



ZUZANA KLINGROVÁ

JÓGA PROTI ÚZKOSTI A STRACHU

Jóga proti úzkosti a strachu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Zuzana Klingrová
Jóga proti úzkosti a strachu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

JÓGA PROTI ÚZKOSTI A STRACHU

Zuzana Klingrová



*Tuto knihu věnuji všem, kteří hledají pocit jistoty a stability ve svém životě,
a stejně tak hlubší poznání jógy, ájurvédy i sebe sama. Přála bych si,
aby vám kniha pomohla nalézt cestu k vnitřní spokojenosti a síle,
a rovněž víru ve vlastní schopnosti.*

Děkuji, že nasloucháte mým slovům a inspirujete i svět okolo sebe.



OBSAH

6 Slovo úvodem

ÚVOD

- 10 Jóga, ájurvéda, cesta k uzdravení
- 14 Pataňdžaliho jóga sútry, součást života nejen na podložce
- 16 Ájurvéda, tělo, mysl a život sám
- 34 Testování ájurvédských dóš (test a pulsní diagnostika)
- 40 Jak rozeznat zdravotní problém podle ájurvédských dóš
- 44 5 energetických vrstev těla – kóši

CO JE STRACH, STRES, PANICKÉ ATAKY, ÚZKOSTI A DEPRESE?

- 52 Co je strach, stres, úzkost a deprese
- 62 Jógová terapie a mentální onemocnění
- 66 Mentální typy, 3 guny a mysl
- 74 Jógová terapie a zlost, úzkost
- 78 Jógová terapie a deprese
- 82 Jóga jako medicína – úzkosti a panické ataky

JÓGOVÁ TERAPIE – CESTA K VNITŘNÍ HARMONII

- 90 Jak harmonizovat jednotlivé dóši
i trávicí oheň
- 104 Správný dech, nejrychlejší pomoc
– dechové techniky, prána, pránájáma
- 116 Praxe pozic k uvolnění, uzdravení,
pro pocit radosti a energie
- 238 Jóga nidra, zpívání manter a mudry
- 248 Meditace a meditační techniky
- 256 Správná strava jako cesta k uzdravení.
Co a kdy jíst podle ájurvédských dóš,
jak jídlo ovlivňuje naši náladu?

DOMÁCÍ ÚKOLY

- 288 Pozorování mysli
- 292 Mysl a já
- 294 Pozitivní myšlení a myšlenky
- 298 Správná cesta našeho bytí, princip dharmy
a karma jóga
- 302 30denní plán, jak se cítit dobře
a zklidnit svou mysl
- 308 Závěr a poděkování



SLOVO ÚVODEM

Je mi velkou ctí být součástí vaší cesty jógy a ájurvédy, které nás vedou k vnitřnímu poznání, transformaci, harmonii a uzdravení.

To, že držíte v ruce tuto knihu, napovídá, že jste našli vnitřní sílu a odvahu změnit směr své cesty. Toužíte po obratu ve svém životě a záleží vám na vlastním zdraví, ať už fyzickém, nebo mentálním. Možná chcete zažít pocit, že se zastavil čas a máte prostor vést vnitřní dialog v duchu satja – pravdomluvnosti (druhé jama v Pataňdžalioho jóga sútrách). Teprve v okamžiku, kdy jsme upřímní sami k sobě, si přiznáváme stinné i silné stránky. Poté jsme schopni vnímat lásku sami k sobě i ke světu okolo nás. Láska, nenásilí, ahimsa (první jama v Pataňdžalioho jóga sútrách) by měla vést naše činy, myšlenky i slova.

Lidstvo odpradáвна hledá a touží po duchovních zásadách, které přinesou spokojený, šťastím naplněný a harmonický život. Inspirací jsou nám knihy — Pataňdžalioho jóga sútry nebo Bhagavadgíta. Právě Gíta je ze všech indických spisů nejznámější a najdeme v ní mnoho odpovědí na naše vnitřní otázky.

Jak praví Krišna Ardžunovi v Gítě, život je těžký, neustále se mění a my jsme bojovníky na bitevním poli své mysli. Učením Bhagavadgíty je láska, oddanost i karma jóga. Najdeme v ní inspiraci, ale i odpovědi pro těžké životní situace, podobně tak i ve zmíněných sútrách.

Děkuji za tyto texty učitelům, kteří nám předávají znalosti a zkušenosti pro náš spirituální růst a harmonický život. Ano, každý z nás je učitelem a nemusí mít nutně titul nebo licenci. V okamžiku temnoty může kdokoli okolo vás otevřít dveře, které vám pomohou vystoupit ze stínu a nalézt nové světlo, novou cestu. I vy můžete být tímto učitelem někomu ve svém okolí.

Nikdy nejsme sami, dech je vnitřní guru, který nám pomáhá najít pevnou půdu pod nohama, vnímat přítomný okamžik a nalézt sílu jít dál.

..... ॐ

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः ।
गुरुरेव परंब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

