

JÓGA A ZDRAVÍ

Základní podmínkou úspěšného lidského vývoje je zdraví. Jóga obsahuje techniky, které rozvíjejí zdraví po všech stránkách (tělesné, duševní, sociální). Rozbor starých jogínských textů ukazuje, že v dávné minulosti žili lidé, kteří měli překvapivě hluboké vědomosti z psychologie, fyziologie a anatomie člověka. Jejich chápání zdraví bylo velmi podobné tomu, jak ho dnes definuje Světová zdravotnická organizace (WHO).

CO JE JÓGA

Jak už bylo poznamenáno, v životě je třeba rozvíjet jak stránku fyzickou, tak i tu duševní, která sice není tak zjevná, ale má přinejmenším stejnou váhu. Jóga je výborný cvičební systém, který tyto dvě složky spojuje. Skrze fyzická cvičení pomáhá zdokonalit i psychiku. Jógu můžeme definovat jako „systematické úsilí o dosažení plného tělesného a duševního zdraví“ (Polášek, 1985).

Jóga je ovšem systém mnohem širší. Vedle tělesných cvičení zahrnuje i zásady životosprávy (vegetariánství, minimální tepelná úprava potravy, půsty, pročišťování zažívacího traktu, omezování sexu), dechová cvičení, koncentrační a meditační techniky, uvolňovací cvičení a také soubor pokynů, jež má člověka orientovat na určité hodnoty (obětavost pro druhé, laskavost, poznávání sebe sama, naslouchání hlasu svého svědomí, směřování k pravdivosti v myšlenkách i v jednání). Tyto ideály jsou do jisté míry protikladné ideálům soudobé konzumní společnosti, ta zdůrazňuje úspěch, maximální výkonnost, účelnost, dokonalou vnější podobu.

HATHAJÓGA

Slovem jóga většinou máme na mysli hathajógu, což ve volném překladu znamená rovnováha, jednota protikladů. Celou jógou se totiž prolíná myšlenka o rovnováze v nejširším slova smyslu. Všechno, co na člověka doléhá a co přijímá, má být v rovnováze s tím, co vytváří a odevzdává. Člověk nemá jíst více, než je třeba na udržení zdravého organismu, ale nemá ani přehnaně hladovět. Nedostatek odpočinku a přetěžování organismu škodí stejně jako nečinnost a lenost. Hathajóga se zabývá ásánami (polohy, v nichž má cvičící jistou dobu setrvat, aby mu přinesly žádoucí účinek). Tyto pozice, nejsou jen fyzická cvičení, která mají účinky na kosterní svalstvo a vnitřní orgány. Pozornost se vede vědomě do určitých částí těla a jejich uvolňováním se zapojí i psychické a fyziologické procesy. Jejím cílem je pročištění a

ozdravení celého organismu a zvýšení jeho celkové zdatnosti a vnímavosti, jinak řečeno lepší poznání a ovládání funkcí celého organismu. Na západě se jóga pokládá stále spíše za léčebnou techniku u nemocných nebo postižených jedinců. Avšak prapůvodní, ryzí jóga se hned od začátku zaměřovala právě na duchovní růst člověka, zvyšování jeho schopností, ať už trpěl určitou nemocí nebo nikoli.

Podle názoru jogínů je každá choroba, nebo stárnutí způsobena znečištěním organismu. Týká se to těla stejně jako psychiky. Jóga chápe člověka jako nedělitelný celek - tělo, mysl, city -, ve kterém vše souvisí se vším.

Na úrovni těla se uvažuje o znečištění potravou, vzduchem, odpadovými látkami vlastního metabolismu, případně dalšími vlivy fyzikální i chemické povahy.

Na úrovni psychiky jsou to nevhodné postoje, které člověku škodí ještě více, než nečistoty hmotného charakteru. Znečištění se projevuje zmenšením průchodnosti (vodivosti) anebo úplným zneprůchodněním nádí, tj. drah (kanálů, spojů) v těle. Těchto drah je podle tradice 72 000. Jejich funkce je v některých aspektech velmi podobná funkci akupunkturálních drah. Základním požadavkem je obnovit průchodnost nádí. Toho se má dosáhnout pomocí hathajógových technik a výsledkem je získání pevného zdraví. Pročištění nádí je podmínkou dalšího pokroku v józe. Organismus jako celek i jednotlivé orgány získají větší zdatnost i přizpůsobivost. Jde tedy o to, aby člověk zvýšil svoji odolnost proti rozličným vlivům, vnějším i vnitřním, které působí na tělo i mysl, a to na nejvyšší možnou úroveň.

Podle starověkým jogínům máme v těle i v psychice samoregulační mechanismy, jejichž funkcí je udržovat harmonickou činnost organismu. Podráždění jakéhokoliv druhu (kleša) vyvolá poruchu (vikšepa). Velikost a trvání této poruchy závisí na intenzitě podráždění a na schopnosti organismu obnovit rovnováhu.

ÚČINKY NA PSYCHIKU

Správným cvičením jógy získá člověk kromě dobrého zdraví i schopnost soustředit se a uvolnit napětí. Postupně člověk poznává, že příčinami jeho nervozity a neklidu nejsou věci mimo něj, ale že tyto pocity vycházejí z něho samotného. Toto zjištění dává člověku možnost s tím něco dělat. Buduje si pak nový postoj ke všemu, co na něj doléhá – ať už zvenčí, nebo zevnitř a to mu pomáhá si udržet vnitřní rovnováhu.

Jóga tímto působí i na rozvíjení afiliativních vztahů k lidem. Důležitý prostředkem jógy je tedy pravdivé poznání příčin napětí a jejich objektivní zhodnocení.

Pokud k tomuto poznání nedochází, máme tendenci potlačovat naše nežádoucí, nechtěné, nepříjemné pohnutky a tím vznikají konflikty na podvědomě-emotivní úrovni.

ZÁVĚR

Dlouholeté zkušenosti s jógou potvrdili, že provádění jógových cvičení a technik blahodárně působí na lidský organismus. Přitom se ukazuje, že psychika hraje důležitou roli při udržení fyzického zdraví a jako prevence vzniku různých somatických onemocnění. Především protože dlouhodobý stres, úzkost a napětí vedou ke snížení imunity člověka. Jóga náležitě a dlouhodobě cvičená zvyšuje tělesnou zdatnost, odolnost proti nemocem, pohyblivost, reguluje váhu, odstraňuje stresem vyvolané příznaky (nespavost, bušení srdce, potivost, skleslost, obavy a strachy), zlepšuje vnímání, soustředění pozornosti i paměť. Člověka depresivně laděného aktivuje, člověka příliš aktivního uklidňuje, nevyrovnané lidi vyrovnává, vyrovnaným pomáhá dospět na vyšší úroveň vnitřní harmonie.

LITERATURA:

Polášek, M. (1985). *Jóga: Učenie, ako poznať sám seba, ako získať telesné a duševné zdravie, ako žiť v mieri so sebou i s okolitým svetom*. Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo.

Míček, L. (1984). *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

(<http://www.jogin.cz/content/view/39/68/>)

(<http://www.semstim.estranky.cz/clanky/terapie-a-ruzne-metody/joga>)

(<http://www.ereska.cz/diplomka/priloha6.htm>)