámit s jeho součástmi.

Vezmeme si napřed horní nebo vysoký dech, který se na Západě nazývá dechem klíční kosti. Tak dýchá asi 90% evropských žen; uvidíme brzy proč. Při tomto dechu, který zdvihá žebra, plece a klíční kost, používá se jen horní část plic. Protože je to jejich nejmenší část, dostane se do plic nejmenší množství vzduchu, zdvižením bránice nemohou se plíce rozšiřovat dozadu. I nepatrné anatomické dýchání vyžaduje nejvyšší energii a má nejmenší účinek. Většina chorob hlasivek a dýchacích orgánů vzniká chybným dýcháním. Tak se můžeme nejnáze nachladit nebo si zvyknout na dýchání ústy.

Skutečnost, že většina žen podvědomě provádí horní dýchání - aniž by o tom do konce života měla ponětí - nemá své vysvětlení v anatomickém rozdílu hrudního koše muže a ženy. Pravá příčina je v tom, že se ženy pro uchování štíhlé linie tísň v korzetu. Gumový pás s příslušným upnutím jako na punčoše mají škodlivý vliv, protože brání břišním dýchání, dále volnému oběhu krve a šťáv jakož i funkci břišních orgánů. K tomu ještě přistupuje nepřirozený způsob života žen a jejich způsob zaměstnání, které je spojeno se shrbeným postojem těla, jako při šití, ručních pracích, v psaní na stroji. Skloňme se jen jednu nebo dvě hodiny nad psací stroj nebo ruční práci a pokusme se potom dýchat jinak než horním dechem! Je to nemožné: Dolní žebra se tlačí v ostrém oblouku přes bránici a zabraňují dolnímu proudu vzduchu. Ale nejenom mezi ženami, nýbrž také mezi zpěváky, knězi, právními zástupci a počtáři najdeme velmi mnohé, co nesprávně dýchají. Nehledejme příčinu jen v civilizovaném způsobu života, nýbrž také v biologické zákonitosti, že ten kdo nepřirozeně žije, nevyhnutelně přejde na horní dýchání, jakmile výše jmenovaná povolání začnou na plíce vznášet své požadavky. Pochybuje-li ještě někdo aspoň trochu o škodlivosti a zavrženíhodnosti horního dýchání, mohu mu dát následující radu. Ať se vzpřímeně postaví do pozoru, ruce napjaté u švů kalhot. Pak trochu nadzdvihněte ramena a hluboce nadechněte. Na to zvráťte hlavu v týl, ponížte ramena a uvidíte, že jste schopni ještě dále nadechnout. Při nejmenším lze ještě aspoň jedenkrát tolik nadechnout jako před tím. Druhá zkouška: Sedněte si k psacímu stolu, jak jsme zvyklí v kanceláři, trochu předkloněně. Náš dech se opět přesune nahoru, protože jsme nepřirozeně povytáhli ramena! Nyní už můžeme pochopit, proč muž s dolním břišním dechem v moderních velkoměstech stále více přechází na horní dech.

Prozkoumejme si nyní druhý nepřirozený způsob dýchání, tak zvaný střední dech, který evropští lékaři nazývají interkostálním (mezižebním) dýcháním. Tak dýchá většina lidí, co nevedou sedavý způsob života. Tento boční dech je o stupeň lepší než horní, neboť při něm se dá zjistit aspoň v malé míře břišní dech a místo horních plic se naplňuje vzduchem střed. Tímto způsobem dýchá většina mužů, jestliže stojí vzpříma nebo sedí - zvláště v lokálu se špatným vzduchem, v kinu, v divadle nebo ve světnici při zavřených oknech. Příroda se instinktivně brání proti hlubokému vdechování opotřebovaného vzduchu, a tak vzniká povrchní „krátké dýchání“ mezi žebry. Pozorujme se někdy, když sedíme v kině! Hluboké dýchání ostatně nikdy se úplně neztrácí. Dokonce člověk, který vede

protipřirozený městský život, častěji za den chytá křečovitě hluboký dech, zvláště když se ocitne na zdravém vzduchu.

Je to zívání podobný zoufalý reflex zanedbaných, po plném dechu toužících evropských plic. Břišní dýchání jmenuje se také spodní nebo bránicové dýchání. Tak dýchá většina mužů v ležící nebo odpočinkové poloze těla. Na tento způsob dechu, který je sice lepší než dva první, přísahá většina amerických a evropských apoštolů zdraví, i když to není nic víc, než část plného jógického dechu. Tohoto břišního nebo bránicového dechu používá silně nebo dobře stavěný Evropan nebo Američan, který má zdravé povolání. Břišního dechu používají převážně muži, protože nenosí korsety jako ženy, takže jejich plíce jsou méně spoutány pouty civilizovaného života. Opakuji však, že nejčistší forma hlubokého dechu se vyskytuje jen u silných, zdravých mužů, u vojáků, sportovců, sedláků a horských pastýřů.

Proč se toto dýchání jmenuje břišní nebo bránicové, dá se pochopit, ujasníme-li si umístění bránice. Bránice hraje i jinak velmi důležitou roli v jógické pranajamě. Nebude tedy na škodu, když se naučíme znát jeho funkci. Bránice je silné dělicí svalstvo mezi břišními a hrudními orgány. V klidu se prohýbá nahoru ve směru hrudního koše; je-li v činnosti, stále více se zplošťuje, stlačuje břišní orgány dolů a vyklenuje břicho dopředu. Při horním dechu naplňuje se vzduchem horní část plic, při středním dechu pouze střed a trochu horní část, při břišním dechu celá spodní a střední část. Proto také je břišní dech lepší, než dvě první metody. Ze shora uvedeného vyplývá, že nejdokonalejší způsob dechu je ten, při němž se stejně plní dolní, střední i horní část plic a tak se dostává organizmu co nejvíce kyslíku a prany. Tato metoda je prastaré jógické dýchání, o němž pojednám v dalším.

Dokonalý neboli úplný jógický dech spojuje v sobě všechny přednosti horního, středního a břišního dechu při vyloučení všech nedostatků. Uvádí do mocné činnosti celý dýchací aparát, každou buňku plic a všechny dýchací svaly. Hrudní koš se konečně může rozšířit do svého normálního, přirozeného objemu a pomocí mocného zaktivování zanedbaných žeberních svalů lze stupňovat činnost plic. Také bránice funguje pravidelně a překvapivě biologicky působí masáží orgánů břišní dutiny. O této masáži promluvíme v jedné z dalších kapitol.

Plný jógický dech je nejjednodušší způsob a nepostradatelná základna jógického dechového cvičení. Není třeba zvlášť zdůrazňovat, že je nutno začít s trpělivostí a že se nesmíme přepínat. Každé přepínání, také přehnané a nesystematické cvičení pranajamy je pro

zdraví velmi nebezpečné. Necht' čtenář pomyslí na můj příklad, když jsem

v knihovně svého otce přečetl první knihu o hatha józe a v přílišné horlivosti jsem prováděl po celé hodiny všechna cvičení dohromady. „Trpělivě kráčí žák cestou“ - praví se v indickém přísloví - „jinak pod sebou zničí základ a ukvapeně postavená budova se na něj zřítí.“

Základní cvičení plného jógického dechu se provádí takto: (viz obraz č.1)

Stojíme vzpřímeně v klidném držení těla. Po mocném vydechnutí začínáme vdechovat, a to v těchto za sebou následujících fázích: 1. Břišní stěnu předsunujeme pomalu, čímž uvádíme v činnost bránici, to znamená, že vypneme břicho ven, aniž při tom vědomě čerpáme dech. Učiníme překvapivou zkušenost, že už při pouhém vypnutí břicha proudí vzduch do dolní části plic.

Doporučuje se před začátkem cvičení - aspoň na začátku - obě dlaně položit na břicho, abychom kontrolovali jeho pohyb. U mužů pokus této první fáze jógického dechu o nízké neboli břišní dýchání, nebude obtížný, neboť každý zdravý muž má břišní dech. S údivem jsem však pozoroval v Evropě, že při nejmenším polovina žen, které neprovádějí ani tělesná cvičení ani sport, jsou neschopné dýchat břichem (bránicí). Prosím své čtenářky naléhavě, aby nešly dál, dokud s vypětím veškeré vůle nedospějí tak daleko, že dokáží břišní dech bez námahy, bez zvláštních potíží. Mezi svými žáky, jak v Indii, tak v Evropě, učinil jsem zkušenost, že těchto 50% žen, které znají jen horní dech a které tedy při prvním pokusu o dýchání břichem neuspějí, téměř bez výjimky trpí zažívacími potížemi, žaludečními těžkostmi, chronickou zácpou nebo různými ženskými potížemi. Jejich břicho je dokonale nevědomé, to znamená tak velice „nezžité“, že se nechová jako vlastní, nýbrž jako cizí část těla.

Při druhé fázi dýchání rozšíříme svá dolní žebra a prostřední část hrudníku, přejímajíce postupně vzduch ze spodní části. Tato fáze odpovídá střednímu dechu.

Třetí fáze vdechu je plné vyklenutí hrudě. Tímto vdechem nasajeme tolik vzduchu, kolik je místa v našich rozšířených plicích. Vtáhneme břicho, aby sloužilo jako podpora plic a tak se zároveň mohli dokonale vzduchem naplnit horní plicní laloky. Poslední fáze je tedy dokonale provedeným horním dechem.

Na první pohled by se zdálo, že jógický dech sestává ze tří pohybových stupňů. To však platí jen principiálně, při plném dechu musíme přejít z jedné fáze do druhé bez tření a plynule. Dokonalé

jógické dýchání se jeví při pozorování tělesné linie z boku jako jediný zdola nahoru pokračující, pomalý vlnovitý pohyb. S nepatrným nácvikem dosáhneme toho, že nasajeme vzduch hladce, nikoliv s trhavými přechody.

Nyní začneme pomalu s výdechem nosem, a to tak, že vypouštíme dech v témže pořadí, jak jsme nadechovali. Vtáhneme tedy napřed břicho, stáhneme potom spodní žebra a konečně ponížíme klíční kost a ramena. Při výdechu stlačíme břišní a žeberní svaly tak dalece, aby uvnitř zbylo co nejméně vzduchu. Přirozeně děláme to bez násilí. Půl hodiny před každým ze tří hlavních jídel cvičíme první den nejméně minutu tuto nejjednodušší formu pranajámy. Od druhého dne stupňujeme dávku denně o minutu po dobu pěti dnů. Teprve pak můžeme začít s jinými variantami jógického dechu, neboť předtím popsané základní cvičení tvoří k němu abecedu.

Prozkoumejme si nyní působení dokonalého jógického dechu - který spojuje dokonale přednosti horního, středního a dolního dechu - podle zjištění indických mudrců a podle vyšetření výzkumného ústavu pro indickou jógu v Lonavla. Podle názoru jógy denní cvičení nejjednodušší formy jógické pranajamy činí člověka téměř imunního proti tuberkulóze a ostatním plicním chorobám. Kdo provádí systematicky jógická dechová cvičení, nedostane ani rýmu, ani katar průdušek. Vždyť co je vlastně tuberkulóza? Snížená vitalita, způsobená nedostatkem vzduchu, tedy nesprávným dýcháním. Snížená životní síla snižuje odolnost organismu a poskytuje živnou půdu infekci. Zdravá, dobrá plicní tkáň vzdoruje bakteriím. Zdravé plíce můžeme mít jen při správném používání plic. Plicně choří jsou obvykle úzkoprsí. Ponejvíce pochází tento nedokonalý vývoj z nesprávného duševního postoje. Lidé s komplexy méněcennosti a ustrašení vytahují ramena kupředu a nahoru, a tak silně stlačují svůj hrudník. Tento zlozvyk můžeme pozorovat už u mnohých dětí. Následek toho jest, že stlačené plíce sotva mohou dýchat. Protože chybí správné rozšíření hrudníku, také plíce se nemohou dobře vyvíjet. Zásobování vzduchem nedostačuje. Tím vzniká v krvi neustálý nedostatek kyslíku a prany. Nyní však už víme, že oslabené a do negativního stavu dospěvší tělo je pařeníštěm tuberkulózních bacilů. K tomu musíme ještě vzít v úvahu, že lidé, kteří trpí pocitem méněcennosti, tedy jsou nešťastní, ponejvíce hledají vyrovnání v sexualitě. Je dobře známo, že děti, které se cítí utiskovány sourozenci a nedostatečně milovány rodiči, uchylují se k nebezpečné vášni sebeukájení. Přílišná sexualita však předražďuje systém žláz, tedy také plicní žlázy - hily -; plíce jsou napadeny katarom a tuberkule mají volné pole působení. - Vidíme,

jaký řetěz špatných následků může způsobit negativní duševní postoj a chybné dýchání.

V četných případech lze dosáhnout dokonalého uzdravení, jestliže nemocný přestane s krátkým dýcháním a začne dýchat zhluboka a důkladně. Hluboký dech změní také jeho duševní postoj, neboť jak možno při daleko rozšířeném hrudníku a při hlubokém dechu mít strach? Dobře provětrané plíce zprostředkují tělu více kyslíku a prany, oběh krevní se oživuje, celé tělo oddychuje, sílí - nemoc mizí. V dobře provzdušněných a prokrvených plicích nemůže se dařit tuberkulózním bacilům (Viz též 3. kapitolu).

Podle učení jógy závisí jakost krve z větší části na množství do plic přijatého kyslíku a prany. Jestliže obsahuje málo prany a kyslíku, její jakost jest méněcenná. Pak se plní nečistými látkami, zplodiny se z organismu nevyučují a celé tělo se cítí otráveno. Nejen organismus, ale i každý jednotlivý orgán, trpí špatnou jakostí krve. Žaludek a trávicí orgány nejvíce trpí nedbalým dýcháním. Potrava odebírá krvi kyslík, neboť dříve než nastane trávení a asimilace, proběhne oxidační proces. Není-li však asimilace normální, obdrží organismus méně výživných látek, tělesných sil ubývá a energie a naše vitalita vyprchávají. Všem těmto zlům se dá předejít správným dýcháním. Nesprávným dechem trpí nejenom plíce a žaludek, ale i celý nervový systém, mozek, páteř, nervová střediska, ba dokonce samotné nervy, neboť dostávají málo prany a čerstvého kyslíku.

Bránice, která pomocí jógického dechu funguje přirozeným způsobem, vykonává mírný tlak na játra, žaludek a žaludeční orgány a tento tlak se mění vlivem rytmu dechu plic v mírné masážní pohyby, které podporují přirozenou funkci orgánů. Následkem toho působí každý jednotlivý dech bezprostředně na břišní orgány, oživuje v nich krevní oběh a zvyšuje výměnu látek. Při horním a středním dechu odpadá tato dokonalá vnitřní masáž. Nadšení obhájci západního systému tělesné výchovy by neměli zapomínat, že cvičení zevních svalů neznamena ještě všechno. Také vnitřní orgány potřebují cviku. O to se postarala příroda na cestě přes správné dýchání, sport, cvičení, zápas, šerm a podobná tělesná cvičení, která zajišťují vnitřním orgánům lepší životní podmínky, než je tomu u mdlého organismu. Avšak bez dechových cvičení nemůže mít sport tak dobrý vliv jako přirozená masáž promyšlené rytmické pranajámy. Na tomto místě by mohl někdo mimochodem položit otázku, proč je hluboké dýchání pro život tak důležité. K čemu máme provádět dechová cvičení, když tentýž účel můžeme dosáhnout sportem? Také při běhu, šermu, veslování nebo tenisu fungují naše plíce plnou silou, jsme automaticky

nuceni hluboce dýchat a můžeme tudíž také docílit tímto způsobem blahodárného působení jógického dechu! Není tomu tak. Při silovém sportu pracují sice plíce naplno, avšak nesystematicky, křečovitě, nárazovitě působící funkcí svalů. Současně vyvíjí organismus značnou práci, takže větší příliv kyslíku do plic se nevyhnutelně spotřebuje neustálým vydáváním energie. Bez rytmu není života. Od chvíle atomů až po východ slunce nebo tlukot srdce, všechno na světě je ovládáno rytmem. Z toho vyplývá, že klidně prováděné rytmické cvičení jógického cvičení mají nesrovnatelně větší a blahodárnější vliv na všechny naše orgány než provádění sportu l'art pour l'art.

K tomu nutno dodat, že západní odvětví sportu jsou dynamická, aktivní, kdežto tělesná cvičení hatha-jógy jsou pasivní. Při aktivním sportu se vydáváme ze svých sil a uléháme pak unaveni k odpočinku. Při pasivitě jógických cvičení však střádáme obrovskou energii a děláme si v ní zásobu. Je tomu tak, jako když proudu čelíme hrází. Mocně vzdurje a vznikne obrovská zásoba síly. Cvičeními hatha-jógy zřizujeme ve své pasivitě hráz na životním proudu a střádáme disciplinované síly. Proto můžeme lehce provádět hatha-jógická cvičení i když přijdeme vyčerpaní z práce, neboť pasivní cvičení nepůsobí novou únavu. Po nich však budeme značně osvěženi. - Kdo to jednou zkusil, ten to ví! -

Podivuhodné působení zadržovaného dechu nachází v tom částečně své vysvětlení. Čtenář si všiml, že Indové dechová cvičení pranajámy v pozicích, které jsou uvedeny v praktické části této knihy, vždycky provádějí ve spojení s kratším nebo delším zadržením dechu. To je vlastní regulace dechu, která má na organismus podivuhodný biologický vliv. Kdo by byl v dětství ze zvědavosti nebo při hře nezadržoval dech, buď v soutěži s ostatními nebo s myšlenkou: „Jak dlouho to vydržím?“ Západní člověk však, pokud je dospělý, se instinktivně bojí takových věcí, poněvadž je přesvědčen, že „takové nesmyslné a zbytečné pokusy ze zvědavosti“ mu mohou jen škodit. Kdo ví, možná praskne v plicích nějaká žíla, nebo nás raní mrtvice z nedostatku vzduchu. Jak dětské jsou takové představy! Stačí ukázat na pračlověka nebo na člověka žijícího volně v Boží přírodě.

Odhlédněme od již uvedeného dýchání kůží, - kde plíce reagují na každé z vnějšku přicházející podráždění kůže samovolně hlubokým vdechem a křečovitým, trhaným zadržením dechu a pozorujme sportovce nebo člověka, který provádí těžká tělesná cvičení. Během nich nemůže ustavičně nadechovat, i když se jeho hrudník vlivem svalové práce zdvihá a klesá. Při zvýšené tělesné práci potřebuje organismus více kyslíku, více pranické energie, a aby tomuto

organizmu k přijímání a rozdělení většího množství kyslíku a pranické energie zbylo tomu odpovídajícího více času, stará se matka příroda sama o to, aby mocně pracující a energii spotřebovávající tělo samočinně vsouvalo dechové přestávky. Pozorujme někdy vrhače oštěpem, vrhače diskem, šermíře nebo hráče tenisu, jak před rozhodujícím pohybem, před rozmachem zadržují dech a často provádějí celou sérii pohybů dříve, než vypustí vzduch. Čím větší je svalová práce, rozvinutí síly, tím jim předchází silnější hluboké dýchání a o to delší je délka zadržení dechu. Při běhu na stometrové dráze nabere sportovec před cílem sotva jedenkrát dech. U běžců na dlouhých tratích je pravidlem, že jen ten může počítat s úspěchem, kdo „umí vydržet s dechem“. Jógini učinili tuto zkušenost už před tisíciletími a přišli na to, že pranajama, prováděná s dechovými přestávkami, nastřádá velké množství prany, a proto působí mimořádně blahodárně a to nejen na dýchání a trávicí orgány, nýbrž též na krev a celý nervový systém. O kolik více prany se nastřádá v organizmu pomocí plicních cviků, prováděných v klidu nebo za velmi mírného pohybu těla, než když tělo vykonává těžkou práci a příkon energie se ihned spotřebuje! Pomocí jógických dechových cvičení nepůsobí tyto energie jen jako posila a osvěžení, nýbrž i jako prostředek

k ozdravení organizmu. Regulace dechu nemá však jen proto obdivuhodný vliv, že vědomě hospodárně zachází s kyslíkem a pranou, nýbrž také proto, že některá z těchto dechových cvičení speciálně řídí, uspořádávají a v rovnováze zachovávají naše tělo oživující pozitivní a negativní proudy.

Dýchání samotné je střídání pozitivního a negativního stavu. Při nadechování jsme v negativním stavu: - přijímáme, nasáváme oživující prvek. Při výdechu jsme pozitivní: rozdělujeme přijatou sílu do všech částí těla, jsme dávající, vyzařující. Kdo logicky myslí, přijde už nyní na to, že když dozíráme na rovnoměrnost svého dechu, že i to už způsobuje rovnováhu mezi pozitivními a negativními energiemi. Zadržení dechu nutí člověka k tomu, že se sám ustálí v centru - aspoň na nějaký čas - a obě energie spojí. Tím se dostane jak duševně tak i tělesně do stavu dokonalé rovnováhy. Je to totéž, jako když rozkývaná váha se na chvíli zastaví, když se jazýček ocitne na prostředku, kde je váha v dokonalé rovnováze. - Dostanu-li z rovnováhy vyvedeného nemocného podobným způsobem zpět do rovnováhy, mocně se podpoří jeho uzdravení. Střídavá dechová cvičení - jako např. „bastrika“, tj. střídavé dýchání pravou a levou nosní dírkou - nutí člověka ještě více k tomu, aby své tělo rovnoměrně sžíval

s pozitivními a negativními energiemi. Tak si zachová tělo zdraví, jestliže však už onemocnělo vlivem nesprávného rozdělení sil, uvede se znovu do rovnováhy a uzdraví se. To je celé tajemství.

Upevnění rovnovážného stavu - to znamená zadržetí dechu - očistí všechny plicní sklípky důkladně a pobídne je ke zvýšené práci. Tak se vypudí v krvi uváznuvší nečistoty a jedy. Zadržetý dech působí na plíce a krev podobně jako laxativum na trávicí orgány. Proto mezi těmi, kteří pravidelně pěstují jógické dýchání, nenacházíme nemoci plic, žaludku, jater, žlučníku a srdce, jakož i žádné astmatiky a sklerotiky.

Kdo si z uvedeného učinil jasno o podstatě pranajamy, uzná, že není důležitá jen z hlediska východní, nýbrž i západní biologie a zdravotní vědy, aby každý muž, každá žena, a každé dítě denně cvičili pranajamu, chtějí-li zůstat zdraví a při síle. Věc je tak jednoduchá, že většina lidí ji nebere vážně, nýbrž spíše vydává jmění za komplikované kúry a léky. Zdraví klepe na dveře, ale neotvíráte je. Dopouštíte se do nebe volajícího hříchu, jestliže se vzpíráte poznané pravdě.

VII. Plování: Nejdokonalejší regulace dechu

Vskutku, plování je jediný sport, jehož začátky se ztrácejí v mlze předhistorických dob a který mezi všemi starými i moderními druhy sportů ještě dnes představuje nejpřirozenější, nejdokonalejší tělesné cvičení. Žádný jiný sport nepůsobí tak blahodárně na naše zdraví. O důvodech se hned zmíníme. Především plování není vyumělkované, nýbrž přirozené tělesné cvičení. Potom je to i dnes jediný sport světa, který je nutně spojen s regulací dechu a rytmickými pohyby s hlubokým dýcháním, jak právě pranajama to doporučuje.

Neustále a s mírou pěstované plavání má díky svým výše uvedeným vlastnostem velmi dobrý vliv na zdraví. Aby však toto působení bylo dokonalé, přizpůsobíme celou svou dechovou techniku pranajamě. Ti, kdo denně provádějí jógické dýchání a svědomitě pěstují také asany (tělesné pozice) popsané v praktické části této knihy, mohou dosáhnout nejvyššího stupně zdraví a životních sil, nikdy ne onemocní a podle Hatha-jóga-pradipika protáhne se stín jejich života do délky jako stín pomalu zapadajícího slunce. Takoví jógini nemají už zapotřebí žádného zvláštního sportu.

Jestliže však věnuji přesto plování zvláštní pozornost, mám pro to, kromě dříve řečeného, ještě jeden zvláštní důvod. Víím ze zkušenosti, že většina lidí slabé vůle, kteří cvičí pranajamu, chtějí

dosáhnout dechovými cvičeními rychlé výsledky a nemají dosti trpělivosti, aby cvičili pilně alespoň dva měsíce. Předčasně přerušená praxe pranajámy však nemá trvalé účinky. Jinou chybou evropského začátečníka je, že když přejde začáteční silná horlivost, cvičení zanedbává, protože usilovné dýchání v prvních dnech skutečně unaví nebo se jich omrzí, protože trvají příliš dlouho. Také jinak je silná vůle potřebná, aby člověk neupadl do naučeného krátkého dechu.

Význam plavání jsem tedy zdůraznil tak silně z toho důvodu, že je to jediný prapohyb těla, který člověka nutí k regulaci dechu. A každý musí po určitou dobu zdržovat dech, nechce-li polykat vodu. Nedbalí žáci jógického dechu a skeptičtí začátečníci mohou tak být pomocí plavání přinuceni k podobnému způsobu dechu, jak to předpisuje pranajáma. Kdo však nejméně po dva měsíce provádí jednoduché plovací cviky podle předpisů hatha jógy, dosáhne těchže výsledků jako pranajámou. Přeje-li si někdo tedy mít rychlé důkazy a nemá-li dosti silnou vůli, aby dodržel přesně od začátku dechové předpisy, necht' plave jeden až dva měsíce podle předpisu jógy.

Měl jsem v Madrasu anglickou žákyni hatha-jógy, tlustou asi čtyřicetiletou úřednici, která si stále stěžovala, že nemůže zhubnout. Jako šestnácti až osmnáctileté děvče pěstovala sporty, plavala a veslovala, pak toho zanechala, neboť se vdala do Indie. Tam bylo tolik práce, že jí nezbylo času na tělesná cvičení, kromě krátké procházky. Od té doby zkoušela všechno možné. Brala organotherapeutické preparáty a projímací čaje, zkoušela to s různými sporty, dokonce s boxem, ale marně. Nezhubla ani o libru. Dočasná ztráta váhy byla brzy zase vyvážena dalším přírůstkem na váze. Také odtučňovací kůry zůstaly bezvýsledné. Zkoušel jsem s ní cvičit pranajámu, avšak její plíce byly tak slabé a její vůle tak malá, že po třech plných deších lapala po vzduchu a věc se jí omrzela. Také se zdržováním výdechu to nešlo,

z čehož se dalo soudit na mimořádně malý objem plic. Když jsem viděl, že jí marně předepisují dechová cvičení, která však doma neprovádí, uchýlil jsem se k metodě, které používal můj starý mistr Mohan Singh u žáků pomalu pokračujících. Ptal jsem se Mrs. Potterové, jestli umí plavat, neboť na tom vše záviselo. Odpověděla mi, že v mládí byla schopnou plavkyní, a že to dokáže i teď, ale nechce se tím unavovat, neboť již jednou se pokoušela plaváním zhubnout. Říká se sice, že plaváním se hubne, avšak ona udělala opačnou zkušenost.

Odpoledne téhož dne vzal jsem ji krátce po západu slunce na mořskou pláž. V Madrasu dosahovaly přes den teploty

35°- 40° C. Pláž ožila teprve ve večerních hodinách, až se nesnesitelné teplo změnilo v příjemnou letní teplotu. Odebral jsem se tedy s Mrs. Potterovou na méně živé místo pláže, kde nebylo vlnobití. Za molem proháněli se veselí „jezdci ve vlnách“ z Madrasu. S hlasitým pokřikem vběhli až po krk do vody, očekávali nejbližší velkou vlnu, lehli si na ni a rychlostí rychlíku byli znovu vrženi na břeh..... Má žákyně žalostně funěla. Koupala se v potu. Když jsme došli k tiché vodě, začala „odtučňovací“ hodina.

„Milá Mrs. Potterová,“ řekl jsem, „teď půjdete pěkně do vody a ukážete mě, jak plavete. Nedala se dlouho prosit. Již v autu si svlékla šaty a stála přede mnou v plavkách. Pleskla sebou do vody jako tuleň, jakoby se chtěla pochlubit s tím, že přes svých osmdesát kil se ještě neodnaučila startovnímu skoku. Dosáhla svého cíle a já jsem s uznáním pozoroval její krásné pravidelné plavání na prsou. „Tímto způsobem to půjde,“ pomyslel jsem si. „Mr. Yesudiane,“ volala funíc, „můžete-li mi svou jógou provést důkaz Archimédova zákona, s radostí půjdu mezi nejhornlivější fakíry!“

„Jak to myslíte?“ ptal jsem se udiveně, neboť jsem její narážce nerozuměl. „Ten starý pán tvrdil, že tělesno ztratí tolik na své váze, kolik vytlačí vody..... Bohužel já se necítím na vodě ani o unci lehčí než na břehu!“

Jaká rozmarná dáma byla Mrs. Potterová. „Skvělé,“ pomyslel jsem si, „s náladou se to zdá být v pořádku.“ Veselá mysl má totiž při každém tělesném cvičení hodnotu zlata.

„Zaručuji vám, my dear Lady,“ zvolal jsem na ni zpět, „i když nyní necítíte takové ulehčení, jaké odpovídá vytlačené vodě, za dva týdny budete nejméně o 10 kg lehčí. Začněme nyní tak, jako byste neměla ani ponětí o plavání. Umíte se ve vodě pohybovat pěknými tempy, to uznávám. Nyní však plavete ze zdravotních důvodů, chcete zhubnout.

Toho však lze dosáhnout jen řízením dechu, řekněme zdravotním plaváním. Mrs. Potterová byla tak překvapena, že se na chvíli potopila a pak se s frkáním znovu vynořila.

„Nepovažujte mě ale za blázna!“ „Dávejte pozor, Mrs. Potterová,“ odpověděl jsem jí, když jsem se ocitl vedle ní ve vlažné vodě, „musíte vědět, že odtučnění, právě jako nabytí váhy je řízeno určitými orgány vnitřní sekrece. Je-li jejich rovnováha z nějakého důvodu porušena, změní-li se z nějakého důvodu šťávy a poměry krevního oběhu, pak štítná žláza funguje neúplně a ztrácí svou uspořádací vlastnost. Nepřirozená hubenost i otylost, náhlé zhubnutí a ztloustnutí jsou vždycky chorobnými stavy. Ty však nemohou být nikdy léčeny

odtučňováním a výkrmnými kúrami, čajem, arsenem a léky. Preparáty organotherapie působí jen dočasně. Váš organizmus, Mrs. Potterová, musí být uzdraven, a pak se znovu získá váhová rovnováha. Jste-li tlustá, musíte zhubnout až k normální váze, jste-li hubená, musíte tolik přibrat, abyste měla zase normální váhu.“

„A vy si myslíte, že plaváním se uzdravím? Před dvěma roky jsem po dva měsíce pravidelně plavala. Výsledek: přibrala jsem dva kilogramy.