GURU BRAHMÁ
GURU VIŠNU
GURUR DÉVO MAHÉŠVÁRÁ
GURU SÁKŠAT PARÁBRAHMÁ
TASMAI ŠRÍ GURAVÉ NAMAH

Brahmá je guru, Višnu a pán Šiva

Klaním se tomuto guru, nejvyšší bytí
přímo před mýma očima

Guru: učitel, duchovní učitel, který nám pomáhá na cestě
z temnoty a nevědomosti

Brahma: tvořitel

Višnu: ochránce

Mahéšvára: jméno pro Šivu, ten kdo rozpouští a ničí

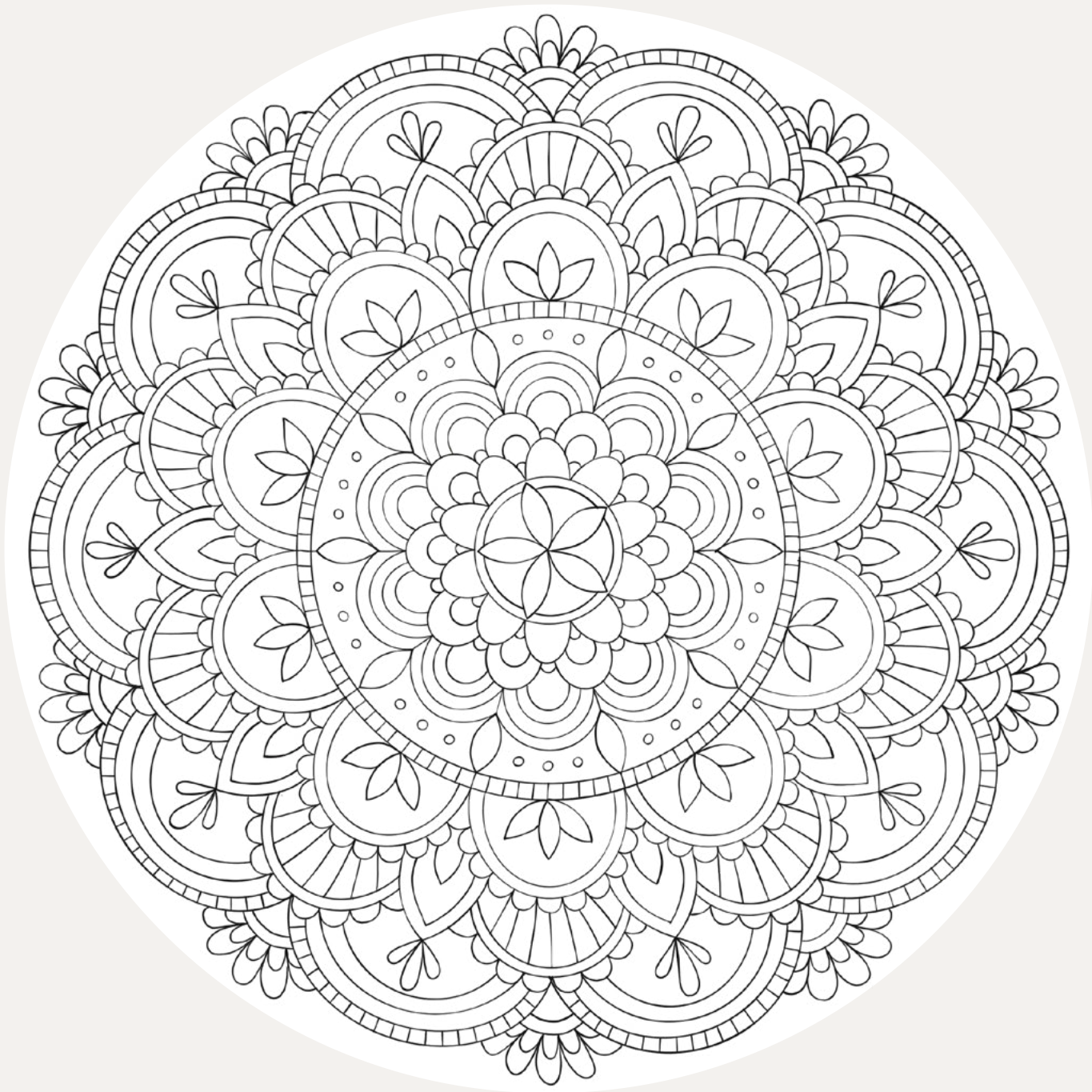
Sákšat: před očima, jasně, viditelně

Parábrahmá: nejvyšší duch, absolutno

Tasmai: k tomu

Šrí: lesk, nádhera, zář, uctivý titul

Namah: klaním se



ÚVOD

JÓGA, ÁJURVÉDA, CESTA K UZDRAVENÍ

„Bolest je ve skutečnosti projevem odklonu od našeho opravdového Já.“

Rod Stryker

Jóga i ájurvéda jsou nauky, které obě mají léčebný aspekt. V západním světě je více známá jóga, ale i ájurvéda si v posledních letech našla své místo. Klasická jóga nás vede na cestě k sebepoznání a k seberealizaci, což znamená poznání opravdového Já neboli čistého vědomí.

ÁJURVÉDA

ÁJU znamená život a **VÉDA** znamená vědění.

Je tedy vědou o životě, moudrostí života, vědou o dlouhověkosti. Ájurvéda je léčebný systém, který upravuje náš životní styl, rituály, stravu, doporučuje vhodné byliny a koření stejně jako aktivity včetně jógy a meditace.

To vše s ohledem na ájurvédské dóši.

Jóga se tradičně vyučovala s využitím ájurvédy, zejména poukazováním na zdravotní účinky jednotlivých pozic, pránájámických technik.

Obě se navzájem doplňují. Bez vnitřní harmonie, kterou dosáhneme správnou stravou, spánkem a aktivitou, nelze dosáhnout spirituálního růstu a hlubšího poznání sebe sama.

Jóga i ájurvéda kladou důraz na individuální konstituci, věk, aktuální zdravotní stav, a to i z pohledu psychiky. To, co je vhodné pro jednoho, nemusí dělat dobře druhému. To, co nám vyhovuje ve třiceti, nám nemusí dělat dobře v šedesáti.

Ásany, pozice popsané v Pataňdžalio jóga sútrách, jsou zmiňovány jako cesta, prostředek vedoucí k hlubšímu poznání sebe sama. Na rozdíl od ájurvédského přístupu k pozicím, kdy jsou vyzdvihovány jako léčebný systém, zde není příliš zmiňován jejich zdravotní aspekt. Je však nutné přihlížet k individuální konstituci (kapha, pitta, váta), zdravotnímu stavu, věku, ročnímu období a části dne, kdy jsou pozice praktikovány.

