

chází k vnitřní nerovnováze projevující se od bolestí hlavy, únavy, žaludečních potíží až po emoční a psychické poruchy. V jógové teorii se mluví o pěti tělech, které udržujeme v rovnováze cvičením – fyzickým a dechovým, pokud v rovnováze nejsou, dochází k výše zmíněným poruchám. Nerovnováhu, závislosti, deprese a další si můžeme způsobit také tím, že se identifikujeme s povrchními materiálními hodnotami. A přitom náš jazyk zachoval moudrost předků. „Nemá všech pět pohromadě,“ říká se. Jóga může pomoci najít sebe sama, vnitřní klid a onu zmiňovanou rovnováhu.

Někdo může namítnout, že na takové hlouposti, jako je jóga nebo procházky, prostě nemá čas. Není to výmluva?

Každý svého štěstí strůjcem. Každý je odpovědný za svůj život a má právo ho prožít tak, jak sám uzná za vhodné. Každý je tvůrcem svého životního příběhu. Pokud ale cítí, že něco není v pořádku a nechce hledat příčinu, pak se většinou stává, že je zastavený mnohem tvrději, než by sám předpokládal. Cesta zpět ke zdraví bývá obtížná, pracná, někdy nákladná, a ne vždy se může bezesbytku podařit.

Jak tedy ven ze začarovaného kruhu? Jak se dá najít cesta sama k sobě, jak porozumět vlastním problémům a vymanit se z nich?

Stačí chtít. Všechno je v naší hlavě.

No dobrá. Základem spokojenosti člověka je však rovněž například radost a uspokojení z intimního života. Jak to souvisí s naším zdravím, případně v čem může jóga být užitečná?

Jóga pomáhá zpevnit svaly pánevního dna, a tím působí preventivně na celkové zdraví ženských orgánů, po porodu a gynekologických operacích se stav rychleji zlepšuje, můžeme ji chápat jako prevenci inkontinence a hemeroidů, cviky zlepšují postavení pánve při bolestech bederní páteře. Zdravá sexualita není jen otázkou zpevněných svalů, i když i ty zde hrají významnou roli. Uvědomění si sama sebe, své ženskosti a potenciálu je tím největším přínosem. Cvičení pánevního dna je spojeno s dýcháním; tam, kam posíláme dech, tam posíláme energii, a právě v oblasti pánevního dna najdeme dvě významné čakry, které ovlivňují nejen náš vztah k sexualitě, ale k životu vůbec.

Hodně se diskutuje o nadměře pilulek, které nám lékaři s chutí předepisují, aniž by zkoumali podstatu nemoci, tělo a duši jako celek. Můžeme být skutečně zdravější, když budeme mít po boku jógu?

Určitě můžeme lépe rozumět sami sobě, a tím pádem i svému tělu. Staneme se citlivějšími k potřebám vlastního těla, budeme lépe vnímat, co mu chybí a co neprospívá. Přestaneme

si škodit a ve výsledku budeme zdravější. Víra v nové náboženství nazvané věda, která neakceptuje lidskou duši, je velice smutná věc. Naštěstí se už mezi lékaři objevují tací, kteří dbají na celostní přístup, je jich ale stále málo.

Cvičení pánevního dna je spojeno s dýcháním; tam, kam posíláme dech, tam posíláme energii, a právě v oblasti pánevního dna najdeme dvě významné čakry, které ovlivňují nejen náš vztah k sexualitě, ale k životu vůbec.

Dávám vám za pravdu. Jak jste už naznačila, často si můžeme sami za zmatky, které svému organismu děláme cíleně tím, že se z nás stávají pasivní konzumenti a uživatelé technologií, televizních pořadů, necháváme se ovládat marketingem, komerce prorůstá do našich srdcí. Nekonzentrujeme vlastní tvořivý potenciál a stáváme se závislími na čemkoli. To se přece na naši kondici musí projevit.

Samozřejmě, a čím dříve si to uvědomíme, tím lépe. Žijme tak, abychom si působili radost, ne abychom ji ztráceli. Součástí jógy jsou pravidla, která nám pomáhají vytvářet postoj vůči ostatním a vůči sobě. Jedna skupina pravidel nás učí zdrženlivosti a kontrole a pomáhá utvářet postoj k ostatním lidem a světu. Druhá část poukazuje na pravidla sebekázně a řádu. Dodržování obou částí pravidel, jež tvoří jeden celek, není sice jednoduché, ale velice účinné. Princip nenásilí je paralelou ke křesťanskému učení, v józe jde však dál, k soucitu se všemi živými bytostmi. Mimo jiné také znamená nedopouštět se násilí na sobě samých. I ostatní pravidla můžeme v naší křesťanské kultuře najít – požadavek poctivosti, upřímnosti, zdrženlivosti, nehamtivosti.

To mám přemýšlet stále jen o sobě?

Vnitřní rovnováhu nelze získat neustálým „pitváním“ ústrků, ale skromností a spokojeností se vším, co život přináší. Nepouštějme si do mysli ošklivé myšlenky (závist, zlost, nenávisť...), věřme, že všeho, co chceme, dosáhneme pravidelným úsilím.

A nehlédáme až příliš pozdě místo toho, abychom předcházeli následkům? Nezapomínáme na ty drobné radosti, které náš život mohou osvěžit nekonečnými možnostmi vedoucími k pohodě?

Zkusila jste si někdy uvědomit, kolik přání člověk denně má? Jak jsou často protichůdná? Co kdyby se všechna splnila?

To by byl mazel! Přinejmenším by nás to hodně překvapilo.

Chceme-li být opravdu šťastní a vyrovnaní, možná nám cestu ukáže stará japonská povídka: Nan-ina, japonského Mistra z éry Mejdži (1868–1912), navštívil jeden univerzitní profesor, který se chtěl něco dozvědět o zenu. Nan-in ho obsloužil čajem. Naléval čaj do šálku a nepřestával dolévat. Profesor se díval, jak čaj přetéká, a posléze se již nedokázal udržet a zvolal: „Je přeplněný, nic dalšího se už do něj nevejde!“ Nan-in na to odpověděl: „Jako je tento šálek plný, tak i vy jste pln vlastních názorů a představ. Jak vám mohu odhalit zen, když napřed nevyprázdните sám svůj šálek?“ (z knížky Perličky moudrosti vy-

právějí, Rudolf Skarnitzl, nakl. Onyx)

ptala se
Eva Brixí