„Plavání vás neuzdraví, nýbrž během plavání nevědomě prováděné dechové cvičení. Jelikož vás nemohu přimět ke cvičení pranajamy, dokážu vám jógickým plaváním, že vaše tělesná váha již po měsíci bude o kilo menší. Jógický způsob plavání je jediný sport, jímž každý, kdo nemá trpělivost cvičit pranajamu, obnoví normální funkci svých orgánů. Přirozený následek dokonalého stavu rovnováhy znovu nabytého zdraví však jest, že tlustý zhubne a hubený se spraví.....“ „To bych ráda viděla!“ „Začněme tedy, Mrs. Potterová! Zůstaňme napřed

u plavání na prsou, jako u nejpřirozenějšího způsobu plavání. Jen ten se může stát dobrým a dokonalým plavcem, kdo se naučí hospodařit s dechem. Vytrvalí plavci cvičí nevědomě jógické plavání. Nabírají dech za delší dobu a vyrážejí vzduch již pod vodou. Tím jsem řekl vše. Není-liž pravda, není to tak těžké, jak se to zdá být?..... Nesmíme tedy při plavání na prsa bez jakéhokoliv pořádku chytat dech, nýbrž postupovat takto: Zároveň s prvním tempem paží vdechneme silně nosem a potom neprodleně ponoříme obličej do vody, jak to dělají světoví plavci při plavání na prsa. Jenže my nemáme tolik na spěch! Tajemstvím jógy je právě lehké, rytmické plavání bez námahy..... Tedy po prvním nadechnutí ponoříte hlavu do vody. Tím se za všech okolností donutíme, abychom zadrželi dech..... “Tak, to jste udělala dobře.“

„Něco takového mně při plavání ještě nikdy nenapadlo!“ řekla Mrs. Potterová, když se její hlava objevila nad vodou. „Spíše jsem se starala o to, abych nepřišla o svou trvalou ondulaci.....“ „Ano, bohužel, to je špatný zvyk žen. Nyní tedy, když je váš obličej ve vodě, udělejte dvě klidná, pomalá tempa. Až dostanete při druhém tempu ruce před prsa, začněte pod vodou pomalu vypouštět vzduch tak, abyste vydechovala až do konce druhého tempa a zdvihla hlavu z vody a zbývající vzduch použila ještě k tomu, že jediným krátkým vyfouknutím zbývajících vodních kapek dostanete všechnu vodu z nosu..... V témže okamžiku načerpáte již rychle, hluboce dech, ponoříte hlavu do vody a uplavete zase dvě tempa pod ní..... Tímto rytmickým pohodlným plaváním, které vlastně není ničím jiným, než ve vodě provedeným,

jednoduchým cvičením pranajámy, nabudete pevného zdraví, ovšem jen tehdy, když to budete provádět denně a systematicky.....“

Nepochybně je to na počátku těžké. Mrs. Potterová se občas pořádně napila a často si též oddychla, avšak pilně, den za dnem přicházela k tichému zálivu a plavala neúnavně podle mých pokynů. Za půldruhého měsíce zhubla o 5 kg a do konce druhého měsíce o další 4 kg. Zmýlil jsem se tedy o jeden kilogram. Budiž řečeno ke cti Mrs. Potterové, že mi to neměla za zlé. Naopak! Od toho dne přicházela vždycky před začátkem úředních hodin, aby se cvičila v pranajámě a stala se jednou z mých nejhorlivějších žaček.....

Tuto metodu doporučuji každému, kdo umí plavat a nemá dosti silné vůle, aby prováděl pravidelná dechová cvičení.

Po jednom, dvou měsících denního plavání podle jógických předpisů pronikne celé jeho tělo podivuhodný pocit blaženosti, člověk se bude cítit stále čerstvý a zdravý, přibude mu chuť do práce a „zamešká-li“ plavání tři, čtyři dny, jeho plíce budou po navykých cvičeních toužit právě tak, jako kuřák po cigaretě. To je okamžik, kdy se od plování pomalu může přejít k pravidelné pranajámě v místnosti, nebo ještě lépe na volném vzduchu.

Tento skvělý systém kdysi na mne použil i můj stařícký mistr, neboť na začátku mi šlo denní regulování dechu těžce. Také někteří ze společníků pracovali velmi liknavě. Tehdy nás Mohan Singh zavedl na pláž a naučil nás jógickému plavání. Po měsíci jsme uměli už lépe dýchat než ostatní mladíci..... Ano, - plování jednoduše prováděné, je nejdokonalejším, dech regulujícím sportem. Jdeme v létě navenek, ke břehu moře, ke břehu řeky nebo jezera, plavme podle návodu jógy, jak často jen k tomu budeme mít čas! Nezanedbávejme to ani v zimě! Tento prastarý sport zocelí zároveň naši kůži, a donutí, vlivem zevního podráždění, naše plíce k tak mocné práci, že vůbec nebude zapotřebí shromažďovat svou vůli. Stačí, když rytmus přešel do našich nervů. Jediné pravidlo, které je ještě třeba zachovávat v souvislosti s plaváním: V těch dnech, kdy plaveme - nikoliv déle než půl hodiny! - odpadají další dechová cvičení doma.

Plavání na prsa se dvěma tempy přestávky dechu může být po několika měsících rozšířeno na více temp. Jsme-li unaveni, nevynecháme, nýbrž odpočineme si ležením na zádech, dýchajícíe přitom pravidelně a hluboce.

Nejstarší a také dnes ještě nejmodernější forma plavání je kraul, kterou havajský kníže Kahasnoku na začátku tohoto století naučil Západ. Plavání kraulem je vysloveně spojeno s jógickým způsobem

dechu. Mocné, hluboké nadechnutí, čtyři tempa Kumbhaka (přestávka v dýchání) pod vodou, potom po způsobu dmychadla vypuštění vzduchu nosními dírkami, které ještě začíná pod vodou.....

Nic nového pod sluncem! Studujeme-li prastará zdravotní pravidla, od šedého dávnověku až po naše doby, tedy až po moderní hygienu, jsme nuceni přiznat, že předpisy našich předků v mnohém případě jsou platné ještě dnes, a že toto naše tvrzení nezřídka překoná nejodvážnější představy.

V souvislosti s plaváním musím vyprávět o mimořádném případě, který mne svého času právě tak překvapil, jako Johna Kennedyho, obchodního zástupce Fordových závodů v Kalkuttě. Byl to 180 cm vysoký, mimořádně vyzáblý, mladý muž. Každé léto strávil několik týdnů u svých příbuzných v Madrasu. Na pláži jsem s ním uzavřel přátelství. Bylo mi nápadné, že přes svou svalnatou, i když hubenou postavu, po celé hodiny odpočíval pod stanem a teprve při setmění šel do vody. Čtyři, pět minut zůstal ve vodě, a již zase vyšel ven. To byl celý jeho tělocvik. Ale jak nádherně plaval! Viděl jsem, že se ve vodě cítí úplně jako doma: potápěl se, plaval na prsa na zádech, udělal několik temp kraula a pak vystoupil z vody, jako by mu něco nahánělo strach. Když jsem se ptal na důvod jeho zvláštního jednání, dostal jsem tuto překvapující odpověď: „Milý příteli, to mne nejvíc rmoutí! V mládí jsem byl velkolepý plavec a nebylo dne, kdy byste byli neviděli Johna E. Kennedyho v plaveckém bazénu v Newarku..... Ale ten blázelec, můj pane, ten shon, speed! víte, co to tam za mořem znamená? Starosti o denní chléb mne donutily, abych zanechal sportu. Již deset let nic nedělám. Při té velké honičce, při běhání sem a tam, jsem tak zhubl, že bych zaplakal, když se podívám do zrcadla. Někdejších 76 kil se zmenšilo na 60! Ať jím kolik chci, má tělesná váha se nezvětší.....“ „Proč neprovazujete žádný sport,“ ptal jsem se udiveně. „Jak vidím, máte času dost, vždyť tu každý rok strávíte několik měsíců. Pozoruji vás už po několik dní, že se jen na okamžik ponoříte do vody a ostatní čas sedíte pod plachtou. Večer neplavete ani tři minuty a už utíkáte z vody!“ „To je právě to!“ zvolal trpce. „Každou buňkou toužím po plavání, netroufám si však je provádět, protože se bojím, že bych ještě více zhubl. Plavání je přece jediné na světě, které ještě více ubírá na váze než parní lázeň.“ Tato naivnost mne donutila ke smíchu. Rozhodl jsem se, že se vložím do věci a vyvedu svého přítele z omylu. Tenhle nešťastný člověk zahálí tu na pláži každý den a toužebně pokukuje po vodě. Plování by jej přece mohlo uzdravit..... Opatrně jsem mu začal vysvětlovat jógická cvičení a ptal jsem se ho, zda-li něco už slyšel o pranajámě. - Nevěděl vůbec,

co to je. Když jsem mu věc vysvětlil, hlasitě se zasmál: „Milý pane, co si to představujete? Že mne funěním dostanete k ztloustnutí? *Don't pull my leg, boy!*“ Na to jsem mu vysvětlil podrobně přednosti jógického plavání a ujistil jsem ho, že přibere na váze, jestliže bude denně plavat podle mého návodu půl hodiny.

Nedal si říci, protože byl skeptický, jako většina lidí ze Západu. Také ještě o měsíc později ležel na pláži a teprve večer běžel na chvíli do vody, jako Finové, když vyjdou ze své parní lázně a vrhají se ještě na několik vteřin do studené vody. V září příštího roku uviděl jsem Johna Kennedyho znovu na pláži. K mému překvapení neležel tentokrát tolik na písku, nýbrž se připojil k 16 - 17 letému indickému mladíku a jezdil s ním na vlnách. Po několika týdnech dosáhl takové zručnosti, že zašel s chlapcem do vody až po ústa, pak se obrátil k přitékající vlně zády, náhle vyskočil, položil se na plocho jako prkno, a byl stržen vlnou kupředu jako vystřelený šíp. Jakmile dosáhl břehu, zase se brodil vesele s jásajícím davem zpět.

Když jsem se ho zeptal na jeho novou vášeň, ujistil mne s úsměvem, že v ježdění na vlnách našel takovou radost z vody, protože není nucen se při ní namáhat. Nemusí při tom udělat ani jediné plovací tempo. Prochází se pohodlně ve vodě, čeká tam na další velkou vlnu, položí se na ni a je hnán ke břehu jako prkno. „Oh, boy, it's great fun,“ volal nadšeně. Velkolepá zábava! Kloužám se s takovou jistotou jako Kanakové ve Waikiki Beach. Ovšem toto je lepší zábava. Aspoň je to zábavnější, než se rmoutit pod plachtou. Kromě toho nemám strach, že dále zhubnu, protože neudělám ani jediné tempo.....“

Po tomto rozhovoru byl jsem na měsíc odvolán do Madrasu. Když jsem se vrátil, odebral jsem se jednoho dusného říjnového dne na pláž. Kennedy se znovu bavil s mladíkem. Sotva mě spatřil, začal divoce mávat rukama a bez dechu běžel z vody rovnou ke mně: „Člověče, křičel jedním dechem, „stal se zázrak! Už jsem vás všude hledal!..... Včera jsem dostal nápad, abych se v hotelu zvážil..... Dva měsíce jsem to neučinil..... a nyní, držte se pevně: přibral jsem plná čtyři kila!..... Teď nevím, jakým zázrakem se to mohlo stát.“

Věc vzbudila můj nejvyšší zájem. „Zde něco nesouhlasí,“ řekl jsem si. „Tento člověk neplave, nedělá žádný pohyb, nechá se prostě nést vodou a přibývá na váze.....“ Od té chvíle jsem asistoval při ježdění na vlnách a příštího dne jsem hádanku rozluštil.

Při čekání na vlnu plavec nabere dech a pak se položí obličejem dopředu na vodu. Dokud je nesen vlnou, nemůže ani při nejlepší vůli krátkou dobu dýchat. Na to mocně vdechne, ale potom je znovu nucen

zadržet dech. A to se opakuje, dokud nedospěje do mělké vody. To znamená při nejmenším dohromady zadržovat dech po 30 - 40 vteřin. John E. Kennedy neuplaval ani jedině tempo a přece prováděl dokonalou pranajámu po celý měsíc denně půl hodiny. Když jsem mu objasnil příčinu „zázračného“ přibývání na váze a vysvětlil mu zdraví napravující, biologické působení dechových cvičení, rázem se změnilo jeho mínění o indické pranajámě.

„Vždyť dech je život,“ praví přísloví v sanskritu, „a dýcháš-li dobře, budeš dlouho na zemi.....“

VIII. Civilizovaná chuť k jídlu

Bible vypravuje, že lidé tak dlouho mohli žít v ráji, dokud nepojedli ze stromu poznání dobra a zla. V té chvíli však, kdy pojedli plody ze stromu poznání, Bůh je vyhnal z ráje. Co to znamená? Člověk je spojovací článek mezi duchem a hmotou. Jeho vysoko vyvinutý mozek mu umožňuje, aby se jeho Božské Já projevovalo na pozemské úrovni ve hmotném světě. K tomu potřebuje materiální projev, obal: své tělo. Jeho Já je duchovní a tvůrčí, stojí nad vším stvořeným, - jeho tělo naproti tomu patří do hmotného světa, kde vládou přírodní zákony. Zvířata jsou nástroje přírody, jsou zapojena do přírodních sil, takže ani nemohou hřešit proti přírodě. Projevují přírodní zákony dokonale automaticky a bezprostředně, nemají možnost jich používat podle své vůle, poněvadž nemají tak velmi vyvinutý rozum jako člověk. Žijí tedy stále v rajském stavu a nemohou z něho vypadnout.

Člověk naproti tomu má možnost právě pomocí rozumu poznat onu hranici. Dokud však aspoň poznává a zná zákony přírody, neporušuje řád, může dále šťastně žít v ráji. Strom poznání stojí pro něho zde - jen jíst z něho nesmí: nesmí učinit ze svého poznání přírodních zákonů samoučel. Příroda vládne v našem těle dvěma silami, jež hýbají světem, pudem sebezáchovy a pudem udržení druhu. Rajský had, velké pokušení, je právě možnost udělat z těchto pudů samoučel. Neboť podřídí-li člověk svůj rozum službě svých pudů, ihned vypadne z rajského stavu a stane se nešťastný. Dokud si však neuvědomí svou duchovnost, používá ve skutečnosti svého rozumu k tomu, aby přírodní zákony využíval k požitku.

Přírodním zákonem jest, že tělo musí nahradit vypotřebované síly: potřebuje potravu. Příroda působí v našem těle, a jestliže organizmus potřebuje potravu, hlásí se tato potřeba pocitem, který jmenujeme hlad. Protože hlad znamená jen nedostatek, je naší

samozřejmou povinností tento nedostatek odstranit a pojíst. A protože znovunastolení pořádku působením přírody pocítujeme ve svém vědomí jako radost, je právě tak přirozené, že ukojení hladu je doprovázeno pocitem radosti. Člověk tuto radost poznal a začal jíst k vůli ní, udělal z ní samoučel, požitek, pojedl tedy plody svého poznání. - Nejíme už jen proto, abychom udrželi své tělo schopným výkonu, nýbrž přistupujeme k jídlu jako k možnosti požitku!

Člověk ponížil rozum, který stojí nad hmotou, nad tělem, neboť ho podřídil tělu a učinil z něho sluhu, otroka těla. Nestačilo mu vychutnávat radost z uspokojeného zdravého hladu: vymýšlel si různé dráždicí prostředky, aby dále zvýšil požitek z jídla, i když si ho tělo už dávno nepřeje! Vrcholem takového hříšného zaujetí byl zlozvyk vznešených starých Římanů, kteří uměle vyprazdňovali žaludek lechtáním pavím perem, aby mohli znovu hýřit. Patro člověka ztrácí tak přirozenou svou vlastnost, hlásí se potom i tehdy, když příroda nevyžaduje potravu k udržení těla. Předrážděné patro si žádá neustálé uspokojení - i když toto vůbec není zapotřebí - a tak se zrodila civilizovaná chuť k jídlu, mlsnost!

Hlad je přirozený: je to hlášení přírody, že tělo potřebuje potravu. Chuť je nepřirozená, neboť pouze odpovídá přání uspokojit předrážděné patro. A protože za tímto přáním není zdravá nutnost přijímat potravu, přetěžujeme své orgány a činíme své tělo nemocným. Všimněme si, jak lidé hřeší proti svému tělu, jak vyvíjejí z jídla a pití prostředek, jímž tělo ničí, a pak se nebudeme divit, proč je na zemi tolik nešťastných, nemocných lidí. Lidé si zvykli na tento nepřirozený způsob jídla a pití, stal se již do té míry jejich druhou přirozeností, že nepřirozené shledávají přirozeným a vůbec nepozorují, kdy hřeší proti přirozenosti a proti zdraví. Srovnáme-li však náš způsob obživy se zvířecím - a zvířata ještě žijí podle zákonů přírody - poznáme strašné rozdíly mezi přirozeným jídlem a pitím zvířat a tím, co většina lidí nazývá jídlem a pitím, a co ve skutečnosti není nic jiného než stálé požitkářství. Kdo již viděl, že zvíře, má-li žízeň, přeje si pít pivo, víno nebo slazené zředěné kysličníkem uhličitým lechtající sirupy?

Člověk ví z vlastní zkušenosti, že po tělesné práci, po řádném zapocení jen čistá voda dokonale uhasí jeho žízeň - a pak jenom tu si přeje pít. Však při hašení takové opravdové žízně chutná voda zcela jinak, má dávno zapomenuté aroma, zcela odlišné od toho, které chce člověk „požívat“ tehdy, když jde z pouhého zvyku s přáteli do restaurace na kus řeči a proto, aby vnutil svému žaludku, aniž by toho bylo v nejmenším zapotřebí, nějakou lahodnou, patro dráždicí tekutinu. Také nejrafinovanějšími způsoby

namíchané nápoje - ať už je to pivo, whisky se sodou, punč, likér, koňak nebo různé aperitivy - ani zdaleka tak nechutnají jako hlt čerstvé vody po práci na vyprahlém poli za silného svitu slunce, nebo po zdolání nějaké hory nebo po jiném zdravém sportovním výkonu. Stejně tak je tomu s jídlem. Jak jinak chutná prostá, přirozená strava, kterou požíjeme

po tělesném výkonu, abychom utišili zdravý hlad, než ukájení předrážděné civilizované chuti, která svádí člověka k tomu, aby snědl jen „něco dobrého“, rafinovaně kořeněná jídla.

Děti a přírodní národy, které se ještě nacházejí na stupni dětského vývoje, jedí ještě ze zdravého hladu. Pranárody připravují svá jídla zcela jednoduše. Také ovoce jedí čerstvé. Dítě však se velmi brzy zkazí vlivem svého okolí. Rodiče nebo prarodiče chtějí získat lásku dětí a dávají jim bonbóny a čokoládu. Tak zkazí špatně projevovanou láskou dítě tělesně i duševně. Tělesně je umrtven zdravý instinkt, dítě si zvykne jíst bez hladu,

z pouhého tak brzo probuzeného požitkářství. Duševně se přitom již záhy vypěstuje sobecký instinkt očekávat stále dary, vyžebravat si je a tak využívat lásku příbuzných. Nerozumný civilizovaný člověk podobně kazí zvíře, které s ním přijde do styku. Politováníhodní psi, kočky, ptáci a jiná zvířata, která už byla dost nešťastná tím, že se stala miláčky nepřirozeně žijících lidí, ztrácejí přirozené instinkty a nechtějí už jen jíst bez hladu po celý den, nýbrž chtějí mlsat. Přitom je chtějí jejich páni obšťastnit, dávají jim sladkosti, tím jim způsobují nemoci a zkracují jejich život právě jako svůj. Celá otázka se dá krátce vyjádřit následující anekdotou o psu a staré panně:

Stará panna vyhledala se svým malinkým psíčkem chovaným na klíně zvěrolékaře. Pes je tlustý jako vepř a dobrá slečna si stěžuje, že trpí nechutenstvím. „Již po dlouhou dobu jí jen telecí maso, koláče a smetanu, ale v posledních dnech už vůbec nic nechce jíst.“ Zvěrolékař ji uklidňuje: „Ponechte mi tu zvíře a já vám ručím za to, že váš psíček bude úplně vyléčen z nechutenství a že bude s velkým hladem žrát i plané hrušky.“ Slečna tomu skoro ani nemohla věřit, ale svěřila svého miláčka zvěrolékaři a vrátila se domů rozpačitě. Po dvou týdnech zaklepala, aby si vzala zvířátko. Když jí je dal zvěrolékař přinést, ani svého miláčka nepoznala. Byl štíhlý a pružný, a když mu lékař hodil dvě plané hrušky, vrhl se na ně a rázem je zhltl. „Pane doktore, jak jste dokázal tenhle zázrak?“ ptala se slečna záříc. „Velmi jednoduše,“ odpověděl lékař: „od té doby, co jste mi ho sem dala, dostal dnes poprvé jíst!“

Psu se vrátil zdravým pústem přirozený hlad. Jeho trávicí orgány se zotavily z přetížení, jeho srdce, jeho krevní oběh se zbavily zátěže a posílily se, celé zvíře se opět stalo projevem přírody.

Požitkářství se neprojevuje u civilizovaného člověka jen při hlavních jídlech. Ve vlaku, v divadle, na koncertě nebo v kině mlsá se nepřetržitě. Čokoláda je stále v kapse a při každé příležitosti něco z toho se strká do úst. Jak potom má být trávení v pořádku? Teď se dotkneme ještě jednoho velkého hříchu, jímž se lidé ničí: teploty pokrmů a nápojů! Chladnička! Je-li dobře používána je požehnáním, avšak lidé z ní učinili prokletí.

Požehnáním je tehdy, používá-li se k tomu, aby se udržely snadno zkazitelné potraviny - prokletím, jestliže ji zneužíváme k tomu, aby se na stůl mohly nosit ledové nápoje a pokrmy. Ledové pokrmy a nápoje působí škodlivě už v ústech. Sklovina zubů praská a ztrácí schopnost vzdalovat bakterie, které žijí v ústech každého člověka od živoucích zubů. Následek toho je rozpad zubu. Také sliznice jazyka onemocňuje. Aniž si to člověk uvědomuje, snižuje se silně její jemný cit. Jazyk má za úkol nás uvědomovat o nejjemnějších odstínech chuti, abychom se ihned mohli bránit proti proniknutí zkažených nebo jedovatých látek ústy. Otupělý jazyk už stoprocentně nezastane tuto úlohu. Sliznice krční i žaludeční rovněž onemocní, žlučník a játra se těžce poškodí. Není potom divu, že v civilizovaném světě strašně velké procento lidí trpí přebytkem žaludečních šťáv, žaludečními vředy, záněty žlučníku, později žlučovými kamínky, nemocemi jater a pankreasu. Ze všeho, nejnebezpečnější je zmrazené ovoce! Tekutiny se ohřívají poměrně rychleji, kus ledového ovoce však zůstává - zvláště když není důkladně rozkousán - velmi dlouho studený v žaludku a ochlazuje nejen sliznici, ale i všechny orgány v blízkosti místa, na němž v žaludku leží. -

Téměř totéž možno říci o horkých pokrmech a nápojích. Zda je sliznice napadána chladem nebo horkem, v tom není velkého rozdílu. Zkušenost každým způsobem ukazuje, že rakovina krku, žaludku, jater a pankreasu se připravuje a způsobuje úchylkami od zdravé teploty toho, co jíme a pijeme.

Užijme příkladu o zvířatech! - Viděli jste už kočku, že by pila ledové nebo horké mléko? Samo přísloví zná přirovnání: Chodil okolo nějaké věci, jako kočka kolem horké kaše! A i když jí nerozumný člověk něco takového předloží, kočka moudře počká - i když je hladová - až mléko zchladne, nebo je-li ledové, až se trochu oteplí. Teprve pak je po doušcích srká. Často musíme se zděšením přihlížet k tomu, jak nevědomá matka vkládá dítěti do úst kus ledu, tvrdý jako

kámen, a maličký bezbranně jí zmrzlinu. Matka se potom diví, že dítě potom trpí mocným zvracením a průjmem - nebo případě potom celý život trpí chronickým žaludečním a střevním katarrem.

Jóga na nás chce, abychom žili a jednali podle přírody a nikoliv proti ní. Můžeme ovládnout přírodu jen tehdy, když její zákony nejen známe, ale i uznáváme. Mlýnář využívá mocné síly řeky a pohání mlýnské kolo proudem. Může však tuto sílu ovládnout a využít jen tehdy, jestliže své kolo postaví podle zákonů hydrauliky, tedy ve shodě s přírodní silou. Mohli bychom uvést mnoho jiných podobných příkladů. Zpátky k přírodě!

Žijeme-li, dýcháme-li, jíme-li a pijeme-li přirozeně, zůstáváme stále zdraví. A jestliže jsme se už snad zkazili, pomůže návrat k přírodě dokonce ve zdánlivě neuzdravitelných případech.

Sám jsem měl příležitost během druhé světové války po obležení jednoho velkoměsta učinit zkušenost, že lidé, kteří jinak trávili celý den ve špatně větraných kancelářích za psacími stoly, nyní sami odstraňovali trosky, nosily trámy, tahali vozy a dokonce museli stavět zdi, když chtěli mít střechu nad hlavou. Museli často mnoho kilometrů jít pěšky, aby sehnali něco potravin. A výsledek toho byl, že i takoví nemocní, kteří před tím trpěli různými zažívacími potížemi, takže mohli zůstat naživu jen pomocí přísné diety, jejichž život se stal hotovým utrpením vlivem žaludečních vředů, chronického střevního kataru, nebo žlučnickovými potížemi a vlivem jiných chorob, najednou výborně trávili i nejtěžší jídla, boby, zelené hrášky nebo zelí a dokonce se vyléčili ze všech chorob. Ztratili svou civilizovanou chuť k jídlu, dostali však nazpět za to svůj přirozený hlad.

Nečekejme, až nás osud donutí k tomu, abychom žili přirozeně, nýbrž začněme zavádět své životní funkce z vlastní vůle, vědomě do jejich přirozených kolejí.

Jógin překonává svou chuť k jídlu a dává volný průchod přirozenému hladu. Jí jen tehdy, když má opravdový hlad a podržuje jedno sousto desetkrát tak dlouho v ústech než Evropan, neboť všechno důkladně rozžvýká a teprve pak spolkne, až se jídlo promění v mléku podobnou kaši, což je z hlediska proudění prany mimořádně důležité. Podle jógické teorie jsou všechny druhy jídel, zvláště čerstvá zelenina, ovoce, mléko, mléčné výrobky a med naplněny pranou, která je nezbytně nutná k udržení života.

Jako nos je k tomu určen, aby zachycoval pro naše účely pranu nacházející se ve vzduchu, ústa jsou přijímacím orgánem prany z pokrmů. Každý atom naší potravy obsahuje nekonečně mnoho pokrmové prany a pečlivým žvýkáním uvolněná prana, pronikajíc

masem a kostmi, je nasávána organizmem, aby byla uchováána v nervových centrech a tak byla k dispozici tomuto organizmu. Evropský čtenář se právem zeptá, k čemu člověk potřebuje pokrmovou pranu, proč mu nestačí prana obsažená ve vzduchu, vše naplňující prana éteru, kterou přijímáme? K tomu podává jóga vysvětlení, že právě jako elektřina má různé druhy, které různě působí na lidské tělo, prana vzduchu, pokrmů a vody - i když jde v podstatě o jednu a tutéž - rozpoutává v těle přece jen rozličné funkce. Jógická věda poskytuje o tom teorii prany, která by zaplnila celé svazky, avšak já se nechci v rámci této knihy dále do ní pouštět. Předpokládejme tedy, že podle indického názoru obsahuje potrava pranu a ta se uvolňuje pečlivým žvýkáním. Také na Západě žil ve starověku velký mudrc *Epikureos*, který hlásal totéž: „Musíš každé sousto vychutnat, chceš-li, aby ti bylo skutečně k užitku;“ učil, neboť zaručeně věděl, že pravá hodnota pokrmů nespočívá jen ve výživné hodnotě, nýbrž i v této uvnitř skryté praenergii, praně.

Pračlověk, který se jen zřídka dostával k potravě a tuto si mohl opatřit jen v potu tváře a za smrtelného nebezpečí, vychutnával potravu právě proto, že ji zřídka dostával, dlouhou dobu v ústech. To je ostatně také příkaz přírody, neboť podle zjištění lékařské vědy Západu, nutno pokrm důkladně promíchat slinami, aby jej mohl žaludek snadno strávit.

Evropští obyvatelé měst proto snadno dostávají žaludeční potíže, že spěšně jedí, nevěnují žvýkání patřičný čas, a tak přetěžují žaludeční činnost, nedbale rozžvýkanou a rychle pohlcenou stravou. Ústa jsou předsíní žaludku a příroda opatřila tento nástroj skvělým zařízením k jídlu, zuby. Jestliže tento jídelní mechanismus necháme nevyužit, co si má potom žaludek počít se svými měkkými stěnami, chce-li strávit jídlo! Je nucen k tomu, aby na ně působil zvýšenou měrou chemicky, silnějšími trávicími šťávami, větší výrobou žaludečních kyselin! Příliš mnoho žaludeční kyseliny a z toho pocházející žaludeční vředy mají příčinu v netrpělivosti..... ve špatně rozžvýkaných pokrmech! Nutno si promluvit také o zubech. Vlivem velké přizpůsobivosti přírody musel tento orgán, který nebyl náležitě využíván podle svého určení, zakrnět a stát se pouhým zárodkem. O hojné zásobení krví našich zubů se postaráme, jestliže jich používáme podle jejich určení. Kdo mocně žvýká, toho zuby a jejich kořeny budou hojně zásobovány cirkulací krve. Nebylo by křehkých zubů, kdybychom děti už od malička měli k tomu, aby dokonale žvýkaly pokrmy. Zvířata nemají zkažené zuby, netrpí žaludečními potížemi,

kromě těch zvířat, jimž se zkazily ze stravy vyluhované lidmi, stravou, která nenutí zuby k patřičné činnosti.

Z toho vyplývá, že důkladné žvýkání z mnoha hledisek je velmi důležité. Také na Západě jsou lidé, kteří se stali apoštoly této pravdy. Zajisté mnozí už slyšeli o tzv. fletscherizmu. Američan Horace Fletscher vyslovil ve své slavné knize, která vzbudila tak velkou pozornost, tezi, že „každé sousto musí být třicetkrát přežvýkáno, dříve než se spolkne, a to zvláště na pravé a na levé straně.“ To se velkolepě projeví na trávení, stálý cvik této metody nás ušetří mnohých žaludečních a střevních potíží, nebo nás z nich úplně vyléčí. Fletscher hlásal nevědomě správnou žvýkací metodu, aniž věděl, že hojně promíšení potravy slinami zároveň podpoří vylučování prany.

Již po léta se zabývám západními lékařskými díly, také nejmodernějšími směry zdravotnictví, a vidím, do jaké míry se tyto liší od zásad hatha-jógy. S překvapením zjišťuji, že nejnovější objevy nejmodernějších evropských a amerických vědců - vědomě či nevědomě - se stále více blíží pravidlům prastaré hatha-jógy. Pokud se týče přívodu potravin a žvýkání kryjí se nejnovější směry novodobé výživy téměř ve všem s indickými naukami. Počínajíc švýcarským lékařem Dr. Bircher-Bennerem až po pokrokové lékaře celého světa, můžeme v jejich dílech číst pravé jógické předpisy. Když jsme prožili správné žvýkání, vyvstává sama od sebe otázka: Jakou dietou se má řídit žák hatha-jógy? Autoři moderních knih o dobře odpovídající výživě plní celé svazky pojednáními o syrové potravě vegetářství, vitamínech atd. Rád bych dal následující radu všem lidem na Západě, kteří chtějí cvičit jógu ze zdravotních důvodů, ale ještě se jí výhradně nevěnují:

1) Ať je strava přirozená, prostá; zprvu smí být i smíšená. Bezmasá jídla hindů nejsou žádným všeobecně platným pravidlem, neboť nutnost požívání masa je dána klimatickými okolnostmi. V tropech je jedění masa velmi nebezpečné a škodlivé, tedy ho vůbec není zapotřebí. Čím studenější je klima, ve kterém žijeme, tím větší existenční oprávnění má požívání masa. Národům horkého pásu se stal zákaz jedění masa náboženským předpisem, neboť se jím měly masy lidu, které neměly pro hygienu žádné pochopení, zdržet od požívání masa. Co by se však stalo Eskymákovi, kdyby z náboženského přesvědčení pojal předsevzetí, že se vzdá požívání masa? Musel by jednoduše zemřít hlady. Tam nejsou kokosové ořechy, banány a ananasy, které svou bohatou výživnou hodnotou nahrazují masitá jídla. Eskymák je nucen pít tulení tuk, aby v nelidské zimě arktického světa udržel potřebný stupeň tělesného tepla. Tropickeému člověku se dělá zle už při pouhém pomyšlení na tulení tuk.