Dostáváme se k pojmu jógová terapie (jóga čikitsá) v pravém slova smyslu, nikoli tak, jak je někdy mylně

chápana v západním světě. Podle tradice je řazena pod ájurvédu, zahrnuje v sobě úpravu životního stylu, stravy, vhodné ájurvédské terapie, léky a doplňky stravy. Protože jóga není jen praktikování pozic, ale jde o hlubší poznání sebe sama na úrovni fyzické, energetické, mentální i emocionální, setkáte se zde i s psychologickými aspekty. Již v Pataňdžalio jóga sútrách se v prvních dvou kapitolách učíme o vztahu k okolnímu světu a k sobě samým, abychom společně s praxí pozic a pránájámy (třetí a čtvrtá kapitola) stabilizovali své bytí a pak mohli konat.

„Nemoc (vyádhi) a i psychické nemoci (adhi) jsou zdrojem smutku. Obojí je zakořeněno v nevědomosti a zlosti.“

Tato slova jsou napsána v klasickém textu Jóga va-šišta. Jen potvrzují to, čeho jsme si dnes plně vědomi. Úzké propojení fyzického a mentálního Já. Dále je v textech zmíněno propojení psychického stavu, životního stylu, stravování, spánku, ale také toho, co děláme. To vše má vliv na naše myšlenky. To vše ovlivňuje tok prány, životní energii a sílu ágni, vnitřní oheň, který nám pomáhá strávit nejen to, co jíme, ale život sám.

Vše výše zmíněné je univerzální zkušeností, kterou najdeme například i v židovské tradici.

„Základní příčinou nemocí je neštěstí a velkým léčitelem je radost.“

rabín Nachman z Braclavi

To je koncept základů, které nazýváme přírodním léčením skrze úpravu životosprávy. Dodržováním jogínského životního stylu a začleněním ájurvédských pravidel můžeme zabránit následkům nemoci nebo je zmírnit a zvýšit duševní a fyzickou pohodu.

Cílem ájurvédského doktora je dosáhnout harmonie ájurvédských dóš a tím dosáhnout zdraví.

Pro jogíny je cílem harmonizace zdraví, aby bylo možno dosáhnout spirituálního osvobození – mokša. Je pro ně důležitější spirituální praxe, tedy aby tělo bylo zdravé pro dosažení tohoto cíle. Praxe jógy, s ohledem na predominantní dóši a vlastnosti s nimi spojené, je podporuje a posiluje. Například díky posílení vlastností váty budeme více senzitivní, intuitivní k toku prány v těle. Posílením vlastností pittы budujeme schopnost rozlišovat, pak lze použít svoji mysl jako nástroj k vnímání spirituálního světla a poznání. A posílením kaphy

získáme více soucitu, což nám přinese hlubší vnímání lásky i přijetí sebe sama.

Ájurvédský lékař se naopak snaží posílit vlastnosti, které jsou opakem predominantních dóš. Co je tím myšleno? Člověk, který je predominantní kapha, by měl pro svou praxi využít styl jógy, který je pitta, jako je třeba aštanga jóga: zvedá vnitřní teplo a nutí tělo se více potit.

Cílem jógy je kontinuální spirituální praxe, která nám ukazuje naučené vzorce chování, ležící hodně hluboko a ovlivňující naše chování i psychický stav.

Jak je psáno v jóga sútrách, kapitola 1, verš 12.

*„Abhyāsa – vairāgyābhyām tan – niridhah“
„Praxí, cvičením a vairágjou
lze kontrolovat čitta – vritti.“*

Čitta je naše mysl a vritti myšlenky, pocity, emoce. Co znamená vairágja? V doslovném překladu znamená odpoutanost. Říká se, že pokud člověk praktikující jógu porozumí tomuto slovu ve spojení se svou praxí, pak je na správné cestě.

Patañďžalioho jóga sútry jsou jakýmsi manuálem, jak praktikovat a žít jógu.



Co vlastně znamená ŽÍT JÓGU? Znamená to ŽÍT VĚDOMĚ.



Jóga nás učí zklidnit mysl a vidět jasně sebe sama. Pomáhá nám odstranit překážky, které nám v tom brání. Je to filozofie, směr, do kterého není třeba nic přidávat. Jde o to, aby každý prožil okamžik, který se nazývá puruša, odpočinek ve svém vlastním těle v přítomném okamžiku. Pokud tohoto dosáhnu, pak fitness přínos praxe je příjemným bonusem, ne však cílem. Není nutné během 60 minut odcvičit 30x čaturangu dandásanu, abych dosáhl výše zmínovaného pocitu. Skrze fyzickou praxi směřuji tok energie – prány a posouvám se k hlubší praxi, poznání.

Není nutné si oblékat sárí a deklarovat, že jsem učitel jógy, protože pokud jógu skutečně žiji, mluví ze mne, z mých činů, skrze má slova, z mého učení.



PATAŇDŽALIHU JÓGA SÚTRY, SOUČÁST ŽIVOTA NEJEN NA PODLOŽCE

*Tuto kapitolu jsem podrobně popsala ve své první knize Jóga po celý rok.
Na následujících stránkách je pouze její shrnutí a připomenutí.*

*Proč? Jak už bylo zmíněno v úvodních slovech této knihy, jóga sútry společně
s Bhagavadgítou jsou dvě nejdůležitější knihy, které by žádný z praktikujících jogínů neměl
opomenout...*

Většina z těch, kteří s praktikováním jógy začnou, téměř okamžitě cítí její účinky na fyzickém těle. Právě fyzická kondice, bolesti zad, touha zvládnout nějakou pozici anebo také psychická pohoda a stabilita je to, co většinu z nás k józe přivádí. Touha něco změnit ve svém životě. Víme však, že zde cesta nekončí, ale teprve začíná. Otevírají se nám dveře hlubšího poznání, porozumění sobě samým. Co tedy skutečně je dále za jógovými pozicemi? Zde nám pomůže studium starých jógových textů, jedním z nich jsou Pataňdžaliovo jóga sútry. Pataňdžali sepsal to, co bylo dříve ústně předáváno z učitele na žáky. Učinil tak kolem roku 200 př. n. l. Tento text lze chápat jako jakýsi manuál, který je rozdělen do osmi částí a pomáhá studentům jógy dosáhnout harmonie ve vztahu s vnějším i vnitřním světem. Vede nás na cestě sebepoznání daleko za hranice již zmiňovaných pozic.

Yama: chování ke světu okolo nás

Nijama: chování sami k sobě

Ásana: jógové pozice, fyzická praxe

Pránájáma: řízení energie skrze dechové techniky

Pratjáhára: kontrola toku myšlenek

Dhárana: koncentrace

Dhjána: meditace

Samádhi: absolutní jednota, spojení

Přestože tato „pravidla“ byla sepsána před dávnými věky, mají stejný smysl i v moderní době. Sútry nepatří zrovna k jednoduché četbě, ale přinášejí potřebné pochopení a vzdělání každému, kdo se vydá na cestu jógové praxe. Ať už se vrátíte k mému výkladu v knize Jóga po celý rok, nebo si je přečtete v originálním znění s odborným překladem a výkladem, zkuste je přenést do svého života na podložce i mimo ni.

„Tato kniha poskytne pomoc a inspiraci k duchovnímu růstu tomu, kdo hledá“

Pataňdžaliovo jóga sútry

ÁJURVÉDA, TĚLO,
MYSL A ŽIVOT SÁM

Jak už jsem zmínila v předchozích kapitolách, ájurvéda je „vědou o životě“. Zahrnuje v sobě péči o tělo, ducha, mysl, zdravý životní styl a pomoc při léčení zdravotních problémů. Dotýká se různých lékařských oborů, psychologie, chirurgie, pediatrie i geriatric. Ájurvéda byla původně předávána ústně, postupně její poznatky zachytili písmem tři autoři: Charaka, Sushruta, Vagbhata. Jedná se o tři základní klasické ájurvédské texty, které se dochovaly v originálním znění, v sanskrtu.

Ájurvéda a jóga jsou sesterské vědy, které vycházejí ze stejných základů. Avšak ájurvéda se více soustředí na správné bytí a žití v souladu – **dharmu**. Jóga se více soustředí na osvícení – **mokšu**.

DHARMA „Správná životní cesta“

Co je dharma? Jde o zásadu žít svůj život způsobem, který podporuje vnitřní i vnější harmonii, tedy zdraví, a je v souladu s univerzálním principem míru. Následovat dharmu znamená být upřímný, věrný své povaze, poslání a jednat s úctou k sobě a ke světu kolem sebe. Nenechat se vést špatnými návyky. Jednoduše řečeno – žít život se smyslem pro zodpovědnost ke světu i k sobě samému.



MOKŠA „Osvícení“

Co je mokša? Jde o překonání vlastního omezení a získání skutečné svobody. Svoboda znamená osvobození se od fyzického i mentálního Já. Uvědomění si, že skutečná přirozenost a svoboda jsou mimo tělo a mysl. Toto uvědomění je velmi těžký úkol a právě praxe jógy nám pomáhá k jeho pochopení a dosažení.



Nelze nezmínit a vynechat další dva aspekty – KAMA a ARTHA.

KAMA znamená „potěšení skrze smysly“. I když smysly obohacují náš život, právě ony nás vedou k závislostem, frustracím a nemocem. Je tedy třeba mít je pod kontrolou.



ARTHA znamená „materiální bohatství“. Přiměřené množství peněz je třeba k zajištění a podpoře sebe sama. Ájurvéda i jóga neodsuzují mít peníze, zázemí, majetek, pokud jsou sdíleny s ostatními, v souladu s nenásilím a pravdou. Přináší dobro a podporu.



„Ájurvéda přináší poznání šťastného a nešťastného, dobrého a špatného. Všeho, co je nedílnou součástí těchto čtyř aspektů.“

Čaraka

ÁJURVÉDA A TĚLO

Pro dosažení vnitřní harmonie a zdraví je třeba se věnovat čtyřem aspektům – dóša, ágní, dhátu, mala. Pro pochopení toho, jak ájurvéda funguje, je třeba hlubšího poznání lidského těla. Pro jeho zdraví je třeba dosáhnout vnitřní rovnováhy.

Co to znamená a čeho se to týká?

Můžeme začít tím, co většina z nás chápe, čemu rozumí. Harmonie mezi oslabenými a zkrácenými svaly. Pokud nějaký sval ztratí svou sílu, ten, který mu leží v těle naproti, je v opozici a automaticky se zkrátí. Příkladem jsou břišní svaly. Nikdy se nezkrátí, pouze oslabí. Když ztratí svou sílu, zkrátí se svaly v oblasti bederní páteře a první zdravotní problém, který to přinese, je bolest zad. Pokud vrátíme sílu oslabeným svalům a protáhneme svaly zkrácené, obnovíme ztracenou harmonii. Takto můžeme navracet harmonii celému tělu, jen nepracujeme pouze na úrovni svalů, ale i na úrovni toku životní energie – prány, elementů, očisty a všech tkání.

DÓŠA „energie“

Systém tří dóš, energií, které ovlivňují tělo, mysl, ale i svět okolo nás. Jsou tvořeny kombinací pěti elementů: země, voda, oheň, vzduch a éter. Jejich harmonie přináší zdraví. Více o dóšách se dozvíte v této knize v kapitole Tři guny, pět elementů a teorie tří dóš (str. 23).