Kdyby však byl přemístěn do Arktidy, toužil by po něm stejně silně a musel by jej srkat se stejným požitkem jako Eskymák. Kdyby se Eskymák rozhodl stát se vegetářem, - četl jsem v četných vegetářských dílech, že jen pojídači rostlinné stravy se mohou dostat do nebeského království - , musel by se jednoduše přestěhovat do teplejších krajin, kde roste ovoce a zelenina.

Nevěřím však, že milý Bůh spásu duši vyhradil jen obyvatelům teplejších krajin. Smíšenou stravou rozumí hatha-jóga, že maso není základem, nýbrž jen kořením denní potravy.

V první řadě přichází v úvahu ovoce, zelenina, saláty, mléko, máslo a med. Kdo si toto může obstarat, jedná nejrozumněji, když nepožívá žádné maso. Ve vyšších, pokročilých stupních jógy je to také jeden z požadavků. Západní žák však, který vede ještě západní život a nachází se mezi začátečníky, může i když jen zřídka, jíst maso. Má jíst více peckového ovoce a více pamatovat na cibuli a česnek. Podle prastarého názoru Tibeťanů a Indů je česnek znamenitým ochranným prostředkem proti rakovině. Evropský městský člověk prožije často celý život, aniž by požil jediný, na zdraví blahodárně působící stroužek česneku. Česnek by neměl chybět ve stravě zdravého člověka! Proto doporučuji jej na drobno roztlouci a pojídat ho smíchaný s citrónovou šťávou, jestli se někdo obává, že by ho v civilizovaném životě požívání česneku znemožnilo. Ještě musím uvést, že proti nemocem dásní, jako jejich krvácení a měknutí, se doporučuje vtírat do dásní česnek, nebo silně kousat do cibule a česneku, aby jejich šťáva dospěla až ke kořenům zubů. V Indii učí brahmáni své žáky: „Chcete-li dosáhnouti moudrosti, pojídejte více cibule.“ Také proti stárnutí se doporučuje pojídat česnek.

Konečně musím uvést ještě jeden univerzální prostředek: citrón. Každý by měl, jak v létě tak v zimě, pojmít denně aspoň jeden citrón. Nejmodernější lékaři reumatismu dávají svým pacientům denně vypít šťávu ze dvou až tří citrónů a potom sníst jich šálek rozmělněných a s medech smíchaných. Bohužel do severních zemí se obvykle dostanou jen citróny sklizené před uzráním, jejichž obsah vitamínů a léčebná moc se nedá srovnávat s oněmi nádherně vyvinutými citróny, které uzrají na stromech. Proto se vyplatí šťávu z citrónů míchat s medem, aby příliš silná kyselost neměla škodlivé následky.

2) Množství potravy musí být v souladu s potřebami organismu. Bylo by zbytečné zde o tom ještě znovu říkat, protože jsem o tom mluvil už dříve, že je nutné se přizpůsobit klimatickým a osobním okolnostem. Každý potřebujeme speciální stravu: podle toho, zda pracujeme tělesně nebo duševně. Je rozdíl, jestli člověk pracuje na

zdravém vzduchu, nebo je činný v zavřené místnosti, je rozdíl mezi jógickým začátečníkem a pokročilým.

3) Strava má být požívána pomalu, pozorně a se soustředěním na jídlo. Vrátime-li se unaveni ze svého pracoviště, máme si při nejmenším deset minut nebo čtvrt hodinu odpočinout, neboť unavený člověk má unavený žaludek a nemůže trávit, jak by bylo zapotřebí. - Dále nemáme zapomenout, že potrava dodává sílu, nemáme tedy jíst, když jsme ovládáni hněvem nebo jiným negativním citem. Jíme-li v takovém rozpoložení myslí, síla, kterou přijímáme potravou, posiluje hněv a nižší instinkty.

Máme naopak jíst s nábožnými pocity, prodchnuti vděčností a pokorou vůči prozřetelnosti, která nás obdařila potravou. Tím se podpoří naše duševní síly a vznešené vlastnosti. Modlitbu u stolu nacházíme v pravidlech víry u všech národů, což je důkazem právě uvedené pravdy.

Indové se musí před jídlem vykoupat a pečlivě si umýt ruce a nohy, právě tak je předepsáno vypláchnout si ústa. U nich je to pravidlo víry, lékaři však vědí, že toto pravidlo má své hygienické opodstatnění. Doporučují totéž k udržení zdraví i jako lékaři. Vzorová novodobá strava Západu se kryje téměř ve všem s prastarou indickou dietou. Pro pokročilé jógické žáky jsou samozřejmostí přísné předpisy. Žáci žijí vedle svého mistra a jsou jím o těchto pravidlech poučováni. Pro jógické snaživce na Západě stačí dokonale ona pravidla, která nabádají ke střídmosti.

Západní člověk se podle mé zkušenosti dopouští té chyby, že jí příliš mnoho a příliš chvatně. Každý strojník ví, že nadměrné topení a příliš mnoho uhlí předčasně opotřebuje stroj a vytvoří v něm škodlivé usazeniny. Nesprávnou výživou nahromaděné usazeniny dostávají se časem z těla různými chorobami. Typickou očistnou nemocí v Evropě je nákaza známá jako influenza (chřipka). Bylo by to příliš zdlouhavé a překračovalo by to rámec této knihy, kdybych chtěl podrobně rozvádět, co influenza vylučuje. Skutečností je, že příroda spaluje v těle nashromážděné, do něj nepatřící látky vysokou horečkou, částečně však též výměšky nebo katarem při tom probíhajícím vzdaluje tyto látky z těla.

Tato choroba se zde jmenuje influenza (chřipka) a nakažlivá je jen pro ty lidi, kteří příliš jedí a převážně nečistá jídla, jako maso! Je příznačné, že zatím co v dobře živené Evropě téměř stále řadí chřipkové epidemie, během hladových let po válce téměř přestaly. Tu dobu jsem strávil v zemi, kde hlad dosáhl pustošivých rozměrů a trval

dlouho. Podle lidského výpočtu se dalo počítat s tím, že mezi oslabeným obyvatelstvem na podzim a v zimě propukne silná epidemie. Místo toho chřipka téměř úplně přestala. Lidé neznečišťovali svou krev a vyměšování přebyteku

z těla nepřekročilo kapacitu jejich těla. Přestože téměř všechno obyvatelstvo - až na malé výjimky prožilo mlhavý, deštivý, větrný podzim a silnou zimu s 12 až 15 stupni pod nulou v nevytopených místnostech a kancelářích, - nebyla žádná chřipka! Nedostačující výživa je tedy méně nezdravá než příliš dobrá!

Lidský organizmus vystačí s obdivuhodnou malou dávkou potravy a nahraňuje, když to musí být scházející z vody a ze vzduchu, avšak s přebytkem si neví rady, a proto se namáhá jej dostat ven a je nucen vyčištění provádět katary a horečkou.

Podle mohamedánsko-indické legendy namíchá Allah pro každého člověka při jeho narození určité množství potravy na dobu jeho života. Sní-li ji přespříliš rychle, dříve zemře. Čím je šetrnější, tím déle žije. V doporučení střídmosti a rozumné askeze shoduje se mohamedánská legenda s křesťanskou Biblií, tibetští lamové s prastarými učenými indických maharišů.

IX. Kundalini a sedm čakramů

V první kapitole jsme si už řekli, že naše páteř - nejhořejší obratle a lebku v to počítaje - je nositelem života. V nejhořejší klenbě lebky nachází se pozitivní pól, nejspodnější obratel je však sídlem negativního pólu. Napětí mezi oběma je to, co nazýváme životem. Mnohá tisíciletí stará jógická filosofie jmenuje pozitivní pól sídlem boha Višnu, jakožto ducha; negativní pól však je sídlem Kundalini, symbolicky zosobněné bohyně přírody. Višnu je zářící oheň a lesk a přitahuje neustále Kundalini, která - stočená hadovitě v nejspodnějším obratli - čeká na okamžik, kdy kanálem páteře stoupajíc, bude se moci spojit se svým Pánem, s Višnuem. Jméno Kundalini znamená „dohromady stočená“ („svinutá“).

To je básnické a symbolické popsání fyziologické skutečnosti. V moderní vědecké řeči bychom to vyjádřili asi takto:

Mezi v lebce se nacházejícím kladným a v nejnižším obratli záporným pólem pohybuje se ustavičně pulsující proud velmi vysokého napětí. Může se stát, že negativní pól se uvolní z vězení nejspodnějšího obratle, dospěje k pozitivnímu pólu a spojí se s ním. Ať se vyjádříme symbolicky nebo vědecky, zůstává skutečností, že tento stav v lidském vědomí znamená naplnění nejvyššího řádu a je

spojen s vnímáním nejvyššího blaha. Mezi pohlavími věčně existující toužebné chtění se v tomto okamžiku rozplyne v nejvyšším naplnění. Člověk zažívá v sobě nejvyšší míru dokonalosti.

Tento stav je znám mystikům všech dob; na Západě jej pojmenovali „mystickou svatbou“ nebo „unio mystica“. Cvičení jógina, pranajáma, vytvoření dokonalé rovnováhy ve spojení s určitými asanami, způsobují probuzení negativního pólu, - podporují „spojení Kundalini s Višnuem.“ Kundalini a Višnu mají svá sídla v důležitých nervových centrech a mezi nimi se nacházejí ještě mnohá jiná hlavní nervová střediska, všechna co zastávky vzhůru stoupající Kundalini. Jestliže energie zvaná Kundalini dosáhne těchto čakramů (čakras), přináší to s sebou vždy nový stupeň vědomí na cestě k nalezení Já příslušné osoby. Tyto čakras jsou jednoduše transformátory, bateriemi uchovávacími proud, akumulátory energie a zásobníky prany. Většina těchto sběrných míst je u průměrného člověka ještě v dřímajícím (latentním) stavu. Řízením vědomí se probouzejí tato centra, aby ve chvíli naplnění nebyla přemáhána, čím by nervový systém trpěl.

Stává se, že u lidí, kteří nemají zdání o Kundalini a čakramech a jsou na velmi nízkém stupni vědomí, z nějakého zevního podnětu - ranou nebo úrazem - Kundalini se uvolní a nečekaně stoupá páteří. Protože vědomí průměrného člověka není k tomu dost rozšířeno, ztratí takový člověk vědomí. Ve zdravotě se tomu říká „katalepsie“. Kdo dosahuje tohoto stavu vědomě, jogickými cvičeními, prožije tento ze všech stupňů vědomí nejvyšší extaticky. Pozorovateli připadá, že je v bezvědomí, neboť jeho vědomí přešlo na jinou úroveň a on zažívá dokonale a plně vědomý stav vědomí, který se v náboženství nazývá blažeností. To je fyziologická a fyzická skutečnost. Není to chorobný, nýbrž dokonalý stav člověka.

Celkem je sedm hlavních čakramů a pět menších center. Máme tedy co činit se dvanácti čakramy. Obvykle však se jmenuje jen sedmero hlavních čakramů. Čakras se jmenují též padmas (padma = lotos).

Sedm čakramů následuje za sebou v tomto pořadí:

Sídlo Kundalini nachází se v kostrči v nejspodnějším obratli, jeho jméno je **MULADHARA**.

Je to lotos se čtyřmi plátky. Nad ním následuje

SVADHIŠTHANA

v nervovém středisku nad pohlavními orgány. Lotos se sedmi plátky.

Pak následují

MANIPURA

v nervovém středisku v pupeční oblasti. Desetiplátečný lotos.

ANAHATA

čakra na úrovni srdce. - Dvanáctiplátečný lotos.

VIŠUDDHA

čakra v blízkosti štítné žlázy. Šestnáctiplátečný lotos.

ADŽNA

uprostřed čela, mezi obočím. Dvoupplátečný lotos.

SAHASRARA

Višnu - sídlo pozitivního pólu na vrcholu lebky.

Tisíciplátečný lotos.

Podél páteře se táhnou tři hlavní průchody, „*nadi*“ sanskritsky. Na levé straně negativní: *Ida* - nadi; na pravé straně pozitivní: *Pingala* - nadi; uprostřed v míše páteře: *Sušumna*-nadi- Poslední průchod je cesta pro *Kundalini*.

V nejspodnějším obratli přebývá Kundalini v trojúhelníkovém čakramu. Jógini ji vede soustředovacími cvičeními od čakramu nižšího k čakramu vyššímu až dosáhne sahasrary. Dosažením každého nového čakramu dosahuje jógini dalšího, nového stavu vědomí. Dospívá k jasnozření, k umění číst myšlenky, k vizím vyššího řádu, k přehledu o minulosti, přítomnosti a budoucnosti a k jiným skrytým schopnostem - podle toho, který čakram oživí - až ke stavu plného osvícení, spojení s Bohem. Základem každého náboženství je tajemství, které je skryto v páteři člověka, a nespočívá na představách, nýbrž je nejdokonalejší pravdou samou.

Toto naplnění jmenují jógini samadhi. To už je sice radža-jóga, konečný cíl duchovní jógy, avšak zde o něm musela být zmínka, neboť stav osvícení není jen duchovní, nýbrž také fyziologická skutečnost. Oživení čakramů vědomím, jejich probuzení z latentního stavu, jest také cílem hatha-jógických cvičení. Provádí-li někdo soustředění na čakramy nesprávně, mohou se stát velmi nebezpečné. Jejich provádění bez odborného vedení je tedy nepřípustné. O tom však už pomlčme, protože je to záležitost pokročilých jógických žáků, čelů. Mezi jednotlivými jógickými cestami ani nemůže být vedena ostrá dělící čára jako asi mezi tělem a duší. Tělo je stavbou oděvem, obalem a nositelem duše: jeho plná znalost vede nás k duši, tato ale k Nadjá.

Z dosavadního je zřejmé, že působení hatha-jógických cvičení je tak mnohostranné a obsáhlé, že se vyplatí každému člověku, který pomýšlí na pokrok, aby hatha józe věnoval plnou pozornost - ať už to dělá ze zdravotních důvodů, nebo aby dosáhl duchovních výsledků

vyšších hodnot - neboť neříká se marně: Ve zdravém těle - zdravá duše!



II. Druhý díl

Praktická hatha-jóga

X. Budovací síla sebeuvědomění

Cvičení hatha jógy pozůstávají ze tří částí: z řízení vědomí, úpravy dechu (pranajama) a z tělesných pozic (asanas). Všechny tři musí být cvičeny společně, neboť žádná není myslitelná bez ostatních. Řízení vědomí nemohu cvičit, nezaujmu-li určitou tělesnou polohu a nebudu-li dýchat a nemohu dýchat nebo udržovat své tělo v nějaké pozici bez vědomí, když už nikde jinde, tak alespoň v hlavě. Hatha jógická cvičení přesně předepisují, jak se toto trojí má spojovat, chci-li dosáhnout toho, aby můj vývoj byl pravidelný a stále úspěšnější.

Cvičení se seskupují a pojmenovávají podle toho, který ze tří praktických činitelů při nich převládá. Naším hlavním cílem je, abychom uvedli sebeuvědomění rovnoměrně do všech částí těla, nebo jinými slovy, abychom své tělo beze zbytku „oživili“. To nám poskytuje klíč k ovládnutí pozitivních a negativních energií. Při cvičení se obeznamujeme s mocí sebeuvědomění. Jdeme tak daleko, že můžeme vědomě způsobit proudy síly v libovolném místě těla jednoduchým soustředěním myšlenek. Stálým sídlem našeho sebeuvědomění je šedá mozková kůra. Bylo by to zdlouhavé a přesahovalo by to rámec této knihy, kdybychom se rozepisovali o tom, v čem se liší buňky šedé mozkové kůry od ostatních nervových buněk. To nechť učiní lékařské odborné knihy. Pro nás je v podstatě důležité jen to, že buňky mozkové kůry vlivem neustálého působení Já se vyvinuly v tak dokonalý nástroj, jakým dnes je. Já vstoupilo do mozkových buněk; zmocnilo se jich a vyvinulo je v poslušné nástroje. Převédeme-li své vědomí vlastní vůlí do jiných nervových buněk, - začnou se tyto vyvíjet a mohou se stát právě tak dokonalými nositeli vědomí jako nejvyšší buňky mozkové kůry. Co tedy brání tomu, abych

převodl své já do libovolné části těla; jestliže tam jsou nervové buňky s týmiž vlastnostmi jako ty v mozkové kůře? Je dokázáno nesčetnými příklady, že úlohy důležitého nervu, který byl zničen nehodou, přebírá jiný nerv. Přizpůsobivost a pružnost nervů potvrzuje se často způsobem, který hraničí se zázrakem.

Hatha-jóga používá této schopnosti.

Vědomí může dlouhým cvičením více vyvinout libovolnou nervovou buňku a učinit ji nositelem proudů vyššího řádu. Přirozeně si to vyžaduje svůj čas. Kdo disponuje darem soustředění, sám může učinit výše uvedenou zkušenost. Jakmile zaútočí na nervové buňky některé části těla, vyvolá ihned reakci. Přirozeně tato reakce není ještě tak zdařilá, aby příslušný nervový uzel mohl být použit k myšlení. Napřed se musíme spokojit s tím, že nervy dostaneme do stavu vzruchu pomocí vyšších proudů do nich zavedených a v těch místech nastane dráždivý (lechtavý) pocit s vývinem tepla a přítokem krve. Jestliže však naše vědomí činí nátlak na nějaký nervový uzel po léta a ustavičně, začne se tento postupně vyvíjet a začne poněmáhlu zprostředkovávat vyšší projevy našeho Já. Tak můžeme postupně oživit každou část svého těla a učinit ji vědomou.

Jógini vyššího stupně jsou schopni vystupňovat podle libovůle svůj trávicí proces a srdeční činnost nebo je uvést do klidu. Ve světové literatuře možno se dočíst o četných příkladech jóginů, kteří se dají na týdny za živa pohřbít. Tak jsme se dověděli o slavném případě jógina, který z čistě vědeckých důvodů provedl na lékařské fakultě v Madrasu za přísné kontroly lékařů nebezpečný experiment.

Polkl velkou dávku cyankali a provedl jed trávicím ústrojím, aniž jeho tělo vstřebalo nejmenší množství. Jed vyšel z těla přirozenou cestou. Probuzení vědomí má kromě nesmírného významu pro zdraví ještě jinou velkou výhodu. Přispívá k tomu, abychom si uvědomili skutečnost, že vědomí existuje také nezávisle na mozku. Není produktem mozku - jak by si materialisté přáli - nýbrž součástí vědomí Já, jehož existence sahá za hranice hmoty. Jógická cvičení vedou člověka k zážitku nesmrtelnosti, neboť ho seznamují s vládcem těla, s věčným Já, které stojí za pomíjejícím.

Značná část lidstva je trýzněna vědomým nebo nevědomým strachem ze smrti. Kolik zdravých lidí je ochromeno na pozadí vědomí číhajícími myšlenkami: „K čemu to všechno, když to končí neodvratně a nezměnitelně zničením, smrtí.“ - Z toho přízraku nás úplně vyléčí jóga.

Pochybujícím, kteří trvají na hmatatelných důkazech, doporučuji, aby se namáhali učinit pokus. Jestliže se například někdo neumí postavit na hlavu, může se přesvědčit, že jiný, kdo je silnější a lépe ovládá rovnováhu, takový umělecký kousek dokáže. Vnitřní zážitky probíhají však v hloubce duše a jsou pro jiné lidi neviditelné. Já je neviditelné a není nástroje na světě, jehož pomocí by se dala dokázat jeho existence. Jedině z jeho působení můžeme usuzovat na Já jiného člověka. Své vlastní Já však poznáme, když vyvineme vědomí a vzpomeneme si na své já. Nesmrtelné vyšší Já, pro jiného neviditelné, můžeme zažít jen v nitru. Jógin tu sedí nehnutě, zatím co ožívují jeho stavy vědomí vyššího řádu. Chceme-li se seznámit s jeho výsledky, které dosáhl soustředěním, je nutné, abychom sami dosáhli těchže. Jógin může učinit jen jediné, ukázat nám cestu.

Tomu, kdo nevěří na zázračné působení vědomí na tělo, tomu bych doporučoval, aby provedl následující jednoduchý pokus. Zdvihne v pěst zařatou pravici tak, aby ukazováček zůstal natažen. Pak převede do ukazováčku vědomí, to znamená, má se plně soustředit na natažený ukazováček a při tom má mít pocit, jakoby vstupoval do špičky prstu. Po krátké době ucítí v prstu silné lechtání a teplo. Prst je postupně prostoupen teplem, a je-li soustředění dost silné, stupňuje se teplo do vřelého horka. Nenásleduje však jen teplo, do prstu proudí též krev tak, že prst postupně rudne. Kdo ovládne pilným cvičením vědomí, bude mít

z toho velmi brzy velký užitek. Může například předejít nachlazení, jestliže se během deštivého, větrného počasí soustředíme na nohy. Pozitivní energie, teplo, se tímto způsobem produkují a tím se zabrání tomu, aby se noha silně prochladila a bacily nabyly vrchu. Právě tak mrznou-li nám záda a soustředíme-li se na ně a stanou-li se na zádech svaly vědomými, dosáhneme stažením svalů více tepla a předejdeme případnému zánětu ledvin. S velkou radostí jsem zjistil, že moji evropští žáci dovedou dobře řídit vědomí. V nesčetných případech dosáhli touto jednoduchou metodou plné uzdravení při těžkých zachlazeních, při poruchách krevního oběhu a trávení ba dokonce při nevléčitelně vypadajících chorobách, nervových obrnách. Vleklým zánětem téměř zničený nerv už nedokáže vést životní proud a příslušná část těla znecitliví nebo ochrne. Sebeuvědomění však je nejsilnější probouzející a podněcující silou. Je účinnější než elektrizace a masáže. Proniká izolaci, a je-li soustředění dosti silné a nervu se vrátí jeho životnost - dostaví se uzdravení.

Kdo rozumí smyslu řízení vědomí, pochopí také, jaké jsou s tím spojeny přednosti, jestliže dovedeme vést proud krve

na libovolné místo těla. Trpí-li někdo na lenivost střev vmyslí se do střeva a pociťuje, jako by byl sám střevem. To samo dostačí k tomu, aby vznikl proud krve, který podnítl činnost střev. To se ještě stupňuje, jestliže si člověk představuje, že je střevem a že se pohybuje. Kdo se o to pokusil třeba jen jednou, mohl se přesvědčit, že tělo ihned následuje a přizpůsobí se vmýšlení (imaginatic). Komu se při prvním pokusu nepodaří řídit vědomí, nechť nezmalomyslní. Opakované pokusy přinesou své ovoce a to bude mít za následek posílení víry a vůle. Není větší radosti, než když Já zvítězí nad hmotou, nad tělem. Zároveň s řízením vědomí jsou při probuzení těla velkými pomocníky též cvičení pranajamy a různé tělesné pozice (asanas). O důležitosti řízení dechu ze stanoviska fyziologického jsme se už zmínili v prvním díle této knihy. Při řízení vědomí připadá řízení dechu rovněž velká úloha. Při vdechu se musíme soustředit na to, abychom v sobě nashromáždili více prany, při výdechu však musíme myslet na to, abychom vědomě vedli čerstvé množství prany a rovnoměrně je rozdělovali do všech částí těla nebo tam, kam se to doporučuje při určitém cvičení. Tak například při cvičení viparita-karani se soustředujeme na štítnou žlázu. To znamená, že své Já neustále ponořujeme do štítné žlázy - neustále na ni myslíme - a zároveň při každém vydechnutí nadechnuté množství prany posíláme do štítné žlázy, tak říkájíc „ji tam pumpujeme.“

Právě tak můžeme pranu napumpovávat do libovolného jiného místa těla s pevným úmyslem je posílit nebo uzdravit. Prana se shromažďuje tam, kam upřeme své vědomí, a tímto způsobem přijímáme nejvíce prany. Kde svítí světlo, tam se sletují noční motýli!

Přirozeně bude ta část těla nejmocněji a nejintenzivněji pracovat, do níž soustředujeme své vědomí a které tímto způsobem přijímá nejvíce prany. Učenec podržuje vědomí v mozku, tam shromažďuje největší část prany, proto se jeho mozek stále více vyvíjí a je nejvýkonnější. Zápasník nebo boxer soustředuje svou pozornost, tj. své vědomí stále na chvaty svých rukou, na údery svých pěstí. Přirozeně tyto svaly vzrostou a zmohutní tam se shromažďující pranou. U zvířat podle stupně jejich vědomí je tomu takto: Zajíc se neustále bojí útoku silnějších zvířat, proto naslouchá a nastavuje slechy při každém hluku. Výsledkem toho je, že pozornost soustředěná do jeho uší přivádí tam většinu prany, a jelikož prana je budující silou, uši a sluchové orgány zajíce během miliónů let nepoměrně dlouze narostly a staly se nekonečně jemným nástrojem. Podle podobných pravidel se vyvíjí všechno, zvíře, rostlina, ba dokonce člověk a všechno co žije. Prana buduje tam, kam je posílána

vědomím, kam se soustřeďuje pozornost. Tak se vyvinuly choboty slonů, krk žirafy, nohy ptáka pštrose, nesčetné druhy zvířat a tak se vyvinul též člověk v bytost, jakou je dnes.

Nedosáhl ještě dokonalosti. Ukrývá v sobě ještě nekonečně mnohé a velké možnosti. Prana tedy automaticky následuje vědomí. Oč více bychom mohli dosáhnout, kdybychom náležitě využívali tohoto přírodního zákona a kdybychom cvičili vedení prany vědomě a systematicky. Neznáme-li tajemství a zákony naší bytosti, stále nám hrozí nebezpečí, že se z nevědomosti dopouštíme chyby a našemu tělu, tomu podivuhodnému nástroji, přivodíme nemoc. Musíme se tedy naučit zákonům řízení prany, ozářit své tělo vědomím. Pak máme klíč k dokonalému zdraví a k dlouhému životu v ruce. Kdo svůj dech promění ve vědomé jednání a sleduje cestu dechu do plic, toho vnímavost se postupně zvětšuje. Bude moci stále více pociťovat jemné proudění prany. Potom se seznámí s hlavními nervovými uzly - čakramy - v nichž se prana střeďuje, rozděluje a přetváří. Není pro nás už žádným tajemstvím, že čakramy mají sídlo v hlavních nervových střediscích a nejdůležitějších žlázách sekrečních. Proudí-li do nich nedostačující, špatný proud, dříve nebo později onemocní. Protože však normální funkce ostatních orgánů závisí na těchto střediscích, případné jejich proudy přinášejí nejrůznější choroby. Je tedy nejvyšší důležité, abychom udrželi nebo získali zpět zdraví těchto center. Přitom hrají velmi důležitou roli vedle řízení vědomí a řízení dechu také hatha-jóginská cvičení.

XI. Léčebná síla praasan

Původ asan, jak se jmenují pozice, ztrácí se v mlze prastarých indických ság. Podle legendy vyzkoušel Šiva 84 000 sedacích a jiných pozic těla, aby zjistil, která tělesná cvičení jsou vhodná k uchování lidského zdraví a k vývoji vyššího druhu rozjímání. Z těchto tělesných pozic je dnes použito 84, a počet těch asan, které slouží k zachování nebo navrácení zdraví je dvacet až třicet. I když tyto pozice nebyly rozvinuty bohem Šivou, přece jen na nich pracovali a je vyvíjeli po mnoho tisíciletí až dodnes největší mudrci Indie - rišiové a maharišiové - vybavení podivuhodnými fyziologickými, fyzikálními a tzv. „nadopřirozenými“ znalostmi a přivedli je až do dnešní dokonalé formy. Před sedmdesáti, ba ještě před padesáti lety považovali západní učenci tyto asany za druh pověry. Dnes však - a mé zkušenosti to potvrzují - nevěřící Evropan, jemuž zbývá trochu času na udržování tělesného zdraví, uznává mimořádnou důležitost asan,

když nejmodernější zástupci západní zdravotní vědy experimenty potvrdili jejich působení. Až na některé tělesné pozice, určené pro rozjímání, všechny tzv. jógické posezy, které se výtečně hodí pro pohodlný nácvik pranajamy a pro mudry (cvičení ve vytrvalosti a soustředění myšlenek), mají blahodárný vliv na organismus. Žádná chvála není dost velká, aby vyjádřila téměř nadpřirozené působení tělesných pozic na lidský organismus a jejich úlohu při zachování životní síly a při podpoře zdraví. Teprve nedávno rozluštili badatelé o józe za spolupráce nejslavnějších evropských znalců zdravotní vědy na lékařském základě tajemství indických asan.

Je to stará teze fyziologie, že zdravotní stav lidského těla záleží na vlastnostech buněk a buněčných tkání. Zdraví tkáně závisí na těchto předpokladech:

- 1) na pravidelném přijímání potravy a dokonalé funkci žláz vnitřní (endokrinní) sekrece;
- 2) na rychlém a důkladném vyměšování nečistot z těla;
- 3) na zdravé, bezporuchové funkci nervových spojů.

Je tedy jasné, že systém trávicí a systém krevního oběhu musí být

v dokonalém stavu, aby tkáň mohla být náležitě zásobena proteinem, cukrem, tukem, solemi a ostatními důležitými látkami. Podívejme se teď, jak asany působí na trávicí orgány a oběh krevní. Všimněme si napřed působení asan na trávicí systém. Trávicí orgány: žaludek, tenké střevo, slinivka břišní, játra atd. se nacházejí v břišní dutině, která se dole opírá

o pánev a ze stran je udržována silnými svaly. Matka příroda se postarala o to, aby tyto orgány dostávaly ustavičně masáž pomocí bránice, která se při dýchání zdvihá a klesá a tím podporuje činnost vnitřností. V minutě dostanou trávicí orgány přibližně

14 - 15 automatických masáží, což je nezbytné pro udržení zdraví. Zvrhlý, civilizovaný člověk se svým městským životem - jak jsme si už vyložili v kapitole o řízení dechu - neumí dýchat. To znamená, že jeho dech je tak degenerován, břišní svaly tak zakrnělé, že vlivem nedostačující masáže trávicí orgány trpí nedostatkem žaludečních šťáv, zažívacími potížemi a velmi často těžkými žaludečními bolestmi. Cvičení pranajamy není dostačujícím prostředkem nápravy u lidí s pokaženým dýcháním a s degenerovanými břišními svaly: musí se uchýlit k asanám, aby se mu vrátilo plné zdraví břišních orgánů. Asany nejen opatřují tyto orgány vnějšími masážemi, ale též jim zprostředkují vnitřní „tělocvik“, který nelze nahradit žádným jiným sportovním systémem ani jakýmikoliv známými cviky.

Je uznávanou tezí zdravotní vědy, že si svaly udrží svou sílu a pružnost, mohou-li provádět tažné a napínací pohyby. Z asan bhudžangasana, salabhasana, dhanurasana jsou nejvelkolepějšími cviky k napnutí břišních svalů a ke stažení hřbetních svalů. Jóga-mudra, pasčimotanasana, padahastasana a halasana stahují - naproti tomu - přední břišní svaly a napínají hřbetní svaly. Vakrasana a ardhamatsyendrasana uvádějí v činnost postranní břišní svaly. Salabhasana je dokonalé cvičení plic a hřbetních svalů.

Krása jógických cviků však vystupuje nejvíce do popředí při asanách uddiana a nauli. I když náležejí mezi nejtěžší asany, jejich osvojení se vyplácí, neboť úžasně působí jak na břišní svaly, tak na vnitřní orgány. Prvně jmenované cvičení masíruje vnější a vnitřní břišní svaly svise, druhé však ze strany. Avšak správná masáž vnitřních orgánů není důležitá jen pro posílení břišních svalů, nýbrž i pro udržení orgánů na správném místě v břišní dutině. Tyto orgány visí volně v břišní dutině nebo jsou právě tak volně upevněny na boční stěně dutiny. Proto potřebují zřetelnou podporu, jinak mohou trpět posuny (snížení žaludku, střev, ledviny, dělohy atd.) a jinými těžkostmi. Jógické tělesné pozice neudrží tedy jen pomocí automatické masáže pružnost břišních svalů a orgánů v břišní dutině, nýbrž i upevňují pozici orgánů na patřičném místě.

Jelikož oběh krevní slouží k tomu, aby se zpracované výživné látky dostaly z trávicích orgánů do tkáně, má zdraví orgánů oběhu krevního zvlášť velkou důležitost. Nejdůležitějším orgánem krevního oběhu je srdce, které, jak známo, má nejsilnější svalstvo. Také srdeční svaly se mohou stát pomocí jógických cvičení odolnějšími a mocnějšími. Uddiana a nauli masíruje srdce pozdvihováním bránice zdola. Zde se musí myslet na to, že sval se tedy nachází v nejdokonalejším stavu, když je vystaven proměnlivému tlaku. Srdce však leží v mezihrudní (mediastinální) jámě a každý přírůstek nebo úbytek tlaku také působí na srdce. Cvičení bhudžangasana, salabhasana a dhanurasana, dále sarvangasana, viparita-karani a halasana vystavují v první části srdce měnícímu se tlaku a tím podporují činným způsobem zdraví orgánů oběhu krve. Z orgánů krevního oběhu jsou žíly nejslabší a přece musí krev střídat v různých částech těla a po překonání tíže nazpět přivádět do srdce. Tato činnost „vzhůru do kopce“ namáhá stěny žil nejvíce a odtud pocházejí potíže s „křečovými žilami“. Žíly více než kterýkoliv z orgánů krevního systému potřebují zevní pomoci. Již před tisíciletími znali indiští mudrci a zřeci cvičení k šetření krevního toku, jako širšasanu, sarvangasanu a viparita-karani, při nichž vlivem převrácené

polohy těla krev bez námahy přitéká do srdce. Toto snižování tlaku, prováděné denně a na více minut odměřované prodlužuje značně život žil. Jejich působení je podivuhodné. Při cvičení asan dosahovaná krátká chvíle odpočinku dokonale dostačuje k regenerování žil. Denními několikaminutovými cvičeními asan mohou být vyléčeny i křečové žíly, což nezní tak neuvěřitelně, když pomyslíme, s jakou uchvacující energií pracuje lidský organizmus k tomu, aby se regeneroval jakmile se dostane do zdravých životních poměrů. Výživa buněčné tkáně a přijímání kyslíku rovněž nesmí být opomíjena. O zvýšení výměny kyslíku a o působení gymnastiky plic, jež prodlužují život, jsme už mluvili v kapitolách o dechu. Zde je třeba ještě dodat, že cvičením asan se ještě více posilují svaly hrudního koše a výsledky pranajamy, pokud je spojena s asanami, jsou ještě zřejmější. Cvičení salabhasany představuje souhrn dokonalé plicní gymnastiky, takže může být nazváno pranajama-asanou. Při provádění salabhasany je nutno vzduch hluboko nasát a až do skončení cvičení při vysokém tlaku plic několik vteřin zadržet. Při dvou, třech salabhasanách denně ani jediná buňka plic nezůstává stranou mocného rytmu dechu. Asany zabezpečují pročištění průchodů vzduchu, takže určité polohy těla mohou doplňovat pranajamu. Ve velmi četných případech zabrání zánětu mandlí nebo rýmě. Sarvangasana, viparita-karani, matsyasana, dživabandha a simhasana jsou velkolepými prostředky při začínajícím zánětu mandlí a uzdravují též rýmu. Zdraví buněčné tkáně a zároveň celého lidského organismu závisí však nejen na systematickém a správně probíhajícím přijímání potravy, nýbrž i - jak jsme se o tom zmínili na začátku této kapitoly -, také na dokonalé funkci žláz vnitřní sekrece. Šišinka mozková, štítná žláza, mozkový podvěsek, nadledvinka, pohlavní žlázy atd. jsou nejdůležitější endokrinní žlázy lidského organismu. Nedostatečné vylučování některé žlázy, její chybná funkce může způsobit nejtěžší nemoci. Pro zachování zdraví štítné žlázy výtečně se hodí následující asany: sarvangasana, dživabandha a simhamudra. Na hypofýzu a šišinku mozkovou výborně působí sarvangasana, také na pohlavní žlázy působí sarvangasana, dále uddiana a nauli.

Druhým předpokladem dobrého stavu tkáně je dokonalé vylučování nečistot: kysličníku uhličitého, kyseliny močové, moče, výměšků, potu. Nahromadují-li se jedovaté produkty z nějakého důvodu v těle déle, než je nutné, mohou způsobit vážné těžkosti. Mohou být vylučovány jen tehdy správně, jestliže bez chyb fungují orgány dechu, vylučování vody a trávení.

Uvedl jsem již, která cvičení asan působí na zlepšení dechu a trávení. O udržení zdraví ledvin se starají uddiana, nauli, budžangasana a dhanurasana.

Třetím předpokladem zdraví buněčné tkáně jest bezvadná funkce nervových spojů. Nejdůležitější částí nervového systému je mozek, pak mocný provaz nervů míchy a dva proudy sympatiku. Z mozku a míchy se rozvětvují nervy do všech částí těla. Tato síť nervů je tak dokonalá, že není ani jediná částička vlákna těla, která by nebyla jím prostoupena. Je-li z jakýchkoli důvodů v nepořádku funkce nervových spojů, ani tkáně buněk nebudou řádně fungovat. Přestanou-li nervové spoje fungovat nebo jsou-li zničeny, je ochromena i funkce nervů. Jsou-li

v nepořádku nervy tlustého střeva, pak toto střevo nemůže správně pracovat, vzniká zácpa nebo střevní katar. Přestříhneme-li jeden z obličejových nervů nebo je-li tento ochromen, přestanou se stahovat jím obsluhované obličejové svaly.

System prastarých indických tělesných pozic má uzdravující účinek jak na nervový systém, tak na trávicí orgány, endokrinní žlázy a na orgány, které vyměšují odpadky. Siršasana a viparita-karani v tomto smyslu přivedou do mozku více krve a osvěží také kyslíkem v krvi ty orgány, které vyživují nervy. Při tom kladou jógická cvičení největší váhu na břišní svaly a páteř. Jejich zesílením a posílením svalů zesílí také v páteři probíhající nervy i se svazky sympatického nervstva. Zároveň posilují ostatní asany nervy hrudního koše, dolní části těla, zad a boků. Příslušné asany zvyšují přívodem čerstvé krve do mozku duševní schopnosti (paměť, chuť k práci, tvůrčí sílu) a vychovávají k sebeovládání. Ti, kdo provádějí duševní jógu, radža-jógu, začínají proto s hathajógickými cvičeními. Je třeba ještě říci, že jsou jen k tomu, aby udržely tělo a svaly silné a zdravé, nejsou vhodné pro vývin mocných, atletických svalů. Kdo však kromě na dokonalé zdraví pomýšlí také na získání ocelových svalů, může i toho dosáhnout

z evropského hlediska zcela novými cviky svalů, jak o tom bude psáno v jedné z pozdějších kapitol.

Podrobný popis asan a návod k jejich praktickému provedení rovněž podáme v některém dalším oddílu. Nezapomeňme však, že provádění asan vždycky si žádá klidné rozpoložení mysli. Jestliže začínáme práci v dobré náladě a s jasnou myslí, není třeba spotřebovávat uzdravující síly k neutralizaci negativních hnutí mysli, nýbrž můžeme rozvinout její podivuhodné, nervy uklidňující působení bezprostředně. Před začátkem asan zaujaté rozjímavé (meditativní)

držení těla slouží právě tomuto účelu. Žák nechť se stále snaží zapomenout na všechny starosti a všechna životní protivenství tím, že prostě převede myšlenky jinam a zahloubá se do vyšších mravních předpisů jamy a nijamy.

„Mysli na Stvořitele, pak budeš věřit i ve vlastní síly! Buď umírněný ve všech projevech života, pak se dočkáš dlouhého života na zemi! Buď tichý jako ranní ticho, důvěřuj budoucnosti, jako věříš ve svítání, dívej se na svět s radostným klidem! Ten, kdo stvořil svět a jej udržuje, bdí přece též nad tebou.“ -

Takovými myšlenkami vytváříme v sobě a kolem sebe čistou atmosféru a pak začínáme se cvičením.

XII. Pranajama a asany

Tajemství dlouhého života.

Na podkladě praktického popisu jógických asan - srovnáme-li tyto předpisy s kapitolami o pranajamě - , nebude žádnému vnímavému západnímu žáku připadat nevěrohodné, že pomocí regulace dechu a prastarých jógických cvičení každý si může prodloužit svůj život. V dalším podáme popis nejdůležitějších dechových cvičení a asan, seznámíme s prováděním jednotlivých cvičení a poučíme čtenáře jaké vlivy na zdraví a myšlení mají tato cvičení. Jako každé tělesné cvičení, tak i hatha-jóga je jen tehdy prospěšná, když se provádí rozumně. Právě tak jako box, běh, plavání, tenis a ostatní sporty mohou být škodlivé když se provádějí přehnaně nebo když se při nich nedbá zdravotních zásad - např. se provádějí na přílišném slunci nebo s plným žaludkem- tak také v hatha-józe se skrývá velké nebezpečí, je-li prováděna nesprávně a to proto, že její cvičení jsou velmi účinná. Provádíme-li ji však správně, je jejich blahodárny vliv velmi velký! Děláme-li je nerozumně a dáme-li se

svést k přehánění, přeceníme-li své možnosti, můžeme si způsobit velkou škodu.

Avšak zkušenost ukazuje, že ten, kdo zpočátku jen nepatrně si uvědomoval reakci vlastního organismu, v krátkosti začne instinktivně pociťovat, co mu slouží a co je mu ke škodě. Pak bude vyhledávat ta cvičení, která nejvíce potřebuje a která jsou pro něho zřejmě blahodárná. Kdo trpí plicními, ledvinovými, srdečními, jaterními a podobnými poruchami, nemá cvičit bez vedení odborného vůdce! - Zdravý dokáže správně rozeznat, které cvičení je pro něho užitečné a kterého by se měl raději vyvarovat. Při návalu krve nebo s plným žaludkem nebude cvičit viparita-karani nebo siršasanu - právě tak při akutní žaludeční indispozici nebo při střevním kataru se vyvaruje cvikům uddiana-bandha a nauli.

Naproti tomu při nedokrevnosti mozku jakož i při hemeroidech a křečových žilách pomůže se sarvangasanou atd. Na vysvětlenou podáme na konci naší knihy tabulku, která byla složena podle mnoha zkušeností. Kdo se bude držet této tabulky, zaručeně z toho bude mít užitek. Musíme jen každého výslovně upozornit, aby se nedal mýlit zdánlivou snadností počátečních cvičení. Neměl by si myslet: „Ó, já, to je pro mne příliš snadné, přejdu hned k dalším cvičením“ - mohl by toho litovat! Například v téže míře, jak jsou užitečná postupně rozšiřovaná dechová cvičení s přestávkami, právě tak si můžeme přeháněním způsobit rozšíření plic nebo srdce.

Jednomu jógickému žáku v Indii se stalo, že jeho mistr - úvodem - mu předepsal ráno, v poledne a večer po sedmi plných jógických cvicích. Žák si pomyslel: Sedm cvičení je pro mne příliš málo, ta sotva budou mít nějaký vliv. A proto, aby hned udělal velký pokrok, dělal cvičení padesátkrát. Výsledek byl, že jeho tělo se druhého dne pokrylo červenou vyrážkou. Mistr mu pak vysvětlil, že vypjaté dýchání příliš rychle vytlačuje v krvi nashromážděné nečistoty a tyto vhání do kůže v podobě vyrážky. Jeden až dva dny trvaly zvýšené teploty, než se znovu dostavil normální stav. Od té doby příliš horlivý žák už nechtěl rychleji pokračovat, než mu mistr předepsal! Tedy jen pomalu, trpělivě, a podle moudrého předpisu! Pak nemohou nastat žádné poruchy a my se budeme podílet jen na blahodárném působení hatha-jógy. V tabulkách byla cvičení tak uspořádána, že po jednom namáhavém vždy následuje jedno uvolňující nebo posilující a uklidňující cvičení.

Doporučuje se tedy neorientovaným začátečníkům Západu, aby se přesně drželi tabulky. Cvičení je nejlépe provádět ráno nebo večer před večerním jídlem. Nikdy s plným žaludkem! Těsně před ulehnutím na lůžko se to také nedoporučuje, neboť pranajamou získaná množství

kyslíku a prany a povzbuzující asany působí tak osvěživě, že se po nich jen ztěží usne.

XIII. Pranajama

Dechová cvičení

Nejdůležitější podmínkou řízení dechu je ukázněný rytmus. Proto musíme dát pozor na to, abychom dýchali vždycky v taktu, přesně odpočítávající předepsaný rytmus. Ke stanovení taktu používají indiští jóginí jako základ tlukot srdce. Doporučuje se před začátkem cvičení odpočítat puls a zjistit rytmus svého srdce. Takto zjištěný takt je potom základnou pro odpočítávání. Každé dechové cvičení začínáme silným vydechnutím. Základnu dechových cvičení tvoří úplné jógické dýchání, pozůstávající ze tří částí: z břišního, středního a horního dechu.

Břišní dech (obraz 6)

Provádění - stoje, sedě nebo vleže. Svě vědomí odvedeme do pupeční oblasti. S vydechnutím vtáhneme břišní stěnu. Nosem pomalu nadechujeme, při čemž bránice poklesá, břišní stěna se vyklenuje navenek a spodní plicní laloky se tímto způsobem naplňují vzduchem.

Výdech: Břišní stěna se silně vtáhne, čímž vzduch nosními dírkami se tlačí ven. Při břišním dechu se naplňuje vzduchem jen spodní lalok plic, jen břicho provádí vlnitý pohyb, zatím co hrudní koš zůstává nehnutý.

Působení na zdraví: Velkorysé ulehčení srdci, snížení horního tlaku krve, podpora trávení, regulace činnosti střev. Břišní dech provádí na všech břišních orgánech velkolepou vnitřní masáž.

Střední dech (obraz 7)

Provádění - stoje, vleže nebo sedě. Upřeme své vědomí na žebra. Po vydechnutí: pomalé nadechnutí nosem za současného roztahování žebor všemi směry.

Výdech: Stáhneme žebra a tak vytlačíme vzduch nosem ven. Při středním dechu naplňuje se vzduchem střední část plic. Břicho a ramena zůstávají nehnutá.

Působení na zdraví: Oproštění srdce od tlaku, oživení krevního oběhu v játrech, žluči, žaludku, slezině a ledvinách.

Horní dech (obraz 8)

Provádění - stoje, sedě nebo vleže.

Vedeme své vědomí na hroty plic. Po vydechnutí nadechneme nosem zdvihající pomalu klíčovou kost a ramena, čímž se plní vzduchem horní část plic.

Výdech: Ponižujeme pomalu ramena a vypouštíme vzduch nosem z plic. Při horním dechu zůstává břicho a střední část hrudního koše nehnutá.

Působení na zdraví: Odtučňování plicní žlázy (hilus) a dokonalé provětrání plicních hrotů.

1. Úplný jógický dech

O tom jaké působení na zdraví má plný jógický dech, daly by se napsat svazky. Naplňuje pomocí plic a krevního oběhu celé tělo čerstvým kyslíkem a pranou. Bylo by zbytečné vyjmenovávat všechny naše orgány od mozku, od tohoto podivuhodného nervového centra začínajíc, až k prstům u nohou, a vysvětlovat, jak a proč toto dýchání posiluje, omlazuje a otužuje. Není ani jediné sebemenší části těla, která by se nepodílela na jeho blahodárném působení. Toto působení zasahuje i mysl, neboť naplňuje celou naši bytost novou silou. Duše nabývá klidu, sebedůvěry a jistoty Jógický dech vylučuje z naší krve nečistoty, zvyšuje naši odolnost, oživuje látkovou výměnu a působí regeneračně, zvláště na systém sekrece. To omlazuje celý organizmus. Je častým zjevem v jógických školách, že jógičtí žáci, kteří již nejsou nejmladší, po jedno až dvouměsíčním cvičení radostně oznamují, že určité příznaky, které považovali za projevy stáří, o nichž před tím ani nemluvili, protože nepočítali s tím, že by u nich mohlo nastat zlepšení, jako např. mizení dásní, začínající dalekozrakost atd., nečekaně přestávají. V Indii, jakož i na mnohých univerzitních klinikách experimentují věhlasní lékaři s rytmickým plným jógickým dechem. Dosahují po všech stránkách podivuhodné výsledky, zvláště při vysokém tlaku a při srdečních chorobách. Lékaři, kteří vedli pokusy, byli nejvýš překvapeni nečekanými výsledky. Při srdečních chorobách, které se dosud považovaly za nevyléčitelné, nastalo v mnoha případech úplné uzdravení, a jestliže ho vždycky nebylo dosaženo, přece nastalo alespoň trvalé zlepšení. Jednoduchým jógickým dechem se dosáhlo

toho, že se chorobně zvětšené srdce postupně zmenšovalo, až nabylo přibližně původní podobu.

Srdeční onemocnění jsou ve většině případů následky funkčních poruch jiných orgánů. Tak např. především nesprávná funkce štítné žlázy a ledvin způsobuje většinu srdečních chorob. Jsou sice znamenité léky pro srdce, neodstraňují však příčiny choroby.

Plný jógický dech prováděný společně s přiměřenou duševní složkou a tělesnými asanami, uzdravuje organická onemocnění, jimiž byla vyvolána srdeční choroba a následkem toho uzdravuje i srdce. Proto jeho působení je výraznější než kúra, která i při nejlepších lécích má vliv jen na srdce. Specializace v lékařské vědě způsobila její rozdělení, takže lékařství přišlo na symptomatické (příznak, projev) ošetření. Zapomíná se, že lidské tělo je nedílným celkem, takže nepatrná malá žláza často způsobí onemocnění daleko od ní ležícího orgánu.

Onemocní-li někdo na žlučník, plíce nebo jiný orgán, je u něho všechno, od mozku až po pigmentovou buňku na kůži, změněno, tedy nikoliv takové, jako u zdravého člověka. Nikdy neonemocní jen jeden orgán, nýbrž obvykle vrcholí všeobecné onemocnění v jednom orgánu. Je tedy nemocen celý člověk a nikoliv pouze jedna část těla. S údivem jsem zjistil, že např. nemocný, který byl léčen na vysoký tlak a srdeční potíže, musel se podrobit nejrůznějším kúrám, jako pouštění žilou, chemickým lékům atd., ale bezvýsledně, neboť ani nejslavnějšímu profesorovi nenapadlo, prohlédnout si nohy a chod nemocného. Ten totiž trpěl zanedbaným snížením kotníkových kůstek. Měl plochou nohu a tím byla tak porušena statika celé kostry, že onemocněla z páteře vycházející nervová centra a srdce, dokonale neschopné unést přetížení způsobené špatným rozdělením váhy, rovněž podlehl onemocnění. Výsledkem byl vysoký krevní tlak a degenerace srdce. Jógická cvičení uvedla snížení nártu do pořádku, kostní systém opět normálně nesl tělesnou váhu, plýtvání silou přestalo, páteř se vrátila do normální polohy, nervy se uzdravily, vysoký krevní tlak se snížil, a srdce zbaveno přetížení, začalo rychle zase znovu pracovat normálně.

Mohl bych ještě uvést nespočetné podobné případy zázračného léčebného účinku hatha-jógy. Nejde však při nich o nic zázračného, nýbrž o něco „přirozeného“.

Hatha-jóga neléčí chemikáliemi, nýbrž mocí přírody. Příroda je univerzální, syntetická, člověk však je dítětem přírody, které nemůže být rozloženo na specializované části. Logicky myslícímu člověku musí být jasno: Jestliže jógická cvičení a především jógické dýchání mají

tak velkou léčebnou moc, jaké potom musí mít působení na člověka se zdravou duší a se zdravým tělem, čerpá-li stále vzduch jógickým dechem. Zaručeně je takový člověk úplně zdravý, žádná nemoc se ho netkne, vypořádá se se všemi potížemi života a bude požehnáním pro sebe i pro své okolí!

„Úplné jógické dýchání“ je základem každého dalšího cvičení v úpravě dechu. Po něm následující cvičení jsou jen rozšířením a variacemi této dechové metody. Blahodárné působení úplného jógického dechu je neocenitelné. Nemá být jen cvičením, které se provádí v malých lhůtách, nýbrž má se stát stálým způsobem dýchání. Nemá žádné nevýhody, jen přednosti, hodí se proto jak pro zdravého, tak pro nemocného stejnou měrou. Zvykneme-li si na ně, získáme pevný, vnitřní klid a dokonalé sebeovládání, ze kterého nás hned tak něco nevyvede.

Provádění: stoje, sedě nebo leže.

Pomocí svého sebeuvědomění vmyslíme se do celého trupu, sledující stále vlnovitý pohyb vdechu a výdechu a zažíváme tak dokonalou rovnováhu. Po výdechu pomalu nadechneme nosem, počítající do osmi a spojíme břišní, střední a horní dech vlnovým pohybem (puraka). Vypneme tedy napřed ven břicho, pak roztáhneme žebra a na to břišní stěnu a začneme vydechovat (rečaka), jako při vdechu, tedy napřed vtáhneme břišní stěnu, pak stáhneme žebra a nakonec ponížíme ramena, zatím co vypouštíme vzduch nosem. Při plném jógickém dechu se ocitá v rovnoměrném pohybu celý dýchací organizmus, tedy dolní, střední a horní plicní laloky. Mezi vdech a výdech můžeme vsunout přestávku v dýchání libovolné délky. (2“ - 3“ - 5“ max.)

Působení na zdraví -

Zažívání velkého klidu. Dokonalé provětrání plic. Zvýšené zásobování krevního oběhu kyslíkem a pranou, vyrovnávání pozitivních a negativních proudů, uklidnění celého nervového systému, úprava a zpomalení srdeční činnosti, snížení vysokého krevního tlaku, podnícení trávení.

Duševní působení:

Uklidnění nervového systému se projeví v našem duševním stavu. Budeme naplněni pocitem míru, klidu a jistoty.

2. Kumbhaka

Provádění - stoje, sedě nebo leže.

Vědomí se soustředí na srdce. Kumbhaka není nic jiného než úplný jógický dech, rozšířený o zadržení dechu. Nadechnutí nosem na osm taktů jako u jógického dechu (břišní, střední a horní dech), přestávka vdechu 8 - 32 vteřin (začne se s osmi a každý den se přidá jeden takt až k 32 vteřinám avšak bez namáhání). Jen ten může rozšířit přestávku vdechu až na 32", jehož srdce je bez vady. Pociťujeme-li při stupňování rytmu přetížení srdce, spokojíme se jen s takovým taktem, který můžeme dosáhnout bez přepínání svých sil. Výdech nosem, právě tak jako při úplném jógickém dechu na 8 taktů.

Působení na zdraví -

Vyrovnění pozitivních a negativních proudů, velkolepé uklidnění celého nervového systému, zpomalení srdeční činnosti a její vědomé řízení, jestliže je nepravidelná. Je to nejúčinnější cvičení v ukáznění nervového systému a k jeho uvědomění.

Duševní působení: Výchova vůle.

3. Uddžaj

Provádění - stoje, sedě nebo leže.

Vědomí se upne na štítné žlázy. Vdech jako při úplném jógickém dechu nosem s počítáním až do osmi. Dechová přestávka (kumbhaka) až do osmi tepů srdce.

Výdech: Jako při úplném jógickém dechu, avšak počítáme do šestnácti, ústy, při čemž syčíme „S“ jako vzduchová brzda, až je vzduch důkladně vytlačen z plic.

Potom bez přestávky okamžitě následuje nový vdech.

Působení na zdraví: - Indukcí silného pozitivního proudu se mocně podnítlí činnost sekrečních žláz. Zvláště silně podněcuje línou štítnou žlázu a tím stupňuje funkci rozumu. Nízký tlak se zdvihne. Popudliví lidé, kteří mají sklon k nadměrné činnosti štítné žlázy nebo trpí zvýšeným krevním tlakem, nemají provádět toto dýchání.

Duševní vliv: Stupňování duševní svěžesti.

4. Kapalabhati

Provádění - stoje nebo sedě. Naše vědomí se soustředí na vnitřek nosu, při čemž se dbá na čistotu průchodů vzduchu. Jako každé dechové cvičení, i toto začne výdechem. Jelikož však zde celý rytmus se dostává v chod výdechem a tudíž hlavní váha se klade na rečaku, nevypouštíme vzduch pomalým stahováním břišních svalů, nýbrž náhlým, mocným napětím, takže vzduch vyrazí z nosu nahlas,

jako z měchu. Po tomto napodobení dmyhadla neučiníme ani vteřinovou přestávku v dechu, nýbrž ponecháme břišní sval ochablý, čímž se téměř sama od sebe naplní dolní a střední část plic. Není důležité, aby se naplnila i horní část plic, neboť toto cvičení je vlastně pranajamou bránice. Dechové pohyby musíme provádět silným napnutím břišních svalů v rychlém sledu.

Působení na zdraví: - Kapalabhati je skvělá plicní gymnastika, která zároveň udržuje v čistotě nosní otvory, posiluje nosní žlázy, vytlačuje bacily, které se snadno uhnízdí v nosních průchodech a zvláčňuje horní dýchací cesty. Při stálém cvičení kapalabhati i ti, co dýchají nosem, avšak občas ještě přecházejí do velmi nezdravého a nebezpečného zvyku dýchání ústy, budou uzdraveni. Dalším léčivým vlivem kapalabhati jest, že po třech až pěti sériích tělo zpružní, nervové centrum zvané plexus solaris zesílí a naplní se novou životní silou.

Duševní působení - Zvýšení soustředovací schopnosti.

Variace: - Kapalabhati - polonosní cvičení.

Ukazováček pravé ruky položíme na střed čela a prostředním prstem zacpeme levou nosní díрку, přičemž pravou dírkou provedeme jako dmyhadlo kapalabhati. Nadechnutí se provede vždy oběma nosními dírkami. Potom zavřeme palcem pravé ruky pravou nosní díрку a provedeme kapalabhati levou a pravou nosní dírkou. Tedy kapalabhati levým a pravým nosním otvorem. Toto cvičení má velkou výhodu, jestliže vzduchové průchody obou nosních otvorů nejsou stejnoměrně čisté.

5. Sukh-Purvak

Provádění - v padmasaně (v lotosové pozici). Pravý ukazováček položíme na čelo mezi obočí. Po silném vydechnutí zacpeme pravým palcem pravou nosní díрку, nadechneme levou nosní dírkou po dobu čtyř srdečních tepů. Přestávka dechová do 16 taktů. Pak uvolníme pravou nosní díрку: výdech pravou nosní dírkou do 8 taktů. Prsty zůstanou tak, jak jsou. Vdech pravou nosní dírkou do 4 taktů, dechová přestávka 16 taktů, - změna prstů, výdech levou dírkou do 8 taktů, prsty zůstanou na místě. Opakování: Nadechnutí levou nosní dírkou 4 takty, dechová přestávka 16 taktů, výdech pravou nosní dírkou 8 taktů atd.

Působení na zdraví: - Pozitivní a negativní proudy se uvedou do trvalé rovnováhy. Velmi opatrně postupovat, neopakovat nikdy více než třikrát! Kdo má slabé plíce, má místo taktu 4 - 16 - 8 cvičit jen s taktem 8 - 8 - 8 nebo bez dechové přestávky vždy počítat do osmi.

Duševní působení: - značně silné. Duševní funkce se znatelně zvýší, vystupňuje se bdělost. Je to jedno z nejdůležitějších cvičení k usnadnění duševní jógy (radža-jógy), aby se dosáhl stav ponoření do sebe.

6. Očistné dýchání

Provádění - v rozkročeném postoji. Nadechnutí nosem, pomalu, jako při úplném jógickém dechu. Chceme-li pořádně naplnit plíce čerstvým vzduchem, pak se dýchání provádí bez dechové přestávky tak, jak následuje. Rty se přitlačí k zubům a dbá se toho, aby zbyla úzká mezera otevřena. Tou vyrážíme vzduch v mnohých, trhavých dávkách. Musíme mít pocit, jakoby ústa neměla otevřenou mezeru a že vyrážíme namáhavě vzduch z břicha, bránice a žeberních svalů, tím že přimějeme ústa vytvořit jen malou mezeru. Nevypouštíme-li vzduch násilně, nýbrž měkce dýchající, zůstává cvičení bez účinku.

Působení na zdraví: - V krvi se zdržující toxiny se vyloučí, chronická onemocnění se vyléčí a naše odolnost se zvýší.

Ve špatně větraných místnostech - v kině, divadle nebo ve vlakových vozech - nadýchaný nečistý vzduch se vyloučí z plic a z krve. Bolení hlavy, rýma a chřipka se rychle překonají. V době epidemií je cvičení nepostradatelné, neboť překonává infekční choroby. Doporučuje se v takových dobách provádět cvičení pětkrát denně, pokaždé s trojnásobným opakováním. Při eventuální otravě plynem a též při jiných otravách je působení blahodárné.

Duševní účinek: - Zvýšení sebedůvěry, zbavení se hypochondrie.

7. Nervy posilující dýchání

Provedení - v rozkročené poloze. Po vydechnutí pomalé nadechnutí, během něhož zdvihneme obě ruce předem vzhůru dlaněmi až do výše ramen (předpažíme). Pak sevřeme (uzavřeme) obě ruce v pěst a při zadržení dechu je ztrhneme zpět k ramenům, opět natáhneme ruce, zase je stáhneme zpět a opakujeme tento pohyb ještě jednou. Pak při výdechu uvolníme ruce, poklesneme je a odpočíváme v předklonu. Cvičení je tehdy účinné, když napřáhneme ruce tak, jako kdyby měly zadržet proti nim postupující velkou sílu a jako kdybychom byli nuceni

tento tlak překonat. Musíme ruce vždycky pomalu a námahou rozechvělé natahovat. Je-li trojnásobné natažení rukou se zadržným dechem příliš obtížné, může se cvičení opakovat jen dvakrát.

Působení na zdraví: - Zvýšení odolnosti nervového systému, prostředek proti nervóznímu chvění rukou a hlavy.

Duševní působení: - Zaručí jisté vystupování, naše duševní síly se zvětší. Cítíme se ozbrojeni ke každému boji.

8. „Ha“ - dýchání, stoje

Provedení - s rozkročenýma nohama. Nadechnutí jako při úplném jógickém dechu: Během něho zdvihne ruce pomalu kolmo nad hlavu. Několik vteřin dechová přestávka, potom náhle předklon dopředu a také ruce spustíme dolů tak, aby volně visely. Zároveň mocné vydechnutí ústy na tón „Ha“. Tak vydechujeme. Tón „Ha“ se tvoří výdechem, hrdlo mu zvukem nepomáhá. Pomalu nadechujeme se vzpřimujeme, ruce se opět zdvíhají nad hlavu, pak pomalý výdech nosem a pokles rukou.

Působení na zdraví: - Občerstvení krevního oběhu, radikální pročištění dýchacích orgánů, potírání mrazení.

Duševní působení: - Pocit očisty. Ve skličujícím a podřadném prostředí ulpívá na nás nečistá atmosféra a způsobuje i po opuštění tohoto prostředí depresi a duševní ochablost.