ÁGNÍ „oheň“

Hlavní formou ohně v těle je trávicí oheň. Zdravé ágní znamená správnou funkci trávicího systému, pak vše v těle funguje správně. Nedochází k zanášení organismu odpadními látkami – malas. Jsme schopni trávit nejen jídlo, ale i život se vším, co nám přináší.



MALAS „odpad“

Odpadní látky – moč, stolici, pot, to vše ájurvěda nazývá malas. Pokud jejich produkce a odchod z těla jsou správné, pak je naše tělo zdravé.



DHÁTU „tkáň“

Tkáňe jsou základem lidského těla. Ájurvěda rozeznává sedm druhů tkání – dhátu. Mají svoji hierarchii a jsou postupně vrstveny.





RASA DHÁTU

Souvisí s trávením, tedy s kvalitou naší stravy, ale i s trávicím ohněm – ágní. Pro srovnání, v biologii v souvislosti s touto dhátu mluvíme o lymfě neboli míze, tkáňovém moku a krevní plazmě. Při pulsni diagnostice se určují nejen jednotlivé dóši, ale také tato tkáň. Pokud má někdo příliš suchou pokožku, vypovídá to o nedostatku. Narušení se dále projevuje nedůvěrou, nevolnostmi, ztrátou vlasů, chudokrevností.

Pokud je tato tkáň v harmonii, pak je pokožka pružná, jasná, čistá. Naplňují nás pocity štěstí, spokojenosti a mysl je jasná.

RAKTA DHÁTU

Z předcházející dhátu se tvoří rakta, jedná se přímo o krev. Hlavním úkolem je nejen transport kyslíku, živin a odvod odpadních látek (oxid uhličitý, kyselina mléčná), ale také tok prány v těle. Při problémech s krvetvorbou se zvyšuje ohnivá dóša pitta, což s sebou nese i zdravotní problémy jako například extrémně silné menstruační krvácení, vyrážky, a vůbec kožní potíže. Protože tato tkáň souvisí s činností jater, při nesprávném fungování se objevuje žloutenka, ale také se intenzivně projevují emoce, jako je žárlivost, agrese, zlost, nenávisť, hněv. Pokud je tato tkáň v harmonii, pak jsme přirozeně sebevědomí, optimističtí.

MAMSA DHÁTU

Jedná se o pokožku a svaly, tedy ochranu před vnějším světem. Souvisí s elementem země, který představuje materiální podstatu, tedy vše, co má pevnou strukturu a tvar. Nedostatek této tkáně se projevuje ztrátou hmotnosti, únavou, nestabilními klouby. Nadbytek pak je provázen ochablými svaly, cystami, hemeroidy. Pokud je tato tkáň v harmonii, pak i naše svaly jsou dobře vyvinuté. Máme přirozenou sebedůvěru, odvahu a jsme schopni odpuštění.

MEDA DHÁTU

Z mamsa dhátu vzniká meda dhátu neboli tuk, který je nezbytný pro funkci těla. Pomáhá vstřebávání vitamínů (D, E, K, A), zajišťuje termoregulaci a je důležitou zásobárnou energie. Element vody a země. Pokud je nedostatek této tkáně, nejen že jsou přímo ohroženy důležité životní funkce, ale projeví se především podrážděnost a nervozita. I jeho nadbytek provází mnoho zdravotních komplikací – diabetes, problémy s játry, obezitu.

ASHTI DHÁTU

Jedná se o naše kosti, kostní tkáň, chrupavky, vazy, šlachy. Jsou skutečně kostrou organismu a vše na nich „stojí“, souvisí také s elementem země, ale i vzduchu. Umožňuje nám společně s mamsa dhátu pohyb.

MADŽDŽA DHÁTU

Nervová tkáň, mozek a kostní dřeň, ale také endokrinní systém (žlázy s vnitřní sekrecí). Zabezpečují přenos informací, nervových vzruchů, ale i informací uvnitř našeho těla. Pokud je tato tkáň v harmonii, pocíujeme dostatečné množství energie, jsme optimističtí. Schopnost rychlých reakcí souvisí nejen s naší inteligencí, ale i s intuicí.

ŠUKRA DHÁTU

U muže se jedná o sperma, u ženy o vajíčko a je u ní nazývána artava dhátu. Souvisí s elementem vody a jedná se o plně vyvinutou tkáň, protože jde o rozmnožování, nový život. Na nejjemnější úrovni je obsahem každé buňky našeho těla, tedy souvisí s buněčnou inteligencí a imunitním systémem. Nedostatek této tkáně se projevuje celkovou únavou, lidé působí neatraktivně, sklesle, až temně. Naopak pokud je tato tkáň v harmonii, projevuje se celkovou atraktivitou, optimismem, zářící osobností, příjemným hlasem u mužů, ladnou chůzí u žen.

ODŽAS

Vrcholem všech sedmi dhátu je odžas, která vzniká z šukra dhátu. Je to esence tkání, která udržuje hormonální rovnováhu, životní funkce, mentální pochody. Jedna část odžas stimuluje činnost srdce, druhá koluje v krvi. Lze ji spojit s naší imunitou, protože pomáhá odolnosti organismu proti nemocem. Dále ovlivňuje tvorbu neurotransmiterů, jako je serotonin, jehož nedostatek je příčinou depresí. Odžas má přímý vliv na činnost buněk, buněčné membrány.

Odžas ovlivňuje životní styl, trávení, dlouhodobý stres, chronické nemoci, pohyb, sexuální činnost. Pokud dojde k poklesu odžas, dochází ke zdravotním komplikacím, jako je dušnost, bušení srdce, řídnutí kostí, úbytek svalové hmoty, strach, únavový syndrom, poruchy imunitního systému (např. AIDS).