V takových případech nás účinně osvobodí „Ha“ - dýchání od nás lpějících duševních nečistot a rychle odstraní mučivý tlak. Pro lidi, kteří jsou svým povoláním nuceni k tomu, aby udržovali styk s méněcennými nebo chorobně myslícími lidmi, jako např. pro policisty, detektivy, nervové lékaře v blázincích, přináší toto cvičení pravé požehnání, neboť jim umožňuje zachovat neovlivněnost a duševní zdraví.

9. „Ha“ - dýchání, leže

Provádění - Nadechnutí ležmo, jako u úplného jógického dechu, zároveň zdvihne ruce pomalu nad hlavu, zcela dozadu a položíme je na zem. Několik vteřin dechové přestávky, potom rychle vztyčíme nohy, obejmeme rukama kolena, stlačíme je na břicho a zároveň vydechujeme ústy dechem „Ha“. Několik vteřin přestávka. Potom při pomalém vdechování zdvíháme ruce nad hlavu. Když jsme napřed natáhly nohy vzhůru, pomalu je spouštíme zpět a po dechové

přestávce několika vteřin vydechujeme pomalu nosem a pokládáme ruce podél trupu. Odpočinek s dokonalým uvolněním.
Působení na zdraví: - jako při „Ha“ dýchání vstoje.

10. Sedm malých pranajamických cviků

1.

Provádění - V rozkročeném postoji zdviháme ruce při pomalém nadechování tak daleko, s dlaněmi obrácenými vzhůru, až se dlaně nad hlavou dotknou. Dechová přestávka 7 až 12 vteřin, potom pomalý pokles rukou, dlaněmi dozadu a vydechování. Závěrem očistné dýchání.

2.

Provádění - V rozkročeném postoji s plným jógickým dýcháním, ruce dopředu až do výše ramen dlaněmi dolů. Během dechové přestávky ve výši ramen rychlé rytmické mávání rukama dozadu, jak daleko to jde, řádně nazad natažené a opět dopředu nebo stranou, třikrát až pětkrát opakovat. Výdech mocně ústy, zatím co ruce pomalu klesají. Závěrem očistné dýchání.

3.

Provádění - v rozkročeném postoji s pomalým nadechnutím, jako při úplném jógickém dechu, předpažíme až do výše ramen dlaněmi dovnitř. Se zadrženým dechem jako větrný mlýn točíme rukama nahoru, dozadu a okolo, potom totéž v opačném směru: dolů, dozadu a okolo. Vydechneme mocně ústy, zatím co ruce poklesají. Závěrem očistné dýchání.

4.

Provádění - Položíme se obličejem k zemi a tiskneme dlaně u ramen k zemi. Po úplném nadechnutí vzepřeme tělo se zadržením dechu, a to vzpíráme pomalu tak, až nakonec tělo spočívá jen na prstech u nohou a na dlaních. Pomalu se pokládáme na zem a opakujeme tento pohyb třikrát až čtyřikrát. Závěrem očistné dýchání.

5.

Provádění - Postavíme se vzpřímeně, obličejem ke stěně a položíme dlaně ve výši ramen na stěnu. Po plném jógickém nadechnutí opřeme

se o stěnu, zadržujete dech a udržujete tělo strnulé. Potom se vzepřeme plnou silou svých rukou do normální vzpřímené polohy. To opakujeme třikrát až pětkrát. Mocně vydechujeme ústy. Závěrem očistné dýchání.

6.

Provádění - Stojíme vzpřímeně jako svíčka s rozkročenýma nohama a s rukama na kyčlích. Po úplném jógickém nadechnutí krátce zadržíme dech potom se pomalu předkloníme a během předklonu vydechneme nosem. Pomalu nadechujeme se narovnáваме; po krátkém zadržení dechu vydechujeme a skláníme se. Se vdechem se narovnáваме, po krátkém zadržení dechu při výdechu se nakloníme vpravo. Nadechujeme opět se narovnáваме, právě tak se skláníme vlevo a opět se narovnáваме, nakonec po krátkém zadržení dechu klidné vydechnutí nosem a poklesnutí rukou. Závěrem očistné dýchání.

7.

Provádění - V rozkročeném postoji nebo v padmasaně úplné jógické nadechnutí, avšak nenasáváme vzduch jediným tahem, nýbrž v krátkých zadržovaných tazích, jako když čicháme nějaký pach, až úplně naplníme plíce. Sedm až dvanáct vteřin zadržíme dech, potom klidně a pomalu vydechneme. Závěrem očistné dýchání.

Dechová cvičení mají ještě nesčetné obměny, avšak pro ty, kdo provádějí hatha-jógu pro udržení zdraví, postačí, když budou uvedená cvičení provádět střídavě podle tabulky na konci knihy. Ostatní cvičení jsou pro ty, jejichž jediným životním cílem je stát se hatha-jóginy. Tito však musí bezpodmínečně cvičit s mistrem (guru), který jim ustavičně pomáhá a kontroluje je. V této knize seznamuji s cvičeními, která mohou začátečníci provádět bez nebezpečí. Kdo překročí tento stupeň toho beztak osud svede s odpovědným mistrem. Totéž platí o tělesných pozicích, o asanách. I pro velmi vyspělého hatha-jógina jsou cvičení, která zde uvádíme denním základním a nejdůležitějším cvikem. Ostatní nesčetná cvičení, pro něž zde není místa, slouží k vývoji schopností, o něž západní člověk obvykle nemá žádný zájem. Kdyby však přesto takový zájem projevil, jistě se dostane k zasvěcenému vůdci. Neboť „je-li čela připraven, dostaví se guru.“

XIV. Asany

Správný účinek asan bezpodmínečně souvisí s vnitřním zážitkem
- s vedením vědomí a s dobře užitými dechovými cvičeními.

Dodržujeme-li přísné předpisy, docílíme svými cvičeními rozhodný úspěch. Kdo provádí cvičení a při tom libovolně dýchá, nemůže počítat s nějakým výsledkem. Nezapomeň: mají-li na jedné straně hathajógická cvičení fyziologické účinky, přece jen jejich hlavním cílem je využití vzájemného působení těla a duše. Abychom zvýšili duševní působení, doporučuje se, abychom většinu cvičení prováděli se zavřenýma očima.

Hatha-jóga má být cvičena na tvrdé podlaze, nikoliv na měkké elastické pohovce nebo na matracích. Ind cvičí na malém koberci nebo na rohoži, na něž nikdo jiný nesmí vstoupit. Začíná svá cvičení modlitbou a uvnitřněním.

1. Padmasana - lotosová pozice (obraz 9, 10)

Posadíme se na podlahu, položíme patu pravé nohy na levé kyčelní ohbí a levou nohou přes pravou, podobně patou na pravé kyčelní ohbí. Čím více nohu přitlačíme dál k břichu, tím se nám pozice lépe daří. Lotosový květ je v Indii symbolem duševní čistoty a plně rozvinutého sebeuvědomění. Právě tak jako lotosový květ ve své neposkvřené sněžné bělosti, neporušeně se zdvihá nad bahnem, tak je povznesena čistá duše jógina nad tělesnými chťiči, nad pokušeními nižších pudů tělesných. Toto držení těla se podobá lotosovému květu dokonalou rovnováhou a izolovaností. Dokonalá symetrie našeho těla stupňuje harmonické rozdělení sil. Tato poloha uchovává rovnováhu našich pozitivních a negativních proudů a za pomoci dechových cvičení stupňuje a uspořádává jejich působení. Padmasana je nejvhodnější pozice těla pro dechová cvičení, která mají být prováděna v sedě. Soustředíme se vědomě na srdce, sedíme, pravidelně dýcháme, zůstáváme nehnuti a neoponecháváme myšlenky volně běžet, nýbrž je podřizujeme své vůli. Tímto způsobem střádáme vědomě množství tvůrčí síly. Pomysleme na velkou řeku, která je náhle zahrazena. V zahrazení vody se skrývá obrovská síla. Právě zdánlivá nečinnost zkrátí a zadrží ve cvičícím a své myšlenky řídícím jóginovi vyzařující tvůrčí sílu. Nemyšlením, nemluvením a nečinností se střádá mocná pozitivní síla.

Léčebná síla: duševní a tělesná stabilita, všeobecné uklidnění nervového systému. Působení závisí na dechových cvičeních, s nimiž je pozice spojena.

2. Sidhasana. Pozice duševního ponoření.

Provedení: Posadíme se na podlahu, položíme levou nohu před sebe po turecku, pravou přeložíme přes levou tak, že pravá noha spočívá na levém lýtku. Je-li pro někoho Padmasana neproveditelná, nebo namáhavá, má místo ní cvičit sidhasanu. Tato poloha je příhodná pro duševní ponoření.

Působení na zdraví: jako u padmasany.

3. Jóga-mudra (obraz 11, 12, 13)

Mudra znamená v sanskritu symbol, vzor. Cvičení je symbol jógy! Zažití neosobnosti.

Provedení: Zaujmem lotosovou pozici se zkříženými nohama, nebo se posadíme na paty. Obě paty tiskneme při lotosové pozici proti spodní části břicha, zatím co provádíme jógický vdech. Při výdechu se pomalu předkláníme, až se hlava dotkne podlahy, zatím co za zády obejmeme levou rukou zápěstí pravé ruky. Zůstaneme v této poloze tak dlouho, jak dlouho to vydržíme bez nadechování, pak se vzpřímujeme za pomalého nadechování, a opět rytmicky vydechneme.

Působení na zdraví: tímto cvičením uvedeme do pořádku břišní orgány, které se dostaly ze svého místa vlivem lenivosti střev a degenerací žaludečních a střevních nervů, čehož se dosahuje vnější a vnitřní masáží a vnitrostřevním tlakem, jelikož obojí se vlastně provádí zmíněným cvikem. Jóga-mudrou se vyvinou mocné břišní svaly a posílí se bederní nervy. Veliké je duševní působení. Kdo je hrdý, tomu je toto cvičení velmi prospěšné. Pýcha se jím z člověka vyžene. Učí se pokorně se sklánět před Bohem a navracet se do svého nitra.

4. Supta-vadžrasana (obr. 14, 15)

Provedení: S nazad ohnutými nohama, s koleny na zemi, sedíme mezi dvěma patami na podlaze. Pomocí loktů položíme se nazad a založíme ruce v týl. Dýcháme bez násilí a zůstáváme v této poloze tak dlouho, dokud necítíme příliš velké napětí. Vědomí řídíme na sluneční nervové pletivo, tzv. solární plexus.

Působení na zdraví: Během tohoto cviku vzniká v těle všeobecné napětí, zvláště v nohách a především se silně rozvíjejí stehenní svaly. Cvičení působí také napínání podkožních nervů. Osvěží se i drobné žíly a vystupňuje se funkce pórů. Silným zahnutím nohou a rukou zeslabí se krevní oběh v končetinách a v trupu se nacházející hlavní středisko síly, v solárním plexu se stísní. Je to silně povzbuzující a regenerující cvičení s výtečným vlivem na lidi s otupeným nervovým systémem a s línou vyměšovací činností žláz. Přecitlivělí lidé mají dělat toto cvičení jen velmi krátkou dobu a kromě toho opatrně.

5. Ardha-matsyendrasana (obr. 16, 17)

Toto cvičení je svým způsobem ojedinělé. Je to totiž jediná pozice na světě, která udržuje páteř vpravo a vlevotočivé schopnosti. Byla nazvána podle jógína Bhagavana Matsyendry. Protože však původní cvičení je velmi těžké, bylo přijato do systému hatha-jógy pod názvem „ardha“ (poloviční). I toto cvičení způsobuje začátečníkům delší dobu velké těžkosti. Proto ředitel výzkumného ústavu v Lonawle Srimat Kuwalayananda, předepisuje svým žákům pod názvem vakrasana „postavení šroubu“, zjednodušené, ale ve svém působení téměř rovnocenné cvičení. Uvažujeme napřed o cviku ardha-matsyendrasana.

Provedení: pravou patu položíme na stehenní nástavek. Pravá noha spočívá vodorovně na zemi. Nyní přeložíme levou nohu přes pravé stehno a šlapku na podlahu. Horní část těla otočíme nalevo, pravou ruku opřeme před svisle stojící levé koleno a uchopíme pravicí levý kloub nohy. Pak otočíme pomalu páteř doleva a obrátíme i hlavu tímto směrem. Levou rukou sáhneme dozadu a uchopíme levou rukou levý kloub nohy. Vmyslíme se silně do páteře, a i když se plíce nacházejí ve stísněném stavu, dýcháme rytmicky. Zůstáváme v této pozici, až cítíme instinktivně, že máme přestat. Pak cvičíme, po provedené výměně nohou, v opačném směru.

Působení na zdraví: Jak již bylo uvedeno, můžeme udržet páteř jen tehdy v úplném zdraví, když ji udržíme pohyblivou v každém možném směru. Páteř může být ohnuta šesti směry. Dopředu, dozadu, vpravo, vlevo a otočena vpravo a vlevo. Sarvangasanou, halasanou, pasčimotanou a jóga-mudrou zajistí se předklon. Matsyendraasanou, bhudžangasanou, salabhasanou a dhanurasanou záklon, ardha-matsyendrasana, případně vakarasana jsou jedinými cviky, jimiž se páteř točí doprava a doleva. Asana zamezuje zakřivení páteře, dobře působí na celý nervový systém, játra, slinivku břišní, slezinu, vnitřnosti a ledviny. Společně s bhudžangasanou se dá tato poloha považovat za udržovatelku ledvin. Prokrvení obratlů a z páteře vybíhajících nervových svazků se vystupňuje do maxima. Snáze se dají provést.

6. Vakrasana I. a II. otáčivý posed

I. způsob - obr. 18

Provedení první variace: usedneme s nataženýma nohama na zem. Pravou nohu přitáhneme tak, že stehno s kolenem jsou pevně

přítisknuty k břichu a k hrudi. Pravou nohu zdvihneme přes levou, pravou šlapku položíme vedle levého stehna na zem. Oběma dlaněmi se opřeme o zem s prsty vně. Vědomí soustředíme na páteř, vmyslíme se do rovnováhy a sebedůvěry. Tři plné jógické vdechy, pak změna nohou.

Působení na zdraví: pozitivní a negativní proudy se uvedou do rovnováhy.

II. způsob - obr. 19

Provedení: Sedneme si jako při první variaci, tedy pravou nohu staženou a přes levou přeloženou. Hlava doprovází otočení, takže se páteř otočí, jak nejdále to jde. Pravou ruku opřeme za zády o zem poněkud od těla, levou ruku položíme před pravé koleno. Levou rukou lehce se opíráme o podlahu tak, že levým podpažím tlačíme pravé koleno dozadu. Soustředíme se na páteř.

Po dvou plných jógických deších změníme nohy.

Působení na zdraví: v mírnějším stupni jako při ardhamatsyendrasaně. Další variace obr. 18.

7. Matsyasana - Rybí postavení (obr. 20)

Z polohy padmasana se pomocí loktů položíme dozadu, hlavu opřeme jejím vrškem vzadu o zem tím, že mocně prohne hrud'. Rukama uchopíme palce u nohou. Dýcháme lehce a vyvarujeme se i nejmenšího přepínání. Vědomí se upře na štítnou žlázu.

Působení na zdraví: všechno ztuhnutí šíje přestane, když během napnutí v opačném směru se uvedou v činnost všechny svaly šíje. Svaly na zádech se zde stáhnou a hrudní svaly, jakož i břišní svaly se napnou, což umožní spořádaný dech během cvičení. Stlačením hlavy nazad vzniká v orgánech šíje silný nával krve.

Ze srdce proudící krev narazí na silné překážky, shromáždí se v šíji a tato plnokrevnost vypláchne důkladně štítnou žlázu, mandle a nosní mandle. Proti rýmě a zánětu mandlí působí tento cvik výborně.

8. Paschimotana (obr. 21)

Provedení: položíme se na záda a vzpažené ruce ohneme, pak se hluboce nadechneme, pomalu si sedáme a ruce pořád držíme nad hlavou, předkloníme se pomalu kupředu při současném vydechování, až můžeme dosáhnout svých palců u nohou nebo kotníků. Kolena musí zůstat úplně natažena. Během jednoho

z dalších hlubokých výdechů se pomalu posadíme a zvrátíme se

dozadu, ruce položíme vedle těla. Výdech a uvolnění. Vědomí se upíná na plexus solaris. (Sluneční pletivo).

Působení na zdraví: toto cvičení představuje skvělou břišní gymnastiku a svou účinností může být dosaženo jen halasanou. Působí silně také na nervy křížové kosti. Funkce orgánů dolních končetin, slabin a pánve je kontrolována nervovým svazkem lumbo sacralis a dvěma dalšími malými plexy. Pasčimotana rozšiřuje a sílí tyto nervy. Zároveň se předejde funkčním poruchám žaludku, jater, sleziny, ledvin a vnitřností. Cvičení koná neocenitelnou službu proti zácpě a střevnímu kataru. Nechutenství a lenivost jater přestávají. Podle zkušenosti lékařů v Lonawle zastavuje tvoření hemeroidů a cukrovky. Tyto choroby dokonce toto cvičení vyléčilo. Toto cvičení slouží, vícekrát opakováno, také jako působivý prostředek na odtučnění břicha. Používání bočních svalů vyvíjí dobře tvarové proporcionální, štíhlé kyčle. Pohlavní orgán, rectum, prostata, uterus a měchýř jsou bohatěji zásobovány krví a tím se podporuje jejich uzdravení. Páteř se stane pružnější. Začátečnickům, zvláště mužům, bude tato pozice připadat těžká. Avšak po pilném cvičení i nejneohebnější páteř se stane ohebnou. Díky mnohostrannému působení a bezpříkladné gymnastice břišních svalů nazývají jóginí pasčimotanu „pramenem síly“.

9. Padahastasana - Pštrosí postoj (obr. 22)

Provedení stejné jako u pasčimotany, ale ve stoje.

Léčebný účinek: tentýž jako u pasčimotany, avšak zde proudí krev mocněji do hlavy, takže se stupňuje vliv na mozek.

10. Uddiana-bandha - Vtažení břicha

Uddiana znamená vzlet, výstup, bandha však „stahování dohromady,“ závoru.

Provedení: sedíme vzpřímeně, trochu předkloněni. Dlaně mírně rozpřažených rukou opřeme o lehce ohnutá kolena. Plné jógické nadechnutí. Po pomalém vydechnutí vtáhneme břicho a bránci vypneme tak vysoko, jak je to možné, jako by naše břišní orgány zmizely. Vtažení břicha můžeme provést ještě lépe, jestliže kříž lehce prohne dovnitř a oběma rukama ještě pevněji tlačíme na kolena. Rektální břišní svaly v této poloze povolí, jako by bylo břicho tlačeno vzdušným tlakem. Po pilném cvičení nabudeme stále větší schopnost „stáhnout břicho“. Není to lehké, neboť zde fungující svaly obvykle nezávisí na naší vůli a jejich pohyb se nyní musí stát „vědomý“. S příslušným soustředěním však toho dosáhneme. Tento druh asany se

musí provádět výlučně *jen s lačným žaludkem*. Jedno z nejlepších cvičení.

Působení na zdraví: téměř každá z asan slouží více či méně proti lenivosti střev. Nezapomeňme, že lenivost střev je ve většině případů způsobena chronickým katarom tlustého střeva. Dvě asany, které Indové poskytli Západu, jako suverénní léčebný prostředek proti této módní chorobě civilizace jsou uddiana a nauli. Při těchto tělesných polohách zdvihá se tlusté střevo a bránice společně se slepým střevem. Obsah střeva se stlačuje, peristaltika začíná, v záhybech tlustého střeva nashromážděné nečistoty přicházejí do pohybu. Nervy, které řídí pohyb střev, po cviku uddiana se obrozují. Toto cvičení je také výtečným prostředkem proti poklesu žaludku, střev a dělohy. Uddiana se může cvičit také v lotosové pozici.

11. Nauli (obr. 27, 28, 29, 30)

Tato asana je opakem uddiana-bandhy. Mohli bychom ji nazvat centrální izolací břišního svalu rektu. Má čtyři variace centrální izolace recti abdominis, dakšina nauli, izolace pravobočního rektu, vaman nauli, izolace levého rektu a konečně nauli kriya, otočení recti abdominis. Nauli je jedno z nejtěžších cvičení, neboť v něm se rectus abdominis a ostatní břišní svaly předem stahují, aby se vyboulily, při čemž však větší část těchto svalů povšechně není závislá na naší vůli.

Provedení: postavíme se jako při uddianě. Silně vydechneme a plně vdechneme jako při uddianě. Současně stáhneme břišní svaly - oba rekty - a posuneme - případně vykleneme - tyto mocným nárazem, kupředu. Při izolaci pravého nebo levého rektu (poznámka: je to fonetický přepis latinského rectus, 2. pád recti, dvojitý sval nacházející se po obou stranách břicha, odtud levý a pravý rectus) nakloníme se napravo nebo nalevo. Tiskneme-li ruce na kolena, napomůžeme izolaci svalů. Nauli se dá naučit za několik týdnů, avšak někdy až po měsících. Vytrváme-li a pozorujeme-li anatomicky břišní svaly, můžeme si osvojit cvik i bez učitele, avšak jen při mimořádné péči a tvrdošijném opakování. Čtvrtá variace, kroužení svalů, je nejtěžší. Podaří se, jestliže kyčlemi provádíme pomalé kroužení břicha - jako při břišním tanci hula-hula na Havaji; rytmicky krouživý pohyb však přenášíme na izolované břišní rekty. Po výdechu se potom bez dechu dokončí cvičení a teprve po skončení se mocně nadechne.

Léčivý účinek: podobný jako u uddiana-bandha, avšak hluboko položené hřbetní svaly, které udržují břišní svaly, jsou lépe zásobeny krví, čímž se posilují a regenerují. Všechny orgány v břišní dutině dostanou automatickou masáž, jejich činnost se stupňuje a uvádí do

rovnováhy. Uddiana a nauli, cvičí-li se střídavě, silně narovnávají páteř, zvláště oblast bederní. Obě cvičení kromě ostatních předností velmi napomáhají těm, kteří svou celou energii soustřeďují na duchovní vývoj a proto vedou zdrženlivý život, aby zabránili nedobrovolnému odchodu semene ve spánku.

12. Trikonasana - Trojúhelníkové postavení (obr. 31)

Provedení: v rozkročeném postavení zdvihneme rozpažením ruce s dlaněmi vzhůru až do výše ramen. Rozpažené ruce ponecháváme až do skončení cvičení ve výši ramen. Během zdvíhání rukou provádíme plný jógický vdech. Při výdechu skloníme trup vpravo, až se dotkneme prsty pravé ruky prstů pravé nohy. V tomto postavení roztáhneme ruce kolmo a obličej obrátíme vzhůru. Když se vzpřímujeme, znovu vdechujeme, načež po zcela krátké pauze pomalu vydechujeme a přitom se nakláníme vlevo a vykonáváme totéž cvičení jako předtím vpravo. Po krátké pauze během vdechování se narovnáváme a necháme ruce při výdechu pomalu poklesat až k připažení. Vědomí se soustředí na páteř.

Působení na zdraví: toto cvičení přináší boční gymnastiku páteře. Při něm se střídavě napínají a uvolňují boční svaly trupu. Trup se napíná vlevo a vpravo a na úklonech se podílejí všechny páteřní svaly udržující obratle. Obratlové kosti jsou vystaveny bočnímu tlaku a pnutí. Tímto způsobem získá páteř potřebnou pružnost ve spojení s kyčelními kostmi a svaly. Při infekčních chorobách se urychluje úplné uzdravení, neboť cvik dopomůže k rychlejšímu rozpuštění v organismu uvízlých toxinů. Mnohé skryté infekce se odstraní z těla.

13. Bhudžangasana - Kobří poloha (obr. 32)

Tato asana dostala jméno po kobře, protože tělu propůjčuje podobu kobry, která zdvihá hlavu.

Provádění: ležíme na břiše a ruce připažené položíme na zem s dlaněmi obrácenými dolů. S plným jógickým dechem zdvíháme hlavu jak daleko to jde a pak napnutím svalů na zádech zdvíháme a napínáme ramena a trup stále více nazad, aniž bychom si pomáhali rukama. Rukou použijeme jen k tomu, abychom neklesli zpět. Pocítíme, jak tlak z oblasti šíje a páteře proniká do ostatního trupu. V poslední fázi si můžeme pomoci také pažními svaly, abychom trup zbavili tlaku. Musíme však dát pozor, aby oblast pupku zůstala při zemi. Vydržíme-li v této pozici 7 - 12 vteřin se zadržným dechem, začneme pak pomalu přicházet zpět při výdechu do polohy ležmé. Při

cvičení se soustředujeme napřed na štítnou žlázu, a potom, podle míry zdvihu, stále více dozadu, až konečně na onu část páteře, v níž jsou uloženy nervy. Jako variantu lze vést vědomí na celou páteř.

Působení na zdraví: během setrvávání v poloze kobry zvyšuje se intra-abdominální tlak (mezibřišní) a napínají se obě břišní rekty. Vlivem bohatého prokrvení páteře a sympatického nervstva regeneruje se celá spodní část těla a trup. Ztuhlost páteře pomalu mizí, případné pokrivení se po vytrvalém provádění odstraní. Také na hluboko položené břišní a zadní svaly má tato asana velký vliv. Každý obratel, každý vaz, každá šlacha pracuje a napíná se. Pomyslíme-li, že z páteře vychází jednatřicet párů nervů a že dvojí řetězové spojení sympatického nervového systému je uloženo do svalů po obou stranách páteře, můžeme si představit, jaký význam pro zdraví celého nervového systému má tato tělesná poloha. Také ledviny regenerují a jejich prokrvení se vystupňuje. V Indii se používá tato asana zvláště proti tvoření kamenů v ledvinách. Během cvičení se krev vytlačuje z ledvinové pánve, jakmile však se vrátí tělo do své původní polohy, proudí silný proud krve do ledvin a spláchne případné usazeniny. Podporuje se činnost štítných žláz a jejich funkce se upravuje. Kdo trpí přílišnou činností štítné žlázy, nechť nedělá toto cvičení. Bhudžangasana, právě jako ostatní asany, se liší od různých tělesných poloh západních sportů tím, že se musí delší dobu vydržet v napjaté poloze, a v tom právě tkívá jejich tajemství.

14. Ardha-bhudžangasana (obr. 33, 34)

Provádění: poklekneme na levé koleno a překročíme pravou nohu tak, že stehno její je ve vodorovné poloze. Plný jógický vdech. Při výdechu přeložíme váhu z levého kolena na pravou nohu a pomalu snižujeme trup, až se naše visící ruce dotknou země. Páteř musí zůstat vztyčená. Vydržíme v pozici tři až sedm vteřin, aniž bychom dýchali a pak se pomalu zdvihneme s plným jógickým vdechem. Třikrát opakujeme a střídáme nohy.

Jiná varianta: právě tak jako první cvičení, avšak během přeložení váhy těla na pravou nohu otočíme horní část těla a s hlavou zcela vlevo a s poněkud rozpřaženými rukama, dlaně stočené kupředu, dotkneme se prsty podlahy. Po trojnásobném opakování výměna nohou s otočením do prava.

Zdravotní působení: ohebnost a pružnost celého kostního systému se uchová a vystupňuje, zabrání se ukládání tuku na kyčlích, posiluje se pocit rovnováhy.

15. Salabhásana - postavení kobylinky (obr. 35)

Provedení: ležíme na břiše, ruce zatnuté v pěst tlačíme na podlahu vedle stehien. Nos i čelo se dotýkají rovněž země. Nyní hluboce vdechneme, zadržíme dech, a zatím co natažené ruce s pěstmi tiskneme k zemi, zdvíháme od kyčlí nohy, jak nejdále to jde. Krátce setrváme v této poloze a vracíme se s výdechem do výchozí polohy. Toto cvičení vyžaduje velmi značné úsilí, ale jeho působení je podivuhodné. Koncentrace na ledvinovou pánev a obratle.

Působení na zdraví: nepřirozený způsob života moderního člověka způsobuje, že hodně lidí trpí zácpou. Sedavá poloha unavuje střevní stěny, neboť nedostatek pohybu způsobuje nedostatečnou cirkulaci krve a střevní nervy nemohou rozvinout své podněcující působení. Větší část pozic působí blahodárně na činnost střev, ale i mezi nimi je salabhasana nejlepším cvičením. Je to velmi silná gymnastika a činí konec i té nejzatvrzelejší zácpě. Koncentrované stažení svalů působí na trávicí žlázy podél trávicího ústrojí a stupňuje prokrvení sliznic. Při této pozici se napínají všechny vzpěrné svaly, flexores se oslabují, tlak v břišní dutině přibývá a nervy v oblasti kříže a ledvin, jakož i v oblasti spodních obratlů se posilují. Můžeme toto cvičení považovat za nejlepší gymnastiku svalů na zádech. Ostatní působení je totožné jako u bhudžangasany.

16. Ardha-salabhasana (obr. 36)

Provedení: stejné jako u salabhasany s tím rozdílem, že nezdvíháme obě nohy zároveň, nýbrž střídavě, napřed jednu, pak druhou.

Působení na zdraví: poněkud slabší avšak totéž jako u salabhasany.

17. Dhanurasana - Postavení luku (obr. 37)

Provedení: položíme se na břicho, pomalu nadechneme, sáhneme rukama po obou stranách těla po kotnících nohou, chytíme za ně a prohneeme záda dovnitř. Setrváme v této pozici pokud to jde. Pomalu dýcháme. Vmýšlíme se do ledvinových pánví.

Léčebný účinek: toto cvičení působí zvláště silně na žlázy vnitřní sekrece. Kromě na štítnou žlázu působí na thymus, hilus, játra, ledviny, nadledvinky, na slinivku břišní a hlavně na pohlavní žlázy, které posilují a stupňují jejich činnost. Při nedostačující funkci štítné žlázy působí toto cvičení velmi léčivě, avšak působí blahodárně i při lenivosti ostatních žláz vnitřní sekrece, tedy při diabetes (cukrovce) a

začínají-li se projevovat mezery v činnosti pohlavních žláz. Jak u mužů tak i u žen se pomocí tohoto cvičení dá posunout období přechodu a zachovat mládí až do pozdního stáří. Děti těžko chápavé mají toto cvičení provádět denně, neboť stálým povzbuzováním štítné žlázy se jejich vývin urychlí a vystupňuje se mozková činnost. Cvičení výtečně působí u žen při menstruačních poruchách, zvláště při zpoždování krvácení. Posiluje se celá páteř a uchovává se její pružnost. Povzbuzení činnosti štítné žlázy, jakož i natahování a stahování svalů zabraňuje ukládání tuku, tedy nejlepší prostředek proti otylosti. Působení se může vystupňovat, jestliže se během cvičení dhanurasany kolébáme. Na začátku je to únavné, protože se páteř hned neohne, ale při patřičném procvičení se oblouk stále zvětšuje. Pro lidi sedavým způsobem zaměstnané je toto cvičení pravým požehnáním, neboť zbavuje bolestí vznikajících z únavy. Při nadměrné činnosti štítné žlázy nebo jiných žláz vnitřní sekrece je třeba toto cvičení zanechat. Všeobecně má se s ním začít velmi opatrně a jen postupně při něm zůstat delší dobu. Plexus solaris - sluneční pletivo - se nabije novou životní silou.

18. Mayurasana - Paví postoj (obr. 38, 39)

Provedení: poklekneme, sedneme si na paty a přitom hlavu opíráme o zem. Obě ruce položíme dlaněmi obrácenými vně vedle sebe na zem a snažíme se oba lokty mít co nejvíce u sebe stlačené pod břichem. Pak pozdvihneme hlavu, natáhneme nohy, takže jedinými oporami zůstávají jen obě ruce. Toto cvičení vyžaduje delší praxe.

Zdravotní účinek: úprava pozitivních a negativních sil se musí podporovat vnitřním zážitkem. Zakrslé nervy spodní části těla a dutiny břišní tímto cvičením regenerují, přestává všeobecná lenivost tlustého střeva a zácpa. Náleží ke cvičením, která zvyšují intraabdominální tlak, mají tedy zvláště velký zdravotní význam pro orgány dutiny břišní. Tlakem loktů na břicho se potlačí krevní proud břišní aorty. Po skončení cvičení se properou a očistí trávicí orgány. Následkem toho a zvýšením vnitřního tlaku v břišní dutině ozdravují trávicí orgány. Další důležitý zdravotní účinek se jeví na slinivce břišní (pankreas). Používá se k překonání a k uzdravení cukrovky.

19. Sarvangasana - postavení svíčky (obr. 40a, 40b)

Tento postoj pozůstávající ze čtyř částí, náleží k nejdůležitějším asanám. Působí na celé tělo a má tak blahodárny vliv na celý organismus, že jej každý má denně a často cvičit. Tajemství jeho

mimořádného působení spočívá částečně v tom, že v tomto postavení přijímáme opačné záření. Jak známo, země má negativní záření, z vesmíru však přijímáme pozitivní záření. Při obvyklém držení těla dostáváme tedy šlapkami negativní a lebkou pozitivní záření. Při příštích třech cvičeních: sarvangasaně, viparita-karani a siršasaně, je působení opačné, a odtud pochází jejich velký zdravotní účinek, neboť přeladují celý organizmus. Krátké vlny a ostatní podobné vlny jsou tímto působením daleko překonány.

Provedení: poloha na zádech. Ruce natažené podél těla s dlaněmi obrácenými dolů, tlačíme k zemi. Během klidného nadechnutí vztyčujeme k sobě přimknuté nohy bez pokrčení v kolenou tak vysoko až jsou kolmo vzhůru. Jakmile toho dosáhneme, zdvihneme trup za podpory obou rukou v oblasti ledvin, a to tak vysoko, až trup i nohy jsou v jediné kolmé linii, v kolmé poloze. Bradu tiskneme ke hrudi. Provádíme břišní dech a zůstáváme v této poloze, dokud ji pocítujeme bez námahy příjemnou. Začátečníci mají v této poloze zůstávat jen krátce a výdrž postupně prodlužovat. Závěr cvičení: pomalu se spouštět, napřed trup a pak nohy k zemi. Nezhroutit se jako pytel. Pak zůstat několik vteřin ležet, pomalu a pravidelně dýchat, aby se mohl krevní oběh zase vrátit do normální dráhy. Nevyskočit náhle! Protože by to bylo velmi škodlivé na srdce. Jak vidíme, je nejdůležitější asana sarvangasana, tak jednoduchá, že ji dokáže každé dítě. Dva měsíce tohoto cvičení způsobí v krevním oběhu, ve výměně látkové a v duševním osvěžení takové změny, že se jí překoná působení nejdražších léků nebo rekreační cesta.

Zdravotní působení: o fyziologickém působení asan mohl si čtenář udělat představu podle již předneseného materiálu lékařských bádání v Lonawle, takže při rozboru sarvangasany je možno se omezit jen na výtečné působení tohoto cvičení. Abychom mohli ocenit významné působení sarvangasany, všimněme si vlivu tohoto cvičení na tělo. Sarvangasana nám zprostředkuje v první řadě ze země a z vesmíru přicházející záření v opačné poloze. Avšak v této poloze na nás působí opačně také přitažlivost. Ty orgány, které v normální poloze jsou nahoře a následkem toho se méně podílejí na zásobování krví - neboť srdce, překonávající přitažlivost země, musí krev čerpat do hlavy a do oblasti šíje - jsou nyní nejnižší. To znamená, že se krev sama vlévá do těchto orgánů bez nejmenší námahy srdce. Srdce se teď zbavuje námahy, a dokud jsme v sarvangasaně, uklidňuje se, zpočátku na kratší dobu a postupně na stále delší. Dostává se do klidu, který nemůže zakoušet, ani když si člověk lehne. Zároveň obdrží

plíce a všechny orgány v oblasti šije čerstvou dávkou krve a tato přitékající krev je propláchnuta přímo. Tím, že bradu silně tlačíme k hrudi, zabraňujeme příliš silnému přílivu krve do hlavy a stlačujeme naučeným břišním dechem žíly tak, že se zabrání nadměrnému zadržení krve. Žíly šije se přesto plní krví, takže štítné žlázy, mandle, ušní žlázy, hilus, thymus a plíce dostanou čerstvou potravu. Z toho důvodu je sarvangasana nejúčinnější ozdravovací a omlazovací prostředek těchto orgánů. Bhudžangasana a dhanurasana mocně povzbuzují činnost štítné žlázy. Sarvangasana, viparita-karani a siršasana naproti tomu uklidňují a neposilují jen štítnou žlázu, nýbrž také ostatní výše jmenované orgány. Tato cvičení jsou proto doplňkem povzbuzujících cvičení. Štítná žláza je orgánem zapojením do času. Štítná žláza rozhoduje o tom, zda se někdo pohybuje rychle, mluví rychle, zda má otevřenou, bdělou mysl nebo zda se u něho projevuje opak toho všeho. Lidé s chybnou funkcí štítné žlázy nestačí držet krok s ostatními lidmi. Přichází všude pozdě, neboť jejich pojem času je nedostačující. Jejich srdeční tep, jejich činnost střev a všechny jejich životní funkce jsou pomalé. Lidé

s nadměrně fungující štítnou žlázou naproti tomu pořád spěchají, chvatně dýchají, jejich srdeční činnost nesrozumitelně drmolí. Tyto odchylky od řádu se upraví třemi převrácenými polohami, neboť působí tonicky na tento nesmírně důležitý orgán (štítnou žlázu).

Orgány spodní části těla, které díky zákonu tíže, jsou při normálním držení těla bohatě zásobovány krví, neboť krev, proudící dolů, se tam hromadí, dostávají se v sarvangasaně nahoru a jsou zbaveny přemíry krve. Krevní cévy se stahují a vrací se jim jejich pružnost. Na podkladě lékařské zkušenosti je zjištěno, že systém krevních cév má podivuhodnou regenerační schopnost. Lidé, kteří trpí křečovými žilami, mohou si ověřit, jaké podivuhodné zlepšení jim přinese sarvangasana - jen několik minut cvičení nebo doplněná ostatními dvěma převrácenými polohami, a to jak při hemeroidech, tak i při těžkých případech křečových žil. Chorobně rozšířené žíly se zploští, a stěny žil se stáhnou na normální míru. I nejtěžší případy křečových žil mohou být vyléčeny, jestliže tato cvičení provádíme třikrát denně. Lidé, jejichž povolání si vyžaduje denně hodně stání, jako zubní lékaři, sochaři, truhláři, číšníci atd. mohou zabránit rozšíření svých žil, cvičí-li uvedené pozice několikrát denně, hlavně po skončení práce.

U žen odstraňuje sarvangasana stále hrozící podráždění a katary dělohy. Příliš velký krvetok se zmenší a tyto orgány se uklidní. Zvláště pro mladistvé v pubertě se nacházející a pro ty, kdo chtějí vést

zdrženlivý život, znamenají tato cvičení velkou pomoc. Nežádoucí přeplněnost krví pohlavních orgánů ustane, krev se rozdělí zdravě po hrudním koši a po orgánech šíje a neodvádí myšlenky a vášně na erotické pole. Úplně se odstraní nebezpečí ve vývoji se nacházející mládeže - častý výlev semene - jestliže se tato cvičení provádí před spaním. Mládež prospí noc tak, že nadměrné hromadění krve v těch částech těla, v nichž je nežádoucí, se rozvede k hlavě a tím způsobem se více vystupňují duchovní schopnosti.

Chceme-li, aby naše děti procházely duchovním a ve všech ostatních směrech žádoucím vývojem, nechme je nejméně třikrát za den cvičit sarvangasany, viparita-karani nebo siršasanu, ráno, v poledne a večer. Jejich růst bude z větší části regulován prsní žlázou (thymem) a na tuto žlázu jedinečně působí tři jmenované a zároveň nejdůležitější cviky hatha-jógy. Dospělí mají tato cvičení provádět, aby si zachovali zdraví, mladistvou svěžest a pružnost až do pokročilého stáří. Neboť vysoké stáří nemusí být provázeno chřadnutím a zestárnutím těla. Dokladem toho jsou indiští hatha-jógini, jakož i jejich žáci na Západě, kteří se prakticky seznámili se zdravotním účinkem hatha-jógy a zachovávají své tělo v dokonalém pořádku až do vysokého stáří.

Sarvangasana nemá škodlivých následků. Ztracené mládí, životní síla a proměnná energie v hojné míře se navracejí, i do těl starších lidí, takže se cítí jako znovuzrození. Funkce žláz vnitřní sekrece, které vlivem nedostačující činnosti štítné žlázy jsou nemocné, se znovu stávají normální a organizmus, který bojuje se začínajícími těžkostmi, načerpává novou sílu.

Sarvangasana je nejdokonalejší omlazující a nervy uklidňující cvičení.

20. Viparita-karani (obr. 41)

Viparita znamená v sanskritu „převrácený“, karani však znamená „působení“.

Jméno této asany ukazuje na tři věci:

- 1) na skutečnost zmíněnou v předešlé asaně, že dostáváme ze země a z vesmíru příslušné proudy v opačném směru
- 2) na postavení těla a
- 3) na otočení běhu času.

Stojíme-li na nohou, stárneme, v poloze viparita-karani mládneme.

Provedení: z polohy na zádech a při pomalém nadechování zdvíháme zvolna nohy a narovnávané se, za podpory kyčlí rukama, až po lopatky. Nohy jsou poněkud svěšeny nad hlavou, takže rukama nepodporujeme trup, nýbrž kyčle. Tím se liší tato pozice od

sarvangasany. Pomalým břišním dechem zabráníme příliš silnému hromadění krve. Zůstáváme v této poloze tak dlouho, jak je to bez námahy příjemné. Občas cvičíme třikrát až čtyřikrát dživa-bandhu viz simhasana. Pomalu se svážíme zpět do polohy na zádech a před povstáním se uklidníme jógickým dechem. Zdravotní účinek: velmi podobný sarvangasaně. V Indii se jí léčí s úspěchem tvoření strumy, Basedova nemoc, ba dokonce slabomyslnost v dětském věku. Zabraňuje onemocnění dýchacích orgánů, je-li cvičenec systematický. Začínající rýma nebo zánět mandlí, se v mnoha případech odstraní nebo se průběh nemoci urychlí. Je to oblíbené cvičení žen, neboť vyrovnává vrásky na obličeji nebo před nimi chrání. V pokožce obličeje vzniká plnokrevnost, a ta je cennější než jakákoliv masáž nebo elektrické ošetření.

21. Siršasana (obr. 42 až 48)

Provedení: poklekneme a položíme pokrčené ruce před sebe na podlahu (obr. 42). V předklonu položíme hlavu do dlaní. Pomocí nohou se o ni opřeme a zdvihneme kyčle (obr. 43) do výše. Na to zdvihneme i nohy (obr. 44) a když jsme se dostali do kolmé polohy, zahneme kolena (obr. 44) a natažením stehů se dostaneme do jediné kolmé linie tím, že natáhneme nohy v kolenech (obr. 45, 46). V této poloze zůstaneme, jak dlouho je to bez námahy možné. Klidně dýcháme. Při zrušení polohy napřed ohneme nohy (obr. 48), až se dostaneme záměrně do klečící polohy a z této pak do odpočinkové. Odpočívací poloha spočívá v tom, že položíme pěsti na sebe na podlahu a na to hlavou spočineme na horní pěsti. Je třeba dbát na to, abychom se náhle neskáceli, neboť takový otřes by zrušil dobrý účinek cvičení. Z téhož důvodu nemáme, když se ocitneme dole, prudce vyskočit, nýbrž několik vteřin posečkat a odpočinout, aby krevní oběh měl čas se vrátit do normální dráhy.

Zdravotní účinek: tato asana se liší od dvou předešlých tím, že se při ní klade důraz na mozek. Siršasana zabezpečuje zásobování mozku krví a pranou. Nejdůležitějším orgánem našeho pozemského života je mozek. Stálé sídlo našeho vědomí a mocný zdroj energie, na jehož bezporuchové činnosti závisí všechny naše projevy a celá naše lidská hodnota. A přece jak málo se o něj staráme. Pomyslíme-li, že naše intelektuální schopnosti, naše tvář, náš sluch, funkce ostatních smyslových orgánů neméně přesná funkce celého našeho nervového systému, uspořádaný pohyb našich údů, síla pohlavních orgánů - tedy

také vlastnosti našich budoucích dětí - záleží na kvalitě v hlavě soustředěného centrálního nervstva, uznáme, že tento jedinečný Boží dar, tento skvělý mechanismus si zaslouhuje, aby byl lépe pěstován. Z asan je siršasana cvičením, které v dětském věku má za cíl dokonalý vývoj mozku, u dospělých pak jeho udržení ve zdravém stavu.

Za normální polohy těla je hlava nahoře, takže to dá srdci nejtěžší práci, nahnout krev proti zákonu tíže do mozku. Vleže je mozek zásobován krví již podstatně lépe. Civilizace však zkazila člověka i zde a odvedla jej od prastarého, přirozeného ležení. Zabraňuje vysoko nastlanými polštáři také během nočního klidu, aby trpící hlava dostala velmi toužebně očekávaný bohatý příděl krve, čímž jsou způsobeny z větší části nervózní stavy, pod nimiž chřadne civilizovaný svět na nedostačující výživu mozku. Z počátku se dostavuje jen rychlá únava, později ubývání paměti, nervózní chvění hlavy a rukou, ztupení smyslových orgánů, jako zraku a sluchu, porucha pocitu rovnováhy, vazomotorické poruchy (způsobující smrštění nebo roztažení cév), neurastenie, hysterická melancholie, deprese, místní masové a ostatní pocity bázně, jež všechny jsou způsobeny zanedbaným stavem mozku.

A pak přichází zázrak. Neurastenik začíná po mnohém přemlouvání nedůvěřivě a neradostně s cvičením siršasany. A již po prvním pokusu nedokáže ještě stát na hlavě a dospěje jen ke zdvižení kyčlí, neboť nohy, jako by byly pevně přivázány, nemůže zdvihnout - cítí se přece jen nějak lépe. - Je lépe naložen. - „Náhoda,“ řekne. Příštího dne zkusí znovu - napřed proti stěně - avšak už se mu podaří zdvihnout nohy. Vztyčit se s nohama nahoru mu ještě nejde. Už se však přece jen klátí jako tvrdohlavý osel. Konečně se mu to podaří, narovná se a zázračný pocit se ho zmocní! Směje se..... a rychle se o to znovu pokouší..... nohy stále ještě nechtějí poslouchat. Podívá se do knihy, kterou má po ruce a čte: „více než třikrát za sebou nemá začátečník provádět siršasanu.“ „Škoda,“ řekne si a ztěžuje se může dočkat příštího dne. Znovu udělá velký pokrok na cestě postavit se na hlavu! Tak cvičí s přibývajícím úsilím den za dnem, až se mu to jednoho krásného večera podaří po několik minut stát na hlavě. Den na to ten, kdo si dosud neustále stěžoval na pocity méněcennosti, začne se vychloubat: dopoledne v kanceláři, odpoledne v rodinném kruhu nebo před přáteli svým uměním, jak cvičí siršasanu. Úspěch je pronikavý. Je obdivován a je mu záviděno. Hrdě jde domů a pohodlně se usadí v lenošce, aby si přečetl noviny. Sáhne po brýlích, které si musel opatřit pro zhoršenou zrakovou schopnost, a tu s údivem

zjišťuje, že i nejmenší tisk může číst pouhým okem. Nedůvěřuje svým očím, otáčí novinami sem a tam a musí nakonec přiznat, viděl sice až dosud „dost dobře“, jen ruce měl asi příliš krátké. Nyní však vidí velkolepě a čte tisk bez námahy a bez brýlí. Nyní mu napadne, že obvyklé šumění v uších již po celé dny neslyší, a že se nedostavují ani jiné neurastenické příznaky. Včera večer se mu chtělo tolik spát, že zapomněl vzít obvyklý uspávací prostředek a přece spal až do rána. To není přehánění!

Již první pokus se siršasanou přivede do mozku, očí, uší, nosu a úst, do mandlí, žláz, štítné žlázy, hrotů plic atd. bohatý proud krve. Srdci je značně odlehčeno, a ono pracuje s novou silou. Všechny velkolepé účinky, dosažené siršasanou nemohou býti ani v krátkosti uvedeny. Nesčetní příslušníci jógických škol, omlazení nebo mladí, kteří znovu nabyli své pracovní síly, i ti, středního a pokročilého věku, kdo trpěli těžkými poruchami a neurastenií, jichž se předtím nemohli zbavit žádnými prostředky, mohou dokázat, že hatha-jógická cvičení, především však siršasana, mocně působí na uzdravení. Zde je nutno především pomyslet na pověru, která odstrašuje starší lidi od cvičení v obrácené poloze těla: „Nemohu se přece postavit na hlavu, vždyť by mé žíly v mozku popraskaly!“ říkají tito lidé. - Buďte bez starosti! Totiž tvrzení není založeno na zkušenosti. Mozková mrtvice může nastat i když ležíme v posteli, stojíme-li, během chůze a v každé tělesné pozici, ale ne proto, že se dotýčný nachází právě v oné pozici, nýbrž z toho důvodu, že už v jeho organizmu nastaly velké poruchy zaviněné špatným rozdělením pozitivních a negativních proudů, výrobou hormonů a v jiných životních funkcích. Nesčetní starší žáci cvičí v Lonawle

v jógickém ústavu. Sám jsem pozoroval velmi mnohé starší jógické žáky ve své jógické škole, kteří denně cvičili siršasanu a mezi nimi byl i pán starší než osmdesát let. Avšak v žádném případě zkušenost nepřinesla špatné, nýbrž jen blahodárné účinky.

Většina z velkých jóginů dosahuje stáří, které Evropanům připadá být neuvěřitelné, avšak nikomu z těch starců nenapadne, aby se vyvaroval asan v obrácené tělesné poloze, „neboť by jim mohly cévy v hlavě prasknout.“

Něco takového jsem slyšel jen v Evropě, kde se lidé hodně vzdálili od matky přírody. V Indii jsou na příklad koncentrační cvičení zcela obvyklá jako soustředění na špičku nosu, které spočívá v tom, že oběma očima pohlížíme na špičku nosu. To tam dokáže každý a nikomu ještě „tak oči nezůstaly“; naproti tomu se tím posilují oční svaly a ožívují se. V Evropě se toho každý bojí. Dětem se obvykle říká:

„Nešilhej, nebo ti oko zůstane šilhavé.“ Ptal jsem se mnoha lidí, zda se někdo tímto způsobem naučil šilhat. Nikdo, ale „říká se to.“ Tak je to také s postojem

na hlavě a s cévami, které by mohly v mozku při něm prasknout. Ještě nikdo nikoho neviděl při stoje na hlavě se skácet, protože dostal mozkovou mrtvici. Naopak! Kdo provádí tato cvičení, toho stěny cév se stanou pružné, takže dokonce přestane mít sklon

k prasknutí cév. Jedno je však jisté: při příliš vysokém tlaku krve nesmíme provádět asany v obrácené pozici. Napřed je třeba tlak snížit na normální míru příslušnou pranajamou a asanami. Jakmile přestal vysoký tlak, můžeme začít se cvičením tří nejužitečnějších asan. Opakuji tedy, co již bylo řečeno v předešlých kapitolách: nemocný člověk nemá cvičit bez odborného vůdce. Zdravý člověk může začít hned.

Konečně by nemělo být zamlčeno, že tyto tři cviky kromě zázračného působení na zdraví mají ještě jiný velký účinek, pro nějž jim indiští jóginí dávají přednost jako nejdůležitějším ze všech: i lékařská věda na Západě potvrdila, že jsou v našem mozku nervová střediska, kterých člověk průměrně vyvinutý nepoužívá, která dřímají v latentním stavu a jejichž význam zatím lékařská věda nezná. Tato centra jsou v indické józe dobře známa, neboť tisíciletým hledáním bylo zjištěno, jak je možno je probudit a aktivovat.

Všechna cvičení hatha-jógy, zvláště sarvangasana, viparita-karani a siršasana působí, ať tomu chceme či nikoliv, na probuzení smíšených center a na nabytí nových schopností, které jsou všeobecně průměrnému člověku neznámé a v jejichž dosažení nevěří! Sem náleží vytvoření telepatického spojení, jasnozřivost, zření minulosti, budoucnosti a ostatní tak zvané okultní schopnosti. Ty může dosáhnout každý, kdo vážně cvičí hatha-jógu. Kdo o tom pochybuje, může si o tom poskytnout důkaz, jakmile věnuje dostatek péče a času tomu, aby svá nervová centra vyvinul více než průměrný člověk.

22. Halasana (obr. 49, 50, 51)

Tento tělesný postoj se nazývá „postavení pluhu“, protože se podobá indickému pluhu. Hala znamená v sanskritu „pluh“.

Provedení: položíme se s nataženými rukama na záda, ruce s dlaněmi dolů vedle steh. Při pomalém vydechování zdvihneme obě nohy jako při viparita-karani, nohy však nezůstanou ve vzduchu, nýbrž se skloní přes hlavu nazad až se špičkami prstů dotknou země. Paže zůstanou v původní poloze. To je první fáze halasany. Zpočátku zůstaneme v této poloze při pomalém rytmickém

dýchání asi 10 - 15 vteřin. Další druhé postavení je těžší. Zatím co při první poloze spouštíme špičky nohou zcela blízko za hlavu na zem, posouváme je teď stále více nazad. Přitom musíme zhluboka dýchat a stále dbát toho, aby naše kolena byla napjata. V této druhé fázi přenáší se tlak v páteři stále více nahoru, při třetí dosahuje až ke krčním obratlům. Celá páteř se tedy podílí na této odtučňovací gymnastice. Ve třetí fázi posuneme napjaté nohy ještě dále dozadu a založíme obě ruce za krk. Několik vteřin tak zůstaneme, jak dlouho to jde bez námahy, pak uvedeme nohy zase do původní polohy.

Působení na zdraví: z asan bhudžangasana, dhanurasana a salabhasana rozšiřují vnitřní stranu páteře navenek a stlačují zevní stranu. Halasana a také pasčimotana působí opačně. Stlačují vnitřní stranu a napínají vnější. Blahodárné působení se tak přenáší na každý obratel, neboť při různých fázích cviků se dostává každá část páteře pod tlak, případně se napíná. Tímto způsobem se důkladně snižuje krevní oběh a zvětšuje se přítok krve k nejdůležitějším nervovým střediskům a nervovým buňkám podél obratlů a k výchozím bodům nervových provazů. To je vysvětlení podivuhodného působení halasany.

Při únavě nebo vyčerpanosti můžeme učinit zkušenost, že halasana tyto příznaky odstraňuje v okamžiku. Cítíme se po ní hned čerství v plných silách. Nepůsobí však dobrodějně jen na nervy páteře, nýbrž také na obratle. Při nesprávném držení těla nebo u lidí se sedavým způsobem života, kdy vlivem neustálého sedění se dostávají obratle do nesprávného postavení, pomocí halasany se dostanou na své místo. U dětí výtečným způsobem léčí pokřivenou páteř. Symetrická stavba těla se dá pomocí halasany vystupňovat až do dokonalosti a zároveň se dá vyrovnat negativní a pozitivní proudění. Stažení a roztažení svalů na zádech působí na tyto obrodně a posilujícím způsobem. Břišní orgány se silně stlačují a jejich prokrvení se stupňuje. Cvičení má omlazující účinek na pohlavní žlázy,

na slinivku břišní, játra, slezinu, ledviny a nadledviny.

Zkušenosti ukazují, že při menstruačních potížích byly dosaženy výtečné výsledky a při těžkých případech cukrovky často nastalo úplné vyléčení bez jakéhokoliv podávání insulinu. Zabraňuje v ukládání tuku a tukové polštáře na břicho a na kyčlích mizí úplně, takže lidé, kteří musejí poněkud dbát na svou linii, jako herci, herečky, denním cvičením si mohou zachovat mladistvé formy. Na orgány hrudního koše a šije působí rovněž posilujícím způsobem, omlazuje se, díky vzájemnému střídavému působení, celá soustava vnitřní sekrece

včetně mozkových žláz. Halasana podněcuje mozkovou činnost a léčí těžkosti vzniklé nedokrevností mozku. Halasana je jedno z nejlepších cvičení k vývinu páteře a nervů na zádech. Pomyslíme-li, že s mládím souvisí pružná, avšak ve stáří ztuhlá páteř, hned porozumíme skvělému působení této asany.

Lidé s příliš ztuhlou páteří musejí při tomto cvičení postupovat velmi opatrně. Je nutno se pomalu, opatrně sklánět dozadu, nikoliv nárazově, aby se příliš velkým úsilím nepoškodily svaly. Po několikátýdenním pilném cvičení se roztočí i ta nejzatvrzelejší páteř a postupně se stane ohebnou.

23. Bru-nadya-drišti (pohled mezi obočí)

Nasagra-drišti (pohled na špičku nosu)

Koulení očima - kroužení očima

Čtyři skvělá oční cvičení k udržení normální zrakové schopnosti a k vývinu soustředovací schopnosti.

První cvičení se provádí takto: sedíme v pozici padmasany a soustředíme se, po hlubokém nadýchnutí anebo při pravidelném dýchání obě oči mezi obočí. Řídíme tedy zrak na kořen nosu. Jestliže pocítujeme nejmenší únavu očí, vsuneme krátkou přestávku a po krátkém odpočinku soustředíme zrak tentokrát na špičku nosu. Při pravidelném dechu vydržíme tak dlouho, dokud nepocítujeme únavu. Pak výdech a klid. Doporučuje se hned po tomto cvičení připojit další dvě oční cvičení, které mimořádně posilují oči a při denním cvičení pomohou zachovat pružný, mladistvě čerstvý zrak až do vysokého stáří. Je to koulení očima a kroužení očima.

Koulení očima se provádí takto: v posedu padmasana hledíme napřed přímo před sebe. Zároveň s hlubokým nadechnutím otočíme oční bulvy tak daleko doprava, jak to jde, úplně do rohu. Při pomalém výdechu se vracíme okem do středu. Na to hluboké a pomalé nadechnutí, otočení očních bulv co nejdále doleva, pak při pomalém výdechu oči zpět ke středu. To se třikrát opakuje.

Kroužení očima se provádí takto: pohled přímo před sebe, při výdechu sklopíme oči dolů, při pomalém nadechování kroužíme očima doprava nahoru až se dostaneme do středu. Jakmile dosáhneme tohoto bodu, začneme vydechovat, a pokračujeme s kroužením očima nalevo dolů, až se oči dostanou do střední polohy. Opět v téže chvíli začneme s nadechováním a s kroužením očima napravo nahoru atd., až se kruh uzavře třikrát. Pak následuje krátký odpočinek a kroužení očima začne

v opačném směru. Pokažený, špatný zrak se zlepší

po několikátýdenním vytrvalém cvičení. Kdo tato skvělá cvičení provádí od mládí, nepotřebuje brýle až do pozdního stáří.

Při těchto cvičeních je velmi důležité, abychom je prováděli s veškerou pozorností, vědomě a zcela pomalu, s plným vžíváním. Jen tak přinesou kýžený účinek.

24. Simhasana - Lví cvičení

Hatha-jóga nezanedbává ani jediného svalu na našem těle. Jak bychom tedy mohli zapomenout na jazyk, jehož zvláštní gymnastika předejde četným chorobám krku a hrtanu. Simhasana se cvičí při rovnoměrném dýchání v padmasaně nebo sidhasaně.

Provedení: ohneme jazyk dozadu, pevně jej přitlačíme na patro a provádíme špičkou jazyka tlak na patro; pak předkloníme hlavu a tlačíme bradu na prsa, vyplazíme jazyk tak daleko ven, jak jen to lze učinit. Pak zatáhneme jazyk. Toto vytahování a zatahování jazyka provádíme deset až dvanáctkrát, pokaždé jazyk vykleneme a přitlačíme k patru.

Účinek na zdraví: civilizovaný Evropan od dětství nevyplazí jazyk, ledaže lékař při prohlídce krku nařídí, říkat á-á-á. To je velká chyba. Právě tak jako stehenním a lýtkovým svalům nepostačí pouhá přecházení, aby byly dokonale zdravé, jazyku nepostačí mluvení a malá práce, kterou vykonává při žvýkání. Jak potvrdily výzkumné práce Srimada Kunalajanandy v Lonawle, dosahují se jazykovou asanou tyto účinky: dobrá gymnastika krčních svalů, jejichž prokrvení se ihned zlepšuje. Krční nervy a žlázy ozdravují. Hrdlo a hrtanová chrustavka dostávají zvláštní masáž. Štítná žláza a její vedlejší žlázy se posilují. Lepší se sluch, zdokonaluje se vyměšování slin, vyčistí se hltan, začínající zánět mandlí ustupuje.

Dživa-bandha - jazyková uzávěra

je název pro první fázi simhasanay, kdy jazyk je vyklenut a přitisknut na patro a tuto fázi spojujeme s cvičením asany viparita-karani.

25. Savasana

To je poslední asana, slouží k odpočinku po cvičeních.

Provedení: ležíme na zádech, obě ruce leží podél těla. Obě nohy jsou u sebe a rovněž nataženy. Bez námahy zpomalujeme podle možnosti dech: odpočíváme. Uvolňujeme všechny svaly a začínáme při tom od nohou. Soustředujeme se postupně do svalů celého těla, do svalů nožních, lýtkových, kolen, stehů, břišních, do svalů rukou, ramen,

krku a hlavy: pak je vědomě opouštíme tak, že jsme úplně uvolněni a tak máme zůstat.

Celé tělo se zbaví tlaku tak, že jej necítíme. Stáhneme vědomí zpět k srdci a nezažíváme nic než nejhlubší klid a mír, které přinášejí dokonalé zdraví.

Působení na zdraví: nervový systém dokonale odpočívá. Nejdokonalejší uvolňovací cvičení. Je třeba vědět, že uvolnění svalů je pro jejich vývin právě tak důležité jako jejich zaměstnání. Krevní oběh je teď dokonale vyrovnan, rozdělení krve je pravidelné. Krevní oběh v žilách nastává snazší, vysoký tlak rychle ubývá. Srdce se cítí zbaveno tíže, neboť jeho čerpací práce se mnohokrát usnadnila. Deset minut klidu v této poloze, se zpomaleným dýcháním, s myslí zaměřenou na dokonalý klid, vydá více než celá noc odpočinku. Savasanu můžeme též nazvat aktivní pasivitou, neboť odvedeme své já ze všech částí těla

do srdce a dosahujeme téhož stavu jako při spánku - jenže v bdělém stavu.

Tato tělesná poloha uzavírá asany. Jóginové doporučují všem lidem denní cvičení asan, ať jsou staří nebo mladí, mužům i ženám. Dříve než však začnu předpisovat denní učební plán jógy, promluvme si trochu o tom, co západní člověk ve svém štvavém životě, při němž nemá na nic čas, dosud neznal, a o tom, co v indickém slova smyslu znamená „odpočívát“.

Naše tělo je stroj, vybavený tovární provoz. Nečistoty, odpady, spalovací produkty, které se přes den hromadí, během spánku jsou z našeho organismu „vymetány“. Také v továrně, po práci, když se zastaví stroje, musí personál začít s opravami a čištěním. Lidé by se měli kromě regenerujícího spánku znovu naučit dávno zapomenutému a jen primitivním národům a zvířatům známému umění dokonalého odpočinku, který se v hatha-józe jmenuje „uvolnění svalů“. Evropan a Američan se nedovede zcela uvolnit ani tehdy, když nemá co dělat a právě odpočívá. Ve zdánlivě odpočinkové poloze jsou jeho svaly ještě napůl napnuté.