Naopak zvýšení odžas se projevuje obezitou, cukrovkou, vysokým krevním tlakem, otoky, glaukomem, nádory uzlin, tukovými nádory.

Správnou hladinu odžas ovlivňujeme meditací, vhodnou životosprávou, volbou přiměřených pohybových aktivit (nadmíra pohybu vyčerpává odžas) a správným odpočinkem. Také četnost sexuálního styku má vliv na odžas, stejně jako ájurvédské byliny šatavari, ašvaganda, amalaki.





TŘI GUNY, PĚT ELEMENTŮ A TEORIE TŘÍ DŮŠ

Ájurvéda praví, že za vším stojí dva základní principy. Mužská síla neboli síla ducha, čisté vědomí – puruša. A ženská síla neboli síla přírody, tvořivá energie hmoty – prakriti.

PURUŠA – Já, vědomí a univerzální princip, duch, který je věčný, bez formy, všudypřítomný.

PRAKRITI – ženský princip přírody se skládá ze tří kvalit, vlastností – gun: sattva, radžas a tamas. Jak je psáno v Bhagavadgítě, jsou to jemné energie zrozené z přírody – prakriti.

Doslovný překlad slova guna – lano – nám pomůže lépe k pochopení teorie tří gun. Stejně jako jsou spleteny prameny lana, tak i guny jsou spojeny, aby vytvořily skutečný, objektivní vesmír. Filozoficky teorie gun tedy vysvětluje, z čeho je tento vesmír vytvořen a jak se sám skrze mysl a hmotu projevuje. Avšak pro praktikující jógu je pochopení gun důležitější z toho důvodu, abychom vnímali, zda se na cestě praxe jógy posouváme vpřed (sattva), nebo stojíme a přešlapujeme na místě (radža), anebo ztrácíme cestu (tamas).

SATTVA

Lze si ji představit jako čistou, průhlednou skleněnou tabuli, která umožňuje světlu plynule procházet. Původní povaha naší mysli je právě taková, sattvická – jasná, klidná v harmonii. Sattva není osvětlení samo o sobě, ale odhaluje to, co je pravdivé, skutečné – sat. Projevuje se jako krása, rovnováha, inspirace. Podporuje život, energii, zdraví a spokojenost. Kultivace sattvy tím,

že děláme rozhodnutí, která povznášejí naše vědomí, v nás utváří pocity nesobecké radosti. A to je hlavním cílem jógy.

RADŽAS

Je to energie změny. Vyznačuje se vášní, touhou, úsilím, bolestí. Taková činnost může přinést pohyb směrem k sattvě, vyššímu duchovnímu porozumění, nebo tamas, nevědomosti. Může být tedy pozitivní i negativní. Nejčastěji je charakterizována jako nestabilní, rozrušená, nešťastná, což přináší popud k samotné změně. Podnětem k těmto změnám jsou naše smysly, které rozrušují mysl a způsobují závislosti. To nás vede k hledání pocitu štěstí ve vnějším světě, což z dlouhodobého hlediska vede k tamas.

TAMAS

Skrývá přítomnost vědomí. Způsobuje otupělost, nevědomost a přináší tíhu a pocit nehybnosti. Jedno sanskrtské synonymum pro tamas je stiti neboli stabilní. Někdy tamas může být potřebné, například pokud je třeba zůstat v posteli, odpočívat, abychom se uzdravili. Avšak primárně nás tamas brzdí, znehybňuje. Tamaistické jídlo je těžko stravitelné a způsobuje trávicí obtíže. Aktivita spojená s tamas nám nic nepřináší, je bezduchá. Často jde o letargii, otálení, plýtvání časem a zaslíbenost k vnitřnímu vědomí.

Tyto tři guny spolu neustále komunikují a tvoří náš běžný mentální stav. Sattva – jasnost, radža – rozrušení a tamas – netečnost.

VNÍMÁNÍ GUN V JÓGOVÉ PRAXI

Až přistě budete praktikovat pozici džanu širšásana a předkloníte se, zkuste si uvědomit, co se odehrává v přítomném okamžiku – hlava padá dolů k protažené dolní končetině, stejně tak mysl. Možná vnímáte intenzivní tah na zadní stranu stehen, možná vás začal naplňovat pocit letargie, nepozornosti – **tamas**.

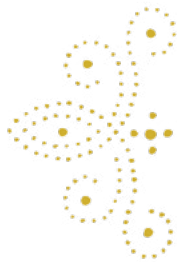
Jiný příklad. Jste v pozici virábhadrásana I. a všimli jste si, že cvičící před vámi má legíny, které vás zaujaly. Líbí se vám a přemýšlíte o tom, co je to za značku, že si chcete také takové koupit – to je **radžas**.

A další den stojíte ve stejné pozici, virábhadrásana I., vnímáte pevnou půdu pod nohama, pozice se stává stabilní, pozornost prochází do vašeho nitra, vnímáte

svůj dech. Ztratil se svět okolo vás, vnímáte vše a nic, jasnost, všímavost, spontánní pocit štěstí – to je **sattva**.

Vnímání gun v praxi pozic je jednou z metod, které pomáhají k hlubšímu poznání, postupu v praxi. Zkuste použít stejné pozorování činností a chování mimo svoji jógovou podložku a uvidíte, jak se promění všechny aspekty vašeho života.

Popis gun je součástí Bhagavadgíty. V kapitolách 14, 17 a 18 popisuje Krišna guny v nejjemnějších detailech. Začíná ve verši 14.5, postupně popisuje jednotlivé guny a ve verši 18.40 pak shrnuje důležitost a všudy-přítomnost gun.