Posilující proudění prany, přítok sil obnovujících organismus začíná teprve tehdy, když si na několik minut umíme zjednat dokonalý klid. V ústavu Lonawla nejnověji byl proveden důkaz, že čtvrt hodina dokonalého jógického klidu zbaví krev škodlivých toxinů. Ráno před vstáváním a večer před usnutím máme denně zaujmout uvolňovací, klidovou polohu. I přes den můžeme velmi často pro ni vyšetřit chvíli. Nejen mezi Orientálci, kteří jsou schopni po celé hodiny přebývat ve zdánlivé nečinnosti, ale též mezi Evropany jsou mimořádné osobnosti,

kteře si dovedou ve víru života, ba dokonce v přestávce mezi dvěma obchodními jednáními, dokonale odpočinout a dokázat se v jakékoliv poloze vystavit stavu dokonalého klidu. Je to dávné známé pravidlo, že každý učeň má zapotřebí dovolené. Aspoň jeden měsíc v roce by se měl člověk zotavit, aby získal dostatek energie a životnosti pro další rok činnosti. Podívejme se nyní, jak je to se stavem „odpočinku“ u západního člověka. Většina evropského a amerického lidu začíná být skutečně nervózní teprve tehdy, když začíná letní dovolená. Napřed je to výběr místa k zotavení. Pak horečné přípravy, balení, nesnáze s nosiči zavazadel, taxík atd. a k tomu cestovní horečka.

V moderním lázeňském místě má nešťastný host všechno kromě klidu. Společenský pud proniká i sem. V lázeňském hotelu je večer shromáždění, při němž se přece nemá chybět. Zdvořilost vyžaduje, aby každý, kdo aspoň trochu si na sobě zakládá, ať žena či muž, se zúčastnil čaje o páté a večerní zábavy. Příští den se znavují titíž prázdninová návštěvníci výlety nebo na pláži, neboť nejsou zvyklí na příliš namáhavý tělesný pohyb, a večer je opět tanec; nemluví ani o těch, kteří už půl hodiny po příjezdu sedí u bridge a nenadýchají se ani horského ani ozonovaného přímořského vzduchu, nýbrž jen tabákového kouře jako doma. Jejich nervy se potom „uklidňují“ napínáním silnou kávou a ještě silnějším alkoholem. Spánek se omezuje na několik hodin! Příštího dne se vychází s přetížným srdcem na žhavé slunce.

Z prázdnin přicházejí proto všichni hnědí, ale vracejí se silně vyčerpaní k denní robotě. Dámy a pánové, to tedy není žádné letní zotavení, tím méně odpočinek. Motor se takhle předčasně opotřebuje a organizmus, který nevhodným způsobem života se beztak stal náchylný k nemocím, nebude s to, aby se vypořádal s nemocemi, které na něj číhají na každém kroku, a s ostatními nebezpečími rovněž tak. Malé procento západních sportovních blouznivců, kteří se nevěnují příliš letním zábavám a společenským setkáním, upadají do jiného extrému.

Tito náležejí ke skupině vášnivých výletníků a plavců ve člunech, kteří s sebou vláčejí stan a batoh, dělají kilometrové túry, z kopce do kopce, slézají celé hřebeny hor, aby se dostali blíže k vrcholu. Takové sportovní výkony pod záminkou „letního pobytu“ mohou později vést k náhle se vyskytnuvšímu se rozšíření srdečních chlopní a k jiným těžkostem.

Pojďme na pláž velkoměsta. Mezi koupajícími je málo těch, kteří se stáhnou do třetího rohu, aby se na měkkém písku se zavřenýma očima, na nic nemyslíce, oddali duševnímu nic nedělání, bezmyšlenkovitému uklidňujícímu pocitu uvolnění. Ne! Většina

obyvatel města jde davově po domluvě na pláž nebo jsou tam už očekávání stálou společností. Starší rozprávějí, sedíce v teplé mořské vodě po celé hodiny, zatím co mladší flirtují, baví se a dokonce ve vodě laškují. Všechno se to děje za velkého slunečního žáru, přičemž tito lidé nemají správný pojem o fyziologickém účinku slunečního záření. Nevidí, že slunce je mocným účelným prostředkem jen v malých dávkách, jestliže si však bereme více, než snese nervový systém, působí jako smrtící jed! Avšak marnivost si žádá být do hněda opálen! Ach, vy malicherní, nervózní, i na pláži cigarety kouřící, neklidní čokoládoví rytíři a dámy, měli byste vědět, že polonečinný pobyt na horkém slunci na začátku letní sezóny ukládá srdci právě takovou práci jako kdyby se nastávajícímu cyklistovi uložilo na povel ujet sto kilometrů. Jak zle je postižen touto nesmyslnou sluneční lázní systém žláz vnitřní sekrece a zvláště štítná žláza.

Mořské lázně v Indii - a tam není o moc větší horko, než během letních veder ve střední Evropě, jsou koupajícími navštěvovány až k večeru, neboť tito mají zkušenost, že koupel nebo plavání k večeru nebo za stmívání je nejsnesitelnější. Přes den, za pražícího slunce, smí také brát sluneční koupel, ale nikoliv delší než 10 minut. Teprve když naše kůže začíná hnědnout, lze tuto dobu o několik minut prodloužit. Indové se svou přirozeně hnědou pokožkou jsou v tomto ohledu

ve výhodnějším postavení než západní člověk s bílou pletí. A jak už bylo uvedeno, přesto se Indové nevystavují žhavému slunci po celé hodiny, nýbrž, chtějí-li plavat, činí to po západu slunce. Tam ví každé dítě - neboť tak bylo vychováno - že každý dlouhý pobyt na pálicím slunci je škodlivý. Dlouhé opalování na slunci podle způsobu krokodýlů je stejně škodlivé. Přiléhavě je symbolicky myšlené indické přísloví: „Jen blázen jde na slunce, když může také sedět ve stínu.“ Na Západě nejdou lidé na mořský břeh, jestliže je oblačno nebo nesvítí-li slunce. Myslí si, že by to nemělo smysl, neboť slunce nemá sílu, aby je dále opálilo. Praví návštěvníci mořského pobřeží a „vodní muži“ však vědí, že při oblačném, denním počasí, když slunce tak říkájíc nesvítí, jeho působení je nejsilnější. Kůže se opálí pravidelně, nikoliv místy. Svítí-li slunce, zhnědneme i tehdy krásně, jestliže plaveme na stinném místě ve vodě, neboť zrcadlení vody a záření slunce, které proniká skrz mraky, nás zbarví do hněda, když stále sedíme ve stínu, jako když se vystavujeme přímému slunci.

My, lidé z jižní Indie, vůbec nerozumíme tomu, proč lidé ze Západu tolik touží po zhnědnutí pokožky. Jsme stále olivově hnědí, necítíme se však proto o nic šťastnější nebo hodnotnější než bílý

člověk. Když jsem přišel do Evropy, překvapilo mě zjištění, že většina lidí na Západě chce proto zhnědnout, aby vzbudili závist a mohli se chlubit hnědou barvou. Indům z jihu nikdy nenapadne se vynášet nad své krajany ze severu, kteří jsou světlejší než oni. Jaká je v tom přednost, jestliže je někdo černý? Tuto otázku mi nedokázal zodpovědět žádný čokoládově opálený Západoevropan.

Vraťme se nyní k opravdovému odpočinku, o němž jsme ostatně už mluvili. Vzhledem ke stupňovanému a stále trvajícimu nervovému napětí západního člověka lze se mu těžko naučit. Položme se na záda, bez důkladného, těžkého oděvu, natáhněme ruce dlaněmi nahoru po bocích, uvolněme všechny svaly, nemysleme na nic ve světě, což znamená, ponechme svým myšlenkám volný běh, aniž bychom se s nimi ztotožňovali, až jejich pohyb ochabne, jejich běh se zpomalí a naše mysl zůstane nakonec prázdná.

Každý zná onen stav, když po klidu toužící, vybičovaný nervový systém se veškerou silou chápe myšlenek. Během nejintenzivnější práce zůstaneme najednou trčet ve vzduchu: myšlenky utekou a mozek se ocitne ve vzduchoprázdné prostora. Jestliže na nás někdo mluví, zůstáváme dlužni odpovědi, neboť neslyšíme nebo nechápeme smysl. Po jedné, dvou minutách mozek znovu zapne, a my se znovu vrátíme do obvyklého pracovního tempa. Cítíme, že nám to teď jde lépe, napadají nás skvělé myšlenky a též celkově se cítíme lépe a svěžeji. Není to nic jiného, než nedobrovolné vyloučení člověka, který provádí nadměrnou práci hlavou, je to odpočinek ducha a těla během jedné nebo dvou minut.

Nuže, tento osvěžující klid můžeme sami navodit daleko přijatelnějším způsobem, ba měli bychom to učinit čtyřikrát až pětkrát denně. Lehneme si na záda, uvolníme svaly, očekáváme stav, při němž na nic nemyslíme a odpočíváme sama sebe ztrácejíce. Naše poslední vědomá myšlenka, naše „uvědomění“, když znovu uvedeme v činnost svou představivost, je, že jsme dokonale uvolněni, že tu bezvládně ležíme, a také si přejeme, abychom uvolnili i nejmenší sval. Kdyby někdo, pokud jsme v tomto stavu, zdvihl naši ruku, musela by se sesunout zpět jako neživý hadr. Po takových 4 - 5 minutách trvajícím klidu v dokonalém uvolnění pocítíme, že některá část těla - obvykle ruka nebo noha, křečovitě cukne. To je znamení, že se člověk dokonale stáhl z těla a ponechal další práci pravidelně fungujícím energiím přírody. Disharmonie našeho osobního, nedokonalého já nemohou už tedy působit rušivě. Toto uvolňující, osvobozující cvičení klidu na zádech, trvajících 5, 10 až 15 minut, nazýváme savasanou.

Podle možnosti ji cvičíme venku v lese, pod stromy nebo na břehu vody, dále ráno nebo večer v posteli, avšak bez polštářů. Vzpomeneme-li ještě na pojednání o páteři v první kapitole, porozumíme, proč je důležité, aby páteř ležela rovně. Kdykoliv přes den máme několik minut času - i během pracovní doby - můžeme vložit toto cvičení. Nečekejme, až únavou téměř padáme! Závěrem popisu hatha-jógy ještě toto: kdo cvičí pranajamu a asany, nedosáhne jen dokonalé duševní a tělesné zdraví, nýbrž bude mu též dáno, aby pochopil největší tajemství světa: člověka!

XV. Zázrak zpomaleného tělocviku

Pravěké lidi nebylo třeba učit nějakému tělesnému cvičení jejich jednoduchý, primitivní způsob života, který vedli ve volné přírodě a s moderními sporty soutěžícím pohybem: lov, rybolov, běh, šplhání na stromy, házení kamenem, boj s divokými zvířaty, vrhání oštěpu atd. jim zajišťovaly nejdokonalejší tělesná cvičení a největší možné soustředění pozornosti. Pračlověk musel být univerzálním géniem, neboť musel uspokojovat všechny své životní potřeby vlastními silami, v potu tváře, vlastním důvtipem a prací dvou rukou.

To znamená, že jeho den pozůstával od rána do večera z neustálých tělesných cviků. A tak nejen zůstával zdravý, ale též vyvinul své svalstvo do nesmírné síly. Jakmile však se začal civilizovat, omezoval se na určité činnosti, to znamená, přesunul část práce, kterou dosud sám vykonával, na jiné, až jednoho dne došel k protipřirozené skutečnosti, že část lidstva nedělala téměř žádnou fyzickou práci, zatím co jiní byli přetížení bezduchou, těžkou fyzickou prací. Když se trochu zamyslíme nad tímto přespecializovaným stavem, hned poznáme hlavní příčiny nesčetných chorob, které postihují lidi, protože tito zneužívají v nich obsaženou životní sílu a s tím zároveň spojené nepřirozené životní okolnosti.

Denní způsob života úředníka a kancelářského pracovníka je do nebe volající útok proti zdraví. Avšak pocit těch, kteří jakožto dospělí lidé pociťují nedostatek sportovního vyžití a nejméně každý druhý den pravidelně provádějí cvičení, je velmi malý. Je snadno pochopitelné, že ve velké štvanci života bez patřičného majetkového základu, duševnímu pracovníku sotva zbývá čas na sport, žije se tedy v denní, jednotvárné „duševní rutině“, aniž se poskytuje tělu, co potřebuje. Veškerý pohyb pozůstává z chůze mezi kanceláří a domovem, pokud se nepoužívá pouličních drah a pak se také vkládá do úst potrava

vidličkou a lžící. Toť celý pohyb. Není divu, že při tomto degenerovaném, po léta trvajícím způsobu života, životní síla konečně nedolá dalším útokům a

v tělesné lenivosti žijící duševní pracovník je postižen různými chorobami. Je to známá skutečnost, že pravidelně prováděný sport osvobozuje i zkostratělého odpoledního spáče od poobědové otupující ospalosti, proti níž jinak při pokračování v navyklém způsobu života marně bojuje.

Pro člověka však, který jen fyzicky pracuje, je tato jednostrannost rovněž škodlivá. Žnec, tovární dělník, zedník pracuje marně od rána do večera, nikdy nebude mít dokonalé svalstvo a dokonalé zdraví. Tělesná práce jen tehdy skutečně rozvíjí tělo a činí ho odolné, jestliže je bohatá na změny a podobná hře a zaměstnává pravidelně každý sval. Přirozené tělesné cvičení a instinktivní touha po sportu je dědičným statkem člověka. Matka příroda se postarala o to, aby se posiloval a vyvíjel každý sval a každá část těla člověka, který žije v přirozených podmínkách. Byly mu dány práce a hra. Nikoliv však takové práce, jaká je dnes prováděna pracujícími, tj. duši ubíjející forma práce.

Ze západních sportů je přirozeně každý vhodný k tomu, aby rozvíjel svalstvo, nesmějí však být přehnané. Všechny druhy sportů namáhají srdce. „Sportovní srdce“ představuje všeobecně známé ohrožení sportovce. Kromě toho různé druhy sportů -

s málem výjimek - rozvíjejí svalstvo jednostranně. U šermíře se vyvíjí silná pravá ruka a pravé stehno, tenisový hráč má silnou pravici, lyžařský běžec silná stehna a lýtkové svaly. Chce-li mít někdo pravidelně vyvinuté svalstvo, musí současně pěstovat více sportů. Kdo však má k tomu tolik času? Nuže při staré indické metodě vývoje svalů může si každý vybudovat nejkrásnější, nejpravidelnější tělo a nepotřebuje k tomu ani drahou sportovní výbavu ani zbytečně mnoho času. Stačí mu k tomu zrcadlo a denně 15 minut. Pomocí systému zpomaleného cvičení, který nepředepisuje žádné duši ničící cviky, nýbrž pozůstává z hravé a při tom silné soustředění vyžadující gymnastiky, vyvine se

v krátké době mocné svalstvo. Každý tedy může sport pěstovat doma. Tento systém umožňuje denní pilné cvičení.

Nejstarší, svalstvo rozvíjející cvičení Dandalovo a Baskise liší se od západního tělocviku v tom, že to není bezduché opakování, nýbrž s velkým duševním soustředěním prováděné „vytrvalostní cviky“. Právě tak jako při každé zajímavé práci nebo při napínavé hře je činný právě tak duch jako svaly, tak také jógin, provádí svá cvičení s velkým

zájmem a pozoruje s vypětím vůle - případně představivosti - právě se pohybující údy a napájí tyto pranou.

Při vědomě prováděných cvičeních užíváme schopnosti imaginace nebo síly představivosti a přemáháme překážky podvědomí: svou pochybnost, skepsi. Jestliže např. pomalu ohýbáme pravici, mezitím tento pohyb stále pozorujeme a pomocí představivosti si uvědomujeme, že v té chvíli proudí do našeho bicepsu velké množství prany a tato prana současně celou ruku bohatě zásobí krví, pak jsme už dosáhli výsledku! Viz též kapitolu „Budovací síla sebeuvědomění - strana č.63

Po několika týdnech pilného cvičení tohoto jednoduchého postupu s myšlenkovým soustředěním učiníme překvapivé zjištění, že náš pažní sval tak narostl, jako bychom po mnoho měsíců prováděli nejtěžší práce. Budovatelská síla vědomí dodá svalu takovou formu, takovou velikost, jakou jsme si představovali. Zkusme tuto metodu na ostatních částech těla: zaměřme pomocí své představivé síly (imaginace) životní sílu tam, myslíme stále na to, že svaly příslušné části těla nyní rychle sílí, rozvíjejí se a pozorujeme ihned v zrcadle nádhernou hru svalů - a v krátkosti vybudujeme skvělý organizmus, jemuž se bude divit i sportovec. Tajemství trvalého působení „zpomaleného tělocviku“ na svaly a na celý organizmus je založeno na budovatelské práci vědomí. Jak už bylo uvedeno v kapitole o řízení vědomí, je malá, negativní hmota nervových zakončení „obsazena“ silou vědomí vůle. Tyto malé reservoáry jsou během cvičení naplněny určitým množstvím prany, takže výstavba hmoty svalů se provádí nejen během gymnastiky, ale pokračuje i potom, ba dokonce ve spánku následkem vědomě představených forem, tak říkajíc podle diktátu.

U dítěte a také ještě u výrostka je možno silou vědomí až do určité míry dokonce podle vůle přestavět kostní systém. To vskutku pochopí ten, kdo to sám zkusil a nikoliv je v teorii, ale také zažil v praxi. Po krátké cvičební době může na vlastním těle zažít budovatelskou moc vědomí. Tato za pomoci autosugesce a soustředění myšlenek prováděných cvičení působí následkem duševního ovlivňování nesrovnatelně silněji na svaly a organizmus než kterýkoliv bezduchý sport. Indický systém tělesných cvičení ve zpomaleném tempu přináší skutečné zázraky, jestliže se mu denně věnujeme.

Není k němu zapotřebí žádného náradí, neboť jóga předpisuje přirozená, prastará cvičení, která napodobují denní „sport“ primitivního člověka. Jako příklad budiž zde uvedeno hned první cvičení.

Házení oštěpem (obr. 67)

Pravici zavřeme v pěst, jako bychom drželi oštěp, stojíme s roztaženými nohama a natahujeme levou ruku stranou. Nyní se přichystáme celým tělem k vržení oštěpu, natáhneme pravou ruku zcela dozadu a ohneme trup, poněkud nazad: to je základní postavení při hodů oštěpem. Na zkoušku dokončíme nyní spojené pohyby vrhu oštěpem až do poslední fáze, neboť oštěp vrhající máchne pravou rukou dopředu, zatím co levá se nachází vzadu. Mezitím pokrčíme pravé koleno do postavení šermíře. Dbejme na to, aby naše pohyby působily plasticky a umělecky. Je důležité, abychom tak i ostatní cvičení prováděli úplně svlečení nebo v koupacích kalhotách, podle možnosti před zrcadlem, které ukazuje celou naši postavu. Zvláště při cvičení v místnosti je zrcadlo velmi důležité, neboť soustředěním myšlenek můžeme udržet na očích jak sebe, tak i harmonii pohybů a hru svalů.

Nyní následuje vlastní jógické cvičení: „zpomalovací cvičení“.

Před zrcadlem zaujmeme základní postavení vrhu oštěpem a provádíme za úplného napnutí všech v pohybu se nacházejících svalů každou fází vrhu oštěpem tak pomalu, jako bychom na sebe pohlíželi ve snímku zpomaleného filmu. Pohyby musí být tak pomalé, že cvičení, které za normálních okolností si vyžaduje 2 až 3 vteřiny, nyní trvá až celou jednu minutu. Mezitím pozorujeme trochu stranou skloněnou hlavu sebe sama, dále stále se zdokonalující hru vůli poslouchajících napínajících se svalů a vysíláme do nich svou představivou silou pranu. Po dokončení cvičení zůstaneme minutu v poslední fázi a vrátíme se potom pomalu do základního postavení.

Cvičení opakujeme dvakrát až čtyřikrát. Nakonec uvolníme rychlými, třaslavými pohyby svaly, které jsme použili a necháme je zemdlít. Cvičení se dokončí několika sériemi hlubokého dýchání.

Mnozí sportovci a západní trenéři budou se nad těmito cvičeními usmívat. Ale než projeví své mínění, měli by si sami na sobě vyzkoušet aspoň týden působení zpomaleného tělocviku, pak by viděli podivuhodný výsledek. Vědomí, „kreslí“ formy nových silou oplývajících svalů podle naší libovůle, jestliže s plnou pozorností vědomě do těla přivádíme naši energii. Není tak slabých plic, které by neuposlechly sílu sebeuvědomění a nezaznamenaly dokonce u dospělých náznaky vývoje. Všechno závisí na naší představivé síle, na naší vůli a na tom, zda máme víru v sebe. Všechno, na co věříme, se podaří. Neboť věřit musíme na to, co není, aby se to stalo skutkem. Imaginace je tvůrčí síla v našich rukou.

Druhé cvičení, které má být denně prováděno, je

střílení lukem (obr. 68)

S roztaženými nohama pootočíme se stranou a činíme pohyb, jako bychom drželi luk v ruce. Stojíme pevně, napínáme stehenní a pažní svaly a - dobře napínajíc levici - napínáme tětívu pravicí a pak ji pouštíme. Provedení cvičení má trvat asi minutu. Nakonec „zatřeseme svaly“ a dýcháme.

Zápas šavlí - zaujmeme šermířský postoj, jako bychom měli šavli v ruce, skočíme dopředu a zpět a udělujeme rány na obě strany - ale hlemýždím tempem!

Vzpírání závaží - předkloníme se, chytíme oběma rukama předpokládané těžké břemeno, trhneme jím až do výše ramen a vzepřeme svou „váhu“ s rozpřaženými rukama. Stojíme před zrcadlem a pozorně si prohlížíme své pohyby, vše děláme tak pomalu, že cvičení trvá minutu. Nakonec jako vždy - zatřepáme svaly a dýchání.

Štípání dříví

Jedno z nejdůležitějších cvičení. V rozkročeném postavení zdvíháme před zrcadlem obě ruce, myslíme si mezi dvěma nad sebou postavenými pěstmi, topůrko těžké sekyry, kterou štípáme dříví. Pomalé provedení 1 až 2 minuty; roztřesení svalů a dech.

Běh (obr. 70)

Také praseport primitivních lidí. Před zrcadlem provádíme pohyby běhu, aniž se však hneme z místa. Pomalu dýcháme a posíláme pranu vědomě do těch svalů, které jsou v činnosti. Závěr: svaly uvolňující zatřepání a dech.

Pěstní zápas

Postavení boxera před zrcadlem, jako kdybychom chtěli sami se sebou bojovat. Zasadíme několik direktů pravicí a levicí a pak v předklonu pravým a levým hákem. Všechno provedeme tak pomalu, jak jen možno při plném napínání sil. Konečně zatřeseme svaly a vydechneme.

Plavání

Toto cvičení odpovídá tréninku plavání, jak je obvyklé i v Evropě. Položíme se na břicho na úzkou lavici nebo na vysokou podnožku a provádíme pohyby při plavání, vždy dávajíc pozor na regulaci dechu. Pak se položíme na záda a napodobujeme normální plavání na zádech nebo zádoový kraul. O důležitosti plavání jako o prastarém sportu jsme už mluvili v souvislosti s pranajamou a zdůraznili jsme tam, že bez ohledu na všechny ostatní tělesné pohyby by měl každý denně nejméně půl hodiny plavat.

Kosení (sečení)

Rovněž výborné cvičení k vývinu zadních a bočních svalů a k zachování pružnosti páteře. Po doprava a doleva otáčivých pohybech napínáme z páteře vycházející nervové uzly. Kosení se provádí jak napravo tak nalevo, potom v hlubokém předklonu „sekáme srpem“, rovněž ve zpomaleném tempu. Zakončení: svaly uvolňující zatřepání a dech.

Šplhání po laně (obr. 71)

Velmi důležité cvičení k rozšíření tělesných svalů. Může být mnohonásobně obměňováno. Jeho účelem je napodobovat primitivní národy ve šplhání na stromy a na stráně. Provedení je zcela jednoduché: uchopíme tlustou větev, jestliže cvičíme pod stromy, v místnosti dveřní trám, visíme několik vteřin, později - postupně časové trvání prodlužujeme - více minut nehnutě. Po krátkém odpočinku chopíme se znovu větve nebo dveřní čelisti a vytahujeme se pomalu až po lokte nahoru, jak dlouho to jde.

Chůze po čtyřech

Civilizovaní dospělí lidé budou považovat toto cvičení za neslučitelné se svou důstojností, má však velmi dobrý zdravotní účinek. Chůze po čtyřech jen pět minut trvajících bude mít na oběh krevní, mozek a žlázy vnitřní sekrece podobný účinek jako asany v obrácené poloze. Při chůzi po čtyřech nesmíme ovšem chodit po kolenou, nýbrž musíme se dostávat ku předu s nataženýma nohama a rukama, takže hlava visí dolů: fyziologické účinky tohoto postoje jsme už rozebírali v dřívějších kapitolách. Jednu nebo dvě minuty kráčíme po co možno nejvíce natažených, neohnutých rukách a nohách, potom ještě pomaleji

s ohnutými „rozkolébanými“ údy a nakonec ještě po loktech. To je tak zvaná „indiánská chůze“. Když se to provádí několik minut, znamená to skvělé cvičení pro vývoj svalů.

Vytahování ze studny, čerpání vody (obr. 72)

S nataženýma nohama stojíme před zrcadlem a provádíme, záda trochu ohnutá, rukama a rameny pomalé pohyby, jako kdybychom po laně vytahovali těžký džber z hluboké studně: zatím co se zkroutí levá ruka na prsa, sáhneme pravou rukou hluboko dolů, hnedle až k zemi, vytáhneme lano až k prsům a pokračujeme zase levicí v témže pohybu. Nakonec zatřepání svaly a několik jógických dechů.

Tažení lana (obr. 73)

Rozkročné postavení před zrcadlem, obě ruce vztažené dopředu a rukama uchopíme neexistující lano. Napřed přitáhneme vší silou pravici, při čemž trup otočíme doprava, na to levici při otočení doleva. Tento střídavý pohyb jest nejlepším cvikem zad. Nezapomeňme však také zde, že hlavní síla spočívá v tom, že všechny pohyby musíme provádět tak pomalu, jak jen můžeme, abychom stačili na každou fázi svých pohybů upnout vědomí. Naše pohyby musí být dokonale harmonické.

Šplhání po laně

Toto cvičení se shoduje s předešlým s tím rozdílem, že si představujeme lano visící v kolmé poloze ve vzduchu a nikoliv ve vodorovném směru. Táhneme proto shora dolů.

Zápas (obr. 74)

Zápasíme s pomyslným soupeřem před zrcadlem. Pomalu prováděné pohyby zde působí zvlášť pěkně. Občas, mezi jednotlivé bojové chvaty, vsuneme kumbhaku. Toto poslední se nesmí provádět více než sedm vteřin.

Pohyby pro fotbal, bruslení, tenis, lyžaření a vrh koulí můžeme rovněž provádět ve zpomaleném tempu. K čemu je vhodný systém zpomaleného cvičení před zrcadlem? Je to vlastně koncese Evropanům, kteří cvičí doma. Indičtí jógini dávají svým žákům provádět cvičení dhandal a bhasky tak, že konají zpomalovací pohyby zároveň s guru (vůdcem). Pozorují s vystupňovanou duševní soustředěností skvělou hru svalů mistrových. Ten předvádí bezvadně propracované svalstvo. Cvičí tedy „podle vzoru“. Do jejich podvědomí se vtiskne předvedený obraz dokonalého těla, které právě těmito cvičeními dosáhlo přítomné dokonalosti. Tento vysoký stupeň asociace a soustředění prany může být proveden jen tehdy, když máme dokonale krásného mistra. Protože toto není vždy na Západě možné, nabízí se jako výtečná náhražka zrcadlo. Zde si však musíme krásné formy představovat sami, bez příkladu a předlohy. Je proto výhodné ověsit si zrcadlo obrázky krásně vyvinutých atletických těl.

Jestliže jsme dosud neprováděli žádný sport, je naše tělo, naše svalstvo hustá masa, něco jako sochařův neotesaný blok kamene. Viděl však už někdo, jak sochař tvoří své dílo v představě se zavřenýma očima a teprve pak kontroluje svou práci, obdivuje ji, a tak ji přivádí až ke zdárnému konci?

Právě tak, jako sochař během práce stále pozoruje rozvoj svého díla a těší se z něho tím, že sleduje pozorně oživení mrtvé hmoty, načerpává s postupující prací víru, povzbuzení, ba nadšení, tak také my musíme obdivovat hru svých svalů, harmonický souzvuk těla a

rychlý rozvoj svalstva, až z beztvaré „mrtvé hmoty“ se stane živé sochařské dílo, s atletickými svaly. Zvláštní, prastarý systém tělesných cvičení spojených s vírou, vůlí a představitivou silou je hoden toho, aby si jej sportovní učitelé na Západě důkladně prostudovali a dbali na něj.

XVI. Nic bez duše!

Jestliže jsem se v této knize zabýval indickými pravidly, jež se týkaly hmotného těla, předvedl jsem vyšší jógickou moudrost v knize „Jóga ve dvou světech“. Nicméně i hatha-jóga je zcela proniknuta základními prvky duchovní jógy. Je tedy třeba, abych o tom řekl několik slov.

Dříve než přehlédnu hlavní zásady vyšší indické filosofie, aspoň v hrubých rysech, dovolím si ještě jednou připomenout mimořádný účinek, jaký tato cvičení mohou mít na svalstvo, jsou-li spojena s působením ducha a duše. Myšlenka - projevovalá forma ducha - je všemocná a kuje náš dobrý nebo špatný osud. V kapitole o vzájemném působení těla a duše mohli jsme vidět, že pomocí dobrých a pozitivních myšlenek přitahujeme dobro, špatné myšlenky nebo zlé city nás však přivádějí do neštěstí, bídy a nemoci. Síla myšlenky ovládá pozemský život, vzájemný styk lidí, jejich záležitosti a zvyklosti. Síla soustředěné myšlenky však - víme-li, jak je myšlenka uspořádána a jakým sugestivním způsobem může být vysílána - je tak mocná, že zasvěcenec může za její pomoci hravě ovládat vůli svých bližních. Jógin však nežije pro tento účel, nýbrž chce uskutečňovat jen spojení s Bohem.

V této souvislosti bychom se chtěli zmínit o velkolepém pokusu, který provedl vynikající profesor americké university v Yale, W. G. Andersen ve spojitosti s měřením síly myšlenek a ducha. Student byl položen na velmi citlivé, jemné váhy, takže gravitační centrum leželo přesně ve váhovém centru váhy. Nyní dával mladíkovi početní úlohy, krev studenta přibývala do mozku - s přesvědčujícím následkem, že váha se vychýlila ze své rovnováhy a naklonila se na stranu hlavy. Čím těžší byly početní úlohy, čím úporněji musel student myslet, tím větší byl odklon jazýčka váhy.

Při pokračování v tomto pokusu vybídl profesor studenta, aby intenzivně myslel na tělesná cvičení. Měl si na příklad představovat, že provádí 10 až 20 podřepů a silně zaměstnává svaly na nohou. Po několika minutách převážila se váha na stranu nohou, což byl překvapující důkaz, že stačí síla duše, aby se proudění krve usměrnilo

do nohou a to se provedlo jen v představě pomocí myšlenek. Tento pokus provedl profesor Andersen též s mnoha svými posluchači a dosáhl při tom podobně nečekaných výsledků.

Aby prozkoumal ještě důkladněji působení ducha na tělo a na svaly, změřil profesor sílu pravých rukou jedenácti ze svých studentů. Tato činila průměrně 60 kg, zatím co silový průměr levé ruky odpovídal 50 kg. Nyní trénoval ve speciálních a s velkou péčí provedených cvičeních týden jen pravice studentů. Potom zjištěná přesná měření přinesla překvapující zkušenost, že zatím co síla pravé ruky se zvýšila o tři kila, tažná a úderná síla nezaměstnané levé ruky se během téže doby zvýšila o 3 1/2 kg. Tento pokus přinesl důkaz, že mozek, který se zájmem řídil prováděná cvičení, posílal z centra krev nikoliv jen do procvičovaných svalů, nýbrž posiloval a vyvíjel též nečinnou levou ruku.

Prof. Andersen zkonstruoval zvláštní kolébavou lavici, která byla v absolutní rovnováze, když si na ni lehl. Myslel-li na to, že právě tančí, počala se ona strana lavice sklánět, na které se nacházely nohy. Německý silák, osmdesátiletý Eugen Sandow, prohlásil už před časem, že tělesná cvičení prováděná mechanicky bez zájmu a soustředěné mysli, jen velmi málo působí na vývoj svalů. On a prof. Andersen byli první, kdo něco zaslechli o podivuhodném účinku indického tělocviku před zrcadlem; bohužel promýšleli tyto okolnosti jen ve vztahu ke svým cvičením, a tak toto vědění brzy upadlo v zapomenutí.

Zbývá ještě říci, že jógická filosofie stojí v příkrém rozporu s materialismem, který převládá v našem světě. Podle džnana-jógy se skládá člověk ze tří částí: z těla, duše a ducha. Duch je Já, nikdy nemizející, věčně zářící, Božská jiskra, která se po smrti osvobozuje od své pozemské schránky a jeho existence pokračuje na vyšší úrovni. Duše je sídlem citového a pudového života, malé skladiště instinktů a podvědomého, malého já, které spojuje dokonalého nehmotného ducha s hrubým hmotným tělem. Jinými slovy: duše je oděvem ducha, jeho polohmotná, neviditelná schránka, akumulace prany a kosmických proudů, protějšek podivuhodně komplikovaného, zcela hmotného a jemného přesného radio-vysílače a přijímacího aparátu mozku, kteřý přijímá oživující vibrace lásky velkého vysílače a ve svém menším vysílacím okruhu zajišťuje spojení a výměnu myšlenek mezi lidskými duchy.

Zvířata, rostliny a nerosty mají podle jógy jen duši, protože na lince svého vývoje směřujícího vzhůru ještě nedospěly do onoho stupně, kdy se v nich zapálí božská jiskra, takže se potom

po tisíciletích nebo miliónech let mohou vtělit do lidské existence. V souvislosti s tím musím oslabit všeobecně rozšířenou pověru o indickém pojmu „stěhování duší“, podle něhož se zrodíme v tělech zvířat. Toto učení nebylo nikdy hlásáno indickými náboženstvími vyššího řádu. Podle hindustánského učení může se člověk vyvíjet jen směrem nahoru, zdokonalovat se, a není pozemských hříchů, které by duši, proti věčným zákonům vývoje, mohly degradovat na nižší stupeň existence. Naproti tomu je důležitá poučka jógické filosofie, že pro zdokonalení lidského ducha a pro napravení starých lidských hříchů se musí člověk znovu zrozovat v souladu s Vůlí Boží.

Jen pomocí reinkarnace - podle názoru indického - mohou být vysvětleny rozdíly, které v pozemském životě existují mezi lidmi, a které se nedají pochopit pozemským usuzováním. Proč se rodí jeden člověk žebrákem, jiný králem, jeden bohatým, obletovaným maharadžou, jiný jako opovrhovaný paria? „Kde je zde spravedlnost?“ ptá se indický myslitel. Lidský život je volná aréna, ve které se může každý uplatnit, své duševní a tělesné schopnosti podle svobodné vůle může vést k dobrému nebo zlému. Kdo již viděl, že by na nějakém západním sportovišti, kde se přísně dbá na „fair play“, mohli proti sobě vystoupit na jedné straně dobře živení, mnohaměsíčním tréninkem pro sport připravení závodníci a na druhé straně z ulic vybraní, bezmocní, chromí žebráci, v rovnocenném boji? Žebráci by zaručeně neměli nejmenší naději na výhru. Zavrhneme-li pak učení o reinkarnaci, musí se nám jevit každý druh pozemské sportovní arény jako do nebe volající nespravedlnost. Podle všeobecně platného západního názoru - jde především o ty, kdo věří na duši a záhrobní život - nepřicházejí lidé na svět s duševním handicapem, neboť jejich duše je při narození „nepopsaným papírem“: nezkaženou duši bez hříchu dostane člověk darem zároveň s životem. Jógická filosofie však učí, že by to byla velká nespravedlnost! Nestejně podmínky života a jejich smysl mohou být podle indického názoru vysvětleny jen tím, jestliže předpokládáme, že na cestě duchovního a mravního vývoje, jehož konečný cíl se ztrácí v plamenném proudu věčného světla a věčné lásky, existují různé stupně a třídy, které musíme opakovat, jestliže se v nich neosvědčíme.

V nynějším krví prosyceném běhu času myslící člověk nemůže přehlédnout, že jak jeho nerozhodující osobní osud, tak i zápolení národů, pudová snaha po svobodě a lepším způsobu života a všechny ty války jsou nějak zahrnuty do božího světového plánu. Období materialismu se chýlí ke konci. Lidstvo usiluje o vyšší ideály, neboť pociťuje ve svém nevědomém i vědomém já, že mnohé lži, třídní boj,

utlačování, bezduchá konkurence a nepřírozený způsob života, do něhož byl člověk vnucen sebe samou ničící civilizací, stojí před zničením, že

v brzkou se zrodí pro nové, krásnější, volnější obecné blaho, otevřenější svět.

Celý systém hatha-jógy je založen na návratu k přirozenému způsobu života, k intuici, která řídí lidského ducha z vyšších úrovní, k návratu ke vnuknutému duchu a stane se nejcennějším pokladem budoucího nového světa a generace, která povede šťastný a přirozený život. Po umlčení hluku zbraní zrodí se nový svobodnější svět a přiblíží se doba léčení ran a výchovy těla novým, zdravějším a sebeuvědomělejším způsobem. Dejž to Bůh, aby tři největší dary hatha-jógy: zdraví, síla a mládí, dostaly se nové generaci.

XVII. Několik rad pro jógické žáky

Vstávej a lehej vždy ve stejný čas. Odeber se k odpočinku **nejpozději** o desáté, neboť kosmické postavení země poskytuje ti před půlnocí ono záření, v němž se může nervový systém nejlépe regenerovat. Při probuzení budiž tvou první myšlenkou zdraví! Zahloubej se do podstaty zdraví, síly duše a těla. Pokud možno koupej se denně a zbav své tělo nalepených nečistot a otravujících toxinů. Tvá tělesná a duševní atmosféra budiž čistá. Jak často můžeš, osvobod' svou nohu z nevětraného vězení obuvi a procházej se bos na holé zemi v lese, na louce, na pokraji vody. Chodidly nasáváš zemní záření a to posiluje a osvěžuje organismus obzvláštním způsobem. Měšťák se unaví proto tak rychle, že boty, dlažba, asphalt jej oddělují od tohoto uzdravujícího zdroje síly. Venkovan jde mnoho kilometrů bez únavy pěšky, často si však zuje boty a přehodí si je přes ramena. Před uložením na lůžko cvič své prsty na nohou, pohybuj každým zvlášť, abys je oživil a učinil vědomými. Procházej se denně několik minut úplně nahý. Potřebuješ tuto vzdušnou lázeň, neboť tvá kůže je před vzduchem uzavřena a dýchání kůží skrze těžký oděv je ztíženo. Začneš-li s touto vzdušnou koupelí v létě a budeš-li ji provádět denně, skvěle se otužíš. Brzo ráno a večer dělej cvičení očima, abys nikdy nebyl odkázán na brýle.

Dbej na čistou nosních dírek, neboť ony jsou branou prany. Šňupej ráno z dlaně nepříliš studenou vodu (vlažnou), mírně osolenou. Máš-li katar, proved' nosní koupel třikrát denně. Nalej do šálku trochu horké vody, nejteplejší jakou sneseš, rozpust' v ní rovnou kávovou lžičku

natria bicarbonátu (zaživací jedlé sody), nakloň obličej nad ni, strč nos do vody a zhluboka šňupej, až vnikne do ústní dutiny. Pak cvič sarvangasanu. Tak se zbavíš i nejtvrdošijnějšího kataru.

Ústa mají se vyplachovat před a po každém jídle. Zuby udržujeme čisté. Uřízni si dubovou větévku - smrt nebo eukalyptus je také dobrý - tanin osvěžuje dásně a zabraňuje tvoření zubního kamene a tím také chřadnutí dásní, chorobě na Západě tak časté. Tanin dubového dřeva desinfikuje: Použití je velmi snadné: vezmi větévku o průměru půl centimetru, žvýkej konec tak dlouho, až se dřevní vlákna rozestřou jako malé koště. Tímto koštěti podobným koncem po vnitřní i vnější straně kolmým směrem čisti své zuby, aby se oživily nejen zuby, ale i prostory mezi nimi. Koruna byla už očištěna žvýkáním. Pokud možno nepoškodíme dásně, spíše žvýkejme dřevo tak dlouho, až

do jemna změkne. Čerstvá větev je pružná, bohatá na šťávu a také ne tak tuhá, aby píchala. Jiné dni vezmi trochu vlhké soli na ukazováček a když se rozplyne, třij zuby a dásně, čímž se zvyšuje oběh krevní. Tato procedura posiluje dásně a zubní kořeny. Tvé zuby zbělí jako mléko, a tvůj dech bude svěží.

Jídlo má být dobře prožvýkáno. Důkladné žvýkání není nutné jen pro trávení, nýbrž i obstarává bohatý přítok krve k zubním kořenům. Tvá potrava nechť stále více pozůstává ze syrové, nevařené stravy. Kdo je silným jedlíkem masa, nesmí je bez přechodu najednou přestat jíst, neboť to by bylo pro organizmus škodlivé. Přejít má se dít postupně. Něco masité stravy je ve studenějším klimatu odůvodněno a není překážkou pro jógu. Ale především mírnost. Maso způsobuje příliš nečistot a velmi zatěžuje trávicí orgány. Zelenina, ovoce, peckovité ovoce, obilí, med, mléčné výrobky mají tvořit hlavní součást stravy. Starej se o denní řádné vyprázdnění střev. Není-li činnost střev pravidelná, doporučuje se cvičit asany, které napomáhají k ní: uddiana-bandha, paschimotana, jóga-mudra, nauli atd. Zvykni svá střeva na to, aby se vyprazdňovala v přirozenou vylučovací dobu ráno po některém z hlavních jídel.

Chceme-li docílit v hatha-józe vážné výsledky, je třeba se vyvarovat kouření, požitku z alkoholických nápojů a špatných zvyků, pocházejících z ostatních neřestí, neboť ty otupují právě ta nervová střediska, o jejichž vývoj se snažíme. Nedopusť nikdy, aby se tvé duše dotkly zášť, nenávisť, pohrdání, hrabivost, lakota, závist, ješitnost a podobné nižší city. Podobné city uvádějí

v člověku do pohybu nebezpečné proudy, otravují duši a tělo a výsledkem toho je nemoc. Disciplinuj svou mysl, buď veselý a

nedopust', aby tě ovlivňovaly zevní vlivy. Buď si stále vědom toho, že na nebi tvé vlastní duše tys sluncem! Mluv jen, když máš co říci. Zbytečným mluvením promarňuješ mnoho pozitivní energie. Vyvaruj se špatných myšlenek, řečí, jednání.

Je velmi užitečné každý měsíc, nejlépe o novoluní nebo při úplňku držet den postu a plného mlčení. Stavidla zadrží tvou energii a tvá síla vůle a zdraví se upevní.

Cvič jógu, je-li to možné, ve zvláštní místnosti. V místnosti, naplněné tabákovým dýmem nebo pachem alkoholu, kde krátce před tím byly vedeny méněcenné řeči, necvič! Vstupuješ-li do místnosti ke cvičení, zanech venku společně se svým pláštěm všechny své starosti, neklid, nechuť a sklíčenost. Potom bude tvůj dům zářit radostí a požehnáním, čistotou. Cvič jógu na čistém koberci, obličejem k východu. Začni svá cvičení vyloučením pocitu bázně, hled' pln důvěry v budoucnost a začni hluboké nádechy ve víře v léčivou moc cvičení: klid, veselá mysl, trpělivost a pevnost nechť naplňují tvou duši! Ať ti stále tane na mysli duševní osvobození. Snaž se pevně o to, abys je dosáhl.

Nauč se některým větám nazpaměť. Pociťuješ-li, že ti oponuje temno, zažeň ho pomocí světla, které prýští ze slov mistrů:

„Dvou věcí se chraň, poutníku: neužitečných přání a přehnaného umrtvování těla.“

Buddha

„Člověk musí svůj zrak obrátit do nitra, aby mohl začít nejpodivuhodnější objevnou cestu světa.“

Brunton

„Krátký je požitek jako blesk, proč bych měl tedy jít cestou požitku?“

Buddha

„Síly se musí dostat národu výchovou.“

Vivekananda

„Při rozporu mezi srdcem a rozumem následuj srdce.“

Vivekananda

„Představíme-li si skutečnost, stane se z představy skutečnost.“

Elisabeth Haich

„Tělo je jen zevní schránka ducha, a cokoliv jí duch předepíše, musí splnit.“

Vivekananda

„Je-li hmota mocná, pak myšlenka je všemocná.“

Vivekananda

„Spásou světa je kultivované lidstvo.“

Pestalozzi

XVIII. Tabulka praktických cvičení

Hatha-jóga má za účel učinit naše tělo vědomé, vžítí se do něj! To však není všechno. Konečným cílem je být též rozumně vědomý, to znamená ve svém duchu. Cvičení asan spojené s pranajamou, uvede tělo dokonale pod naši kontrolu, současně musíme však dbát na to, abychom ukáznili rozum: navenek vůči světu budme pasivní a uzavření, zároveň však se koncentrujme dovnitř na Já a zažijeme ve zvýšené míře výše uspořádanou bdělost. Člověk musí mít svůj rozum pod stálou kontrolou, nesmí dopustit, aby se jeho myšlenky toulaly bezuzdně kolem, spíše má žít v neustálém klidu a vyrovnanosti. Jestliže nad námi nabudou moci nekontrolované myšlenky, ztratíme půdu pod nohama a vystavujeme se všemu neštěstí. Tajemství štěstí závisí na tom do jaké míry vládneme rozumem a tělem. Hatha-jógická cvičení nás učí absolutní vládě nad tělem a nad energiemi v něm žijícími. Mezi cvičeními, která jsou obsažena v tabulkách, najdeme některá, právě nejnovější, po nichž vždycky nastupuje savasana. Jejím posláním je pomáhat při ukáznění myšlenek. Při bdění nachází se sídlo vědomí v mozku. Nyní je musíme donutit, aby se na několik minut stáhlo a vyprázdnilo náš myslící orgán. Naše myšlenkové centrum jinak odpočívá jen během spánku, tu se stará příroda o to, aby tento nejdůležitější reservoár energie byl vyřazen ze všeobecného použití.

Sedíme v pozici padmasana, vypneme veškeré myšlenky, soustředíme se na srdce a regulujeme dech, až se zpomalí a stane

se pravidelný. Páteř držíme rovnou a zažíváme dokonalý mír. Myslíme s velkou pozorností na srdce a cítíme jako bychom „vcházeli do srdce“. Každý neklid ponecháváme před prahem, vyznaříme dokonalý klid a mír.....

Dbejme na to, aby nás nerušila žádná myšlenka. Cvičme to denně 5 až 10 minut. Je to nutné a užitečné zvláště pro západní lidi, kteří vedou aktivní způsob života. Zachováváme mír v srdci, pokládáme se na záda a zakončujeme cvičení vždy savasanou.

Kdo cvičí hatha-jógu, nechť se zaměří k cílům, které by mohl dosáhnout. Pro silně zaměstnaného úředníka, který pomocí jógy usiluje jen o zachování zdraví, doporučuje se, večer před jídlem - nikdy ne s plným žaludkem - provádět v tabulce uvedená cvičení.

Kdo chce vývoji svého těla a svého sebeuvědomění věnovat více času, ten má ráno provádět zpomalované cviky, večer jógická cvičení, nebo opačně, ráno jógická cvičení a večer zpomalovací tělocvik.

Kdo se chce věnovat józe ještě intenzivněji, bude nejrozumnější, když se svěří odbornému duchovnímu učiteli a cvičí pod jeho kontrolou.

I. týden

| | strana | počet cviků |
|-------------------------------------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech v padmasaně nebo sidhasaně | 75 | 7 krát |
| 2. Kumbhaka - 10 až 12 vteřin zadržetí | 77 | 2 krát |
| 3. Uddžaj | 78 | 3 krát |

II. týden

| | | strana | počet cviků |
|--------|-----------------------------|--------|-------------|
| 4. Val | | | |
| 5. Jóg | 1. Plný jógický dech - sedě | 75 | 7 krát |
| 6. Ma | 2. Kapalabhati | 78 | 3 krát |
| 7. Bh | 3. Sukh-Purvak | 79 | 3 krát |
| 8. Vip | 4. Vakrasana 2.fáze | 87 | 3 krát |
| 9. Po | 5. Pasčimotana | 87 | 3 krát |
| 10. S | 6. Supta-vadžrasana | 87 | 3 krát |
| | 7. Trikonasana | 90 | 3 krát |
| | 8. Sarvangasana | 94 | 3 krát |
| | 9. Ponoření do sebe | | 5 minut |
| | 10. Savasana | 104 | 5 minut |

III. týden

| | strana | počet cviků |
|-----------------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech - sedě | 75 | 7 krát |
| 2. Očistné dýchání | 80 | 3 krát |
| 3. Nervy posilující dýchání | 80 | 3 krát |
| 4. Vakrasana - 2. Fáze | 87 | 2 krát |
| 5. Uddiana-bandha - sedě | 88 | 3 krát |
| 6. Padahastasana | 88 | 3 krát |
| 7. Ardha-salabhasana | 92 | 3 krát |
| 8. Halasana | 101 | 2 krát |
| 9. Ponoření do sebe | | 5 minut |
| 10. Savasana | 104 | 5 minut |

IV. týden

| | strana | počet cviků |
|---------------------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech - sedě | 75 | 7 krát |
| 2. „Ha“ - dýchání - stoje | 81 | 2 krát |
| 3. „Ha“ - dýchání - leže | 81 | 3 krát |
| 4. Ardha-matsyandrasana, 1.fáze | 86 | 3 krát |
| 5. Ardha-bhudžangasana, 1.fáze | 91 | 3 krát |
| 6. Jóga-mudra | 85 | 3 krát |
| 7. Trikonasana | 90 | 3 krát |
| 8. Viparita-karani | 96 | 3 krát |
| 9. Ponoření do sebe | | 10 minut |
| 10. Savasana | 104 | 10 minut |

V. týden

| | strana | počet cviků |
|---------------------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech - sedě | 75 | 7 krát |
| 2. Pranajama č.1 | 82 | 3 krát |
| 3. Pranajama č.2 | 82 | 3 krát |
| 4. Ardha-matsyandrasana, 2.fáze | 86 | 2 krát |
| 5. Pasčimotana | 87 | 3 krát |
| 6. Bhudžangasana | 90 | 3 krát |
| 7. Uddiana-bandha - stoje | 88 | 3 krát |
| 8. Sarvangasana | 94 | 3 krát |
| 9. Ponoření do sebe | | 10 minut |
| 10. Savasana | 104 | 10 minut |

VI. týden

| | strana | počet cviků |
|-----------------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech - leže | 75 | 7 krát |
| 2. Pranajama č.3 | 82 | 2 krát |
| 3. Pranajama č.4 | 82 | 2 krát |
| 4. Vakrasana - 2. fáze | 87 | 3 krát |
| 5. Jóga-mudra | 85 | 3 krát |
| 6. Mayurasana | 93 | 2 krát |
| 7. Dhanurasana | 92 | 2 krát |
| 8. Halasana | 101 | 3 krát |
| 9. Ponoření do sebe | | 5 minut |
| 10. Savasana | 104 | 5 minut |

VII. týden

| | strana | počet cviků |
|---------------------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech | 75 | 7 krát |
| 2. Pranajama č.5 | 82 | 3 krát |
| 3. Pranajama č.6 | 83 | 3 krát |
| 4. Ardha-matsyandrasana, 1.fáze | 86 | 3 krát |
| 5. Matsyasana | 87 | 3 krát |
| 6. Mayurasana | 93 | 3 krát |
| 7. Uddiana-bandha - sedě | 88 | 3 krát |
| 8. Viparita-karani | 96 | 2 krát |
| 9. Ponoření do sebe | | 10 minut |
| 10. Savasana | 104 | 10 minut |

VIII. týden

| | strana | počet cviků |
|-----------------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech - sedě | 75 | 7 krát |
| 2. Pranajama č.7 | 85 | 3 krát |
| 3. Nervy posilující dýchání | 80 | 2 krát |
| 4. Uddiana-bandha - stoje | 88 | 3 krát |
| 5. Nauli nebo trikonasana | 89,90 | 3 krát |
| 6. Salabhasana | 92 | 2 krát |
| 7. Siršasana | 97 | 3 krát |
| 8. Viparita-karani | 96 | 3 krát |
| 9. Ponoření do sebe | | 10 minut |
| 10. Savasana | 104 | 10 minut |

IX. týden

| | strana | počet cviků |
|----------------------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech - sedě | 75 | 7 krát |
| 2. Kapalabhati | 78 | 3 krát |
| 3. Kumbhaka - 10" - 20" zadržetí | 77 | 2 krát |
| 4. Sarvangasana | 94 | 3 krát |
| 5. Jóga-mudra | 85 | 3 krát |
| 6. Bhudžangasana | 90 | 2 krát |
| 7. Mayurasana | 93 | 2 krát |
| 8. Siršasana | 97 | 3 krát |
| 9. Ponoření do sebe | | 10 minut |
| 10. Savasana | 104 | 10 minut |

X. týden

| | strana | počet cviků |
|---------------------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech - sedě | 75 | 7 krát |
| 2. Sukh-Purvak | 79 | 3 krát |
| 3. „Ha“ dýchání - stoje | 81 | 3 krát |
| 4. Simhasana - sedě | 103 | 3 krát |
| 5. Pasčimotana | 87 | 3 krát |
| 6. Ardha-bhudžangasana | 91 | 2 krát |
| 7. Ardha-matsyandrasana, 2.fáze | 86 | 2 krát |
| 8. Sarvangasana | 94 | 3 krát |
| 9. Ponoření do sebe | | 10 minut |
| 10. Savasana | 104 | 10 minut |

XI. týden

| | strana | počet cviků |
|-------------------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech - sedě | 75 | 7 krát |
| 2. Uddžaj | 79 | 3 krát |
| 3. „Ha“ dýchání - leže | 81 | 3 krát |
| 4. Simhasana | 103 | 3 krát |
| 5. Ardha salabhasana | 92 | 3 krát |
| 6. Uddiana nebo Nauli - stoje | 88,89 | 3 krát |
| 7. Dhanurasana | 92 | 2 krát |
| 8. Halasana | 101 | 3 krát |
| 9. Ponoření do sebe | | 10 minut |
| 10. Savasana | 104 | 10 minut |

XII. týden

| | strana | počet cviků |
|-----------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech | 75 | 7 krát |
| 2. Pranajama č.2 | 82 | 3 krát |
| 3. Pranajama č.7 | 83 | 3 krát |
| 4. Vakrasana, 2.fáze | 87 | 3 krát |
| 5. Supta-vadžrasana | 85 | 3 krát |
| 6. Salabhasana | 92 | 3 krát |
| 7. Nauli nebo uddiana | 88,89 | 3 krát |
| 8. Siršasana | 97 | 3 krát |
| 9. Ponoření do sebe | | 10 minut |
| 10. Savasana | 104 | 10 minut |

XIII. týden

| | strana | počet cviků |
|-----------------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech - sedě | 75 | 7 krát |
| 2. Sukh-purvak | 79 | 3 krát |
| 3. Pranajama č.4 | 82 | 2 krát |
| 4. Ardha-matsyandrasana | 86 | 2 krát |
| 5. Trikonasana | 90 | 3 krát |
| 6. Padahastasana | 88 | 3 krát |
| 7. Mayurasana | 93 | 3 krát |
| 8. Halasana | 101 | 2 krát |
| 9. Ponoření do sebe | | 10 minut |
| 10. Savasana | 104 | 10 minut |

XIV. týden

XV. týden

| | strana | počet cviků |
|--------------------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech | 75 | 7 krát |
| 2. Kumbhaka 10" - 20" zadržení | 77 | 3 krát |
| 3. Kapalabhati | 78 | 3 krát |
| 4. Pranajama | 82 | 3 krát |
| 5. Jóga-mudra | 91 | 3 krát |
| 6. Ardha-bhudžangasana, 2.fáze | 87 | 3 krát |
| 7. Matsyasana | 87 | 3 krát |
| 8. Viparita-karani | 96 | 3 krát |
| 9. Ponoření do sebe | | 10 minut |
| 10. Savasana | 104 | 10 minut |

| | strana | počet cviků |
|-----------------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech - sedě | 75 | 7 krát |
| 2. „Ha“ - dýchání - leže | 81 | 3 krát |
| 3. Pranajama č.1 | 82 | 3 krát |
| 4. Jóga-mudra | 85 | 3 krát |
| 5. Vakrasana - 2.fáze | 87 | 3 krát |
| 6. Ardha-salabhasana | 92 | 3 krát |
| 7. Bhudžangasana | 90 | 4 krát |
| 8. Siršasana | 97 | 3 krát |
| 9. Ponoření do sebe | | 10 minut |
| 10. Savasana | 104 | 10 minut |

XVI. týden

| | strana | počet cviků |
|-----------------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech - sedě | 75 | 7 krát |
| 2. Nervy posilující dýchání | 80 | 3 krát |
| 3. Pranajama č.3 | 82 | 2 krát |
| 4. Simhasana | 103 | 3 krát |
| 5. Siršasana | 97 | 3 krát |
| 6. Uddiana-bandha - sedě | 88 | 3 krát |
| 7. Dhanurasana | 92 | 2 krát |
| 8. Sarvangasana | 94 | 3 krát |
| 9. Ponoření do sebe | | 10 minut |
| 10. Savasana | 104 | 10 minut |

XVII. týden

| | strana | počet cviků |
|-----------------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech - sedě | 75 | 7 krát |
| 2. Kapalabhati | 78 | 3 krát |
| 3. Pranajama č.7 | 83 | 3 krát |
| 4. Salabhasana | 92 | 2 krát |
| 5. Mayurasana | 93 | 2 krát |
| 6. Dhanurasana | 92 | 2 krát |
| 7. Uddiana-bandha - stoje | 88 | 3 krát |
| 8. Viparita-karani | 96 | 3 krát |
| 9. Ponoření do sebe | | 10 minut |

XVIII. týden

| | strana | počet cviků |
|---------------------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech - sedě | 75 | 7 krát |
| 2. Kumbhaka - 20" - 30" | 74 | 3 krát |
| 3. Sukh-purvak | 79 | 3 krát |
| 4. Vakrasana - 1.fáze | 87 | 2 krát |
| 5. Ardha-matsyandrasana, 1.fáze | 86 | 2 krát |
| 6. Trikonasana | 90 | 3 krát |
| 7. Pasčimotana | 87 | 3 krát |
| 8. Halasana | 101 | 3 krát |
| 9. Ponoření do sebe | | 10 minut |
| 10. Savasana | 104 | 10 minut |

XIX. týden

| | strana | počet cviků |
|--------------------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech - sedě | 75 | 7 krát |
| 2. Uddžaj | 78 | 5 krát |
| 3. Pranajama | 82 | 3 krát |
| 4. Matsyasana | 87 | 3 krát |
| 5. Padahastasana | 88 | 3 krát |
| 6. Ardha-matsyandrasana-2.fáze | 86 | 3 krát |
| 7. Uddiana-bandha | 88 | 3 krát |
| 8. Sarvangasana | 94 | 3 krát |
| 9. Ponoření do sebe | | 10 minut |
| 10. Savasana | 104 | 10 minut |

XX. týden

| | strana | počet cviků |
|-----------------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech - sedě | 75 | 7 krát |
| 2. Sukh-purvak | 79 | 3 krát |
| 3. Kumbhaka - 20" - 30" | 77 | 3 krát |
| 4. Pranajama č.4 | 82 | 2 krát |
| 5. Jóga-mudra | 85 | 3 krát |
| 6. Mayurasana | 93 | 3 krát |
| 7. Ardha-matsyendrasana | 86 | 2 krát |
| 8. Siršasana | 97 | 3 krát |
| 9. Ponoření do sebe | | 10 minut |
| 10. Savasana | 104 | 10 minut |

XXI. týden

| | strana | počet cviků |
|-----------------------------|--------|-------------|
| 1. Plný jógický dech - sedě | 75 | 7 krát |
| 2. „Ha“ - dýchání - leže | 81 | 3 krát |
| 3. Pranajama č.4 | 82 | 3 krát |
| 4. Siršasana | 97 | 3 krát |
| 5. Supta-vadžrasana | 85 | 2 krát |
| 6. Uddiana-bandha - sedě | 88 | 3 krát |
| 7. Dhanurasana | 92 | 2 krát |
| 8. Viparita-karani | 96 | 3 krát |
| 9. Ponoření do sebe | | 10 minut |
| 10. Savasana | 104 | 10 minut |

Jak je z

rozdělení patrné, délka uvedených cvičení je dohromady 25 až 30 minut. V dalším může každý podle svého sklonu a založení cvičit jemu odpovídající pranajamy a asany.

Nedoporučuje se však, aby se najednou cvičilo déle než hodinu. Jak pranajamy a asany, tak i prastarý systém víry, síly vůle a představivosti

doporučuji laskavé pozornosti západních učitelů sportu. Vyplatí se těmto úctyhodným zkušenostem věnovat důkladnou pozornost, a bylo by užitečné dostat mládež hned od začátku pod vliv hatha-jógy. Pak by vyrostla generace vybavená novými silami, sebeovládáním a se silnou silou vůle, neboť tělo se stane jen tehdy přizpůsobivým a poslušným nástrojem ducha, je-li zdravé!

Obsah

| | |
|---------------------------------------------|-----|
| Předmluva dr. D. B. Dessaie | 2 |
| Předmluva spisovatele | 3 |
| <u>První díl:</u> | |
| I. Opravdová historie nemocného mladíka | 4 |
| II. Co je hatha-jóga! | 7 |
| III. Každá choroba má duševní příčiny | 14 |
| IV. Největší chyba: Neumíme dýchat! | 27 |
| V. Co je „prana“? | 31 |
| VI. Dokonalé dýchání | 34 |
| VII. Plování: Nejdokonalejší regulace dechu | 44 |
| VIII. Civilizovaná chuť k jídlu | 50 |
| IX. Kundalini a sedm čakramů | 60 |
| <u>Druhý díl:</u> | |
| X. Budovací síla sebeuvědomění | 62 |
| XI. Léčebná síla praasan | 67 |
| XII. Pranajama a asany | 72 |
| XIII. Pranajama | 73 |
| XIV. Asany | 83 |
| XV. Zázrak zpomaleného tělocviku | 107 |
| XVI. Nic bez duše! | 114 |
| XVII. Několik rad pro jógické žáky | 120 |
| XVIII. Tabulka praktických cvičení | 120 |