„Ani zde na Zemi, ani mezi bohy na nebesích neexistuje žádné bytí, které by bylo osvobozeno od těchto tří prakti zrozených kvalit.“

Bhagavadgíta, kniha XVIII., verš 18.40



Krišna v různých kontextech poukazuje na působení gun, například když popisuje duchovní cestu, dary, které nabízíme ostatním, nebo jídlo, které jíme.

Určitě doporučuji si tuto knihu přečíst, protože studentům jógy pomůže pochopit duchovní cestu.

Čerpáno z Bhagavadgíty, překlad a výklad Jan Kozák



Z těchto tří gun povstalo pět elementů – země, voda, oheň, vzduch a éter.



ZEMĚ



VODA



OHEŇ



VZDUCH



ÉTER

Kombinací elementů a jejich vlastností se utváří tři **ájurvédské dóši** – váta, pitta, kapha.

V okamžiku spojení vajíčka a spermie vzniká individuální psychosomatická charakteristika člověka – prakriti. Co to znamená? Každý z nás se rodí s individuálním poměrem jednotlivých dóš a s nimi spojenými vlastnostmi. Tedy to, co funguje jednomu, nemusí být vhodné pro druhého. Pokud toto tvrzení otočím k jógové praxi, pak já se mohu těžkou pozicí naučit za dva roky a někomu z vás to bude trvat dva týdny. Toto platí ve všech činnostech našeho života, stejně tak v práci s naší psychikou. To, že se narodíme s nějakým poměrem dóš, však není neměnné. Během života dochází k odchýlkám, změnám – viktrí, což se odráží na psychické i fyzické kondici. Naše myšlenky, emoce, vědomí, strava, mezilidské vztahy, životní styl, prostředí, kde žijeme, fáze života, roční období, to vše má vliv na vyváženost jednotlivých dóš.

Právě vliv ročních období jsem podrobněji popsala ve své první knize. V této se budeme více věnovat naší psychice a reakcím vzhledem k jednotlivým dóšám.

VÁTA



Je tvořena kombinací elementů vzduch a éter. Právě vzduch jí přináší nestálost, pohyblivost, ale také lehkost, a element éteru pak suchost.

Váta je nejdůležitější dóšou, která v našem těle ovlivňuje mysl, ale také krevní a lymfatický oběh a vůbec jakýkoli pohyb v těle, například také pohyb tlustého střeva. Sídlo váty je právě v tlustém střevě.

Váta ovlivňuje:

- pohyb: dýchání, cirkulaci, přenos nervových vzruchů, odvod odpadních látek
- všechny pocity v těle
- probouzení trávicího ohně – ágni
- paměť a porozumění



éter



vzduch



PITTA

Je tvořena kombinací elementů oheň a voda. Oheň přináší teplo a ostrost, voda pak tekutost, plynutí a olejnatost.

Ovlivňuje schopnost látkové přeměny, například trávení a také teplo v těle. Hlavní sídlo této dóši je v tenkém střevě a v žaludku.

Pitta ovlivňuje:

- trávení a podporování ágni
- krvetvorbu
- sebevědomí a inteligenci
- zrak



oheň



voda



KAPHA

Je tvořena kombinací elementů země a voda. Element země přináší těžkost až těžkopádnost a stabilitu. Voda způsobuje mastnotu, jemnost. Zkuste smíchat tyto dva elementy, co vznikne? Bahno. A přesně takové vlastnosti kapha má.

Kapha dává našemu tělu tvar (kosti, svaly souvisí s touto dóšou), ale také sílu, soudržnost, lubrikaci a ochlazení. Souvisí s imunitou i schopností těla se uzdravovat a hojit rány. Hlavní sídlo kaphy je v žaludku a hrudníku.

Kapha ovlivňuje:

- činnost a sílu smyslových orgánů
- stabilitu a lubrikaci kloubů
- činnost srdce
- chuť
- proces trávení v žaludku



voda



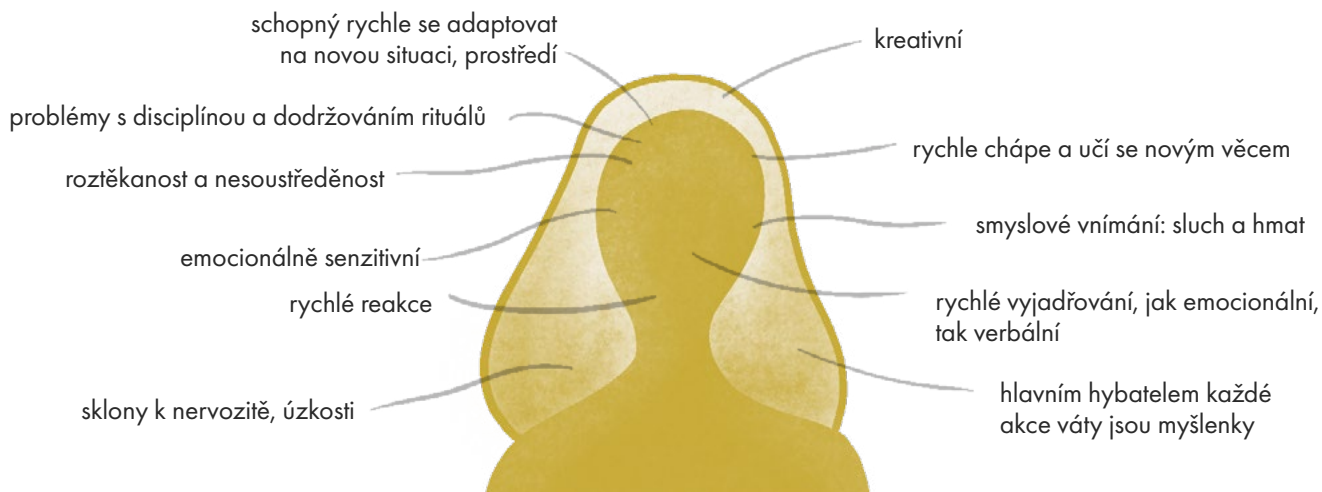
země

DÓŠI MYSL A TĚLO

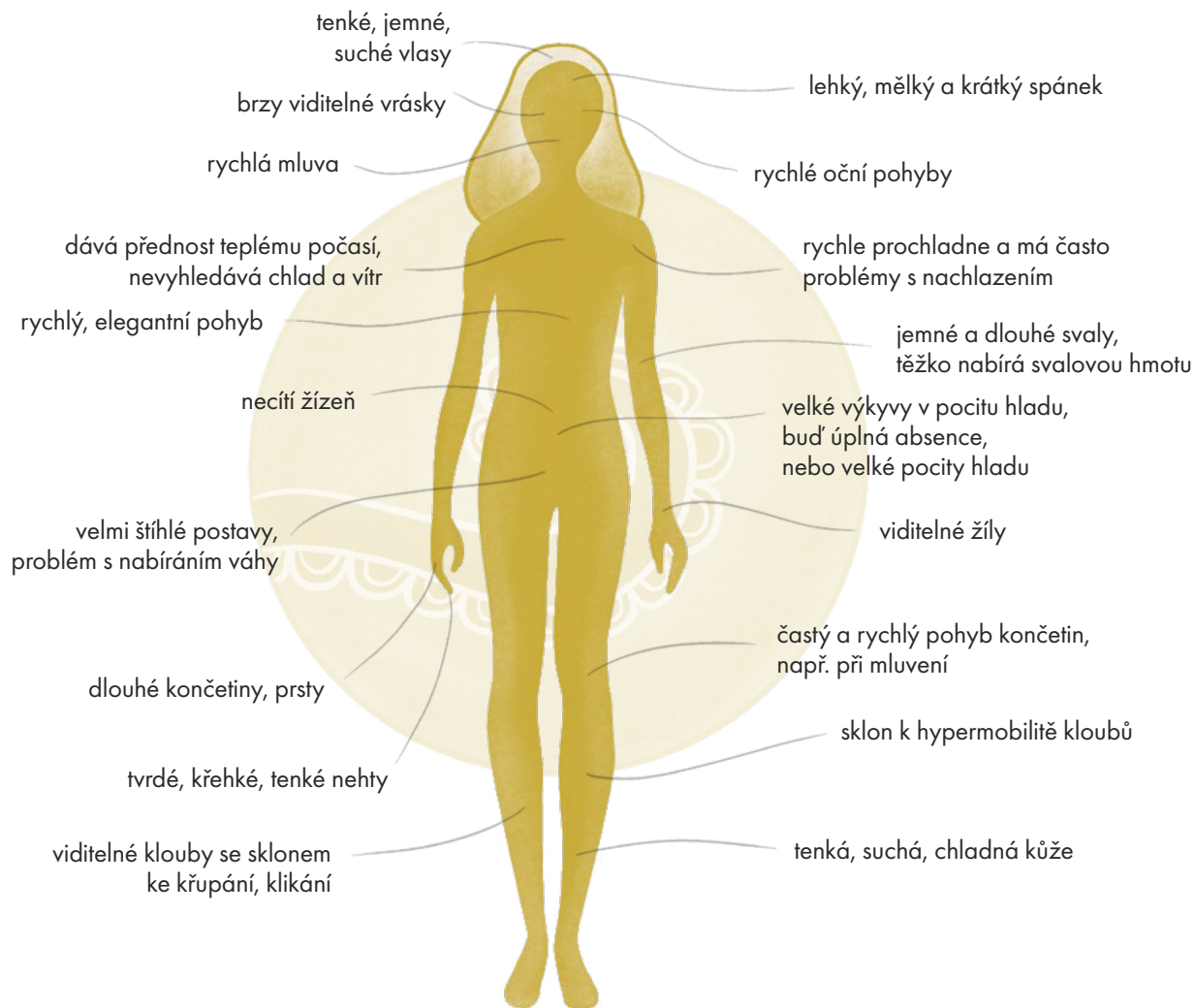
Pro lepší přiblížení jednotlivých dóš a jejich reakcí si zkuste představit, že vás někdo zatlačí do kouta. Nepříjemná představa, nepříjemná situace. A jaké budou reakce jednotlivých predominantních dóš? Pitta půjde do okamžitého útoku. Oheň v ní přinese ohnivé až dramatické reakce. Váta se bude snažit ze situace utéct. Právě vítr v ní ji podpoří k rychlé změně prostředí, kde se bude cítit lépe, kde nebude v ohrožení. A kapha? Zůstane stát, většinou bez větších reakcí. Své pocity nedává příliš najevo, což s sebou přináší element země.

VÁTA

Váta a její mysl je kreativní, nestálá a nepolapitelná, skutečně jako vítr. Má sklony zapomínat jak zlé, tak i dobré. Více o mysli váty na obrázku.



Pokud chcete typickou postavu váty, pak se podívejte na křehké, ladvné baletky. Váta miluje pohyb v jakékoli podobě, je nezastavitelná. Chce vidět, vědět a dělat vše, co vidí, což je samozřejmě únavné. Nemá řád a nechce být uvězněna a lapena pravidly. Je zábavná a nebudete se s ní nudit, avšak výkyvy její nálady mohou být pro jiné dōši záhadou a problémem.



PITTA

Pitta a její mysl jsou skutečně oheň a voda. Chce proniknout do hloubky každého problému, každé osoby a jde si za svým hlava nehlava. Požaduje po sobě i druhých perfektní výkon a často nehodlá ustoupit.

