



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE



### 3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

# MOŽNOSTI VYUŽITÍ JÓGY U PSYCHOSOMATICKÝCH ONEMOCNĚNÍ

POSSIBILITES OF YOGA DEALING WITH  
PSYCHOSOMATIC DISORDERS

PETR DVOŘÁK

KVĚTEN 2008

Autor práce: **Petr Dvořák**

Studijní program: **Fyzioterapie**

Bakalářský studijní obor: **Specializace ve zdravotnictví**

Vedoucí práce: **PhDr. Alena Herbenová**

Pracoviště vedoucího práce: **Klinika rehabilitačního lékařství FNKV**

Datum a rok obhajoby: **9. června 2008**

## **PROHLÁŠENÍ**

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracoval samostatně a použil jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato bakalářská práce byla používána ke studijním účelům.

V Praze dne 28. května 2008

Petr Dvořák

## PODĚKOVÁNÍ

*Děkuji PhDr. Aleně Herbenové za pomoc a vedení při zpracovávání této práce a zejména za její lidský přístup po celou dobu studia.*

*Děkuji Mirku Čapkovi, mému učiteli jógy, který mne naučil vytvořit si vlastní názor na svět a seznámil mne s jógou.*

## **SOUHRN**

Tato práce pojednává o možnostech, které nám dává jóga. Je rozdělena do osmi částí, kde jsou postupně popsány různé aspekty jógy, od jejího vzniku, přes popis jednotlivých jógových systémů až po ideální způsob jejího využití v současnosti. Dále je zde podrobně rozebrán mechanismus vzniku nemoci s důrazem na psychosomatickou stránku věci. Samostatná kapitola je věnována relaxaci, která má mimořádný význam při ovlivnění psychiky, což se projeví jak preventivně ve zvýšení obranyschopnosti organismu, tak i léčebně při zvládnání již existující nemoci. Významná část je věnována také vysvětlení principů působení jógy. Jóga je zde popsána jako jedna z možných cest, kterou může fyzioterapeut velmi dobře ovlivnit zdravotní stav klienta, zejména v oblasti psychosomatických onemocnění, včetně mnoha tzv. civilizačních chorob od vertebrogenních obtíží až po astma.

## **SUMMARY**

This thesis deal with possibilites that the yoga gives to us. The thesis is devided to the eight parts, where various aspects of yoga, from its origin, over description of single yoga systems up to an ideal way of yoga usage in the present time, are successively described. Further here is analysed the mechanism of the illness emergence in detail, with accent on psychosomatic aspect. Separate chapter deals with relaxation, which has extraordinary significance for impact on psyche. It will manifest both preventive as increasing of striking power organism and in coping of already going disease. Significant part is devoted to explanation of the way the yoga act. The yoga is described as one of possible ways, through which the physiotherapist can influence clients health, especially in the area of psychosomatic disorders, including so called civilizing diseases from spinal disorders up to an asthma.

# OBSAH

<b>1. ÚVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>2. HISTORIE</b> .....	<b>2</b>
2.1 PŮVOD JÓGY .....	2
2.2 NEJSTARŠÍ PÍSEMNÉ ZÁZNAMY .....	2
2.3 JÓGA V SOUČASNOSTI .....	3
<b>3. ZÁKLADNÍ DRUHY JÓGY</b> .....	<b>4</b>
3.1 KARMAJÓGA .....	4
3.2 BHAKTIJÓGA .....	6
3.3 DŽŇÁNAJÓGA .....	6
3.4 HATHAJÓGA .....	7
3.4.1 <i>Mudry</i> .....	7
3.4.2 <i>Néti</i> .....	8
3.4.3 <i>Dhauti</i> .....	8
3.4.4 <i>Bašti</i> .....	9
3.4.5 <i>Kapálabhāti</i> .....	9
3.4.6 <i>Trátak</i> .....	10
3.4.7 <i>Nauli</i> .....	11
3.5 RÁDŽAJÓGA .....	11
3.6 GUNY A STRAVA .....	11
<b>4. MECHANISMUS VZNIKU NEMOCI</b> .....	<b>13</b>
4.1 PSYCHOSOMATIKA .....	13
4.2 FYZIOLOGIE BIOLOGICKÝCH MECHANISMŮ .....	14
4.2.1 <i>Osa sympatikus-parasympatikus</i> .....	14
4.2.2 <i>Hormonální osa</i> .....	15
4.2.3 <i>Další reakce na ohrožení</i> .....	17
4.3 NEJČASTĚJŠÍ PORUCHY FUNKCÍ.....	17
4.4 SITUACE HODNOCENÉ JAKO „OHROŽENÍ“.....	18
4.5 REAKCE ORGANISMU NA ZÁTĚŽ .....	19
<b>5. RÁDŽAJÓGA</b> .....	<b>20</b>
5.1 JAMA .....	21
5.1.1 <i>Ahinsa</i> .....	21
5.1.2 <i>Satja</i> .....	21
5.1.3 <i>Astéja</i> .....	22
5.1.4 <i>Brahmačarja</i> .....	22
5.1.5 <i>Aparigraha</i> .....	22
5.2 NIJAMA .....	23
5.2.1 <i>Šauča</i> .....	23
5.2.2 <i>Santóša</i> .....	23
5.2.3 <i>Tapas</i> .....	24
5.2.4 <i>Svádjhája</i> .....	24
5.2.5 <i>Íšvarapranidhána</i> .....	24
5.3 ÁSÁNY .....	25
5.4 PRÁNÁJÁMA .....	26
5.5 PRATJÁHÁRA .....	27
5.6 DHÁRANA, DHJÁNA, SAMÁDHI .....	28
5.7 RÁDŽAJÓGA - ZÁVĚR .....	29

<b>6. RELAXACE .....</b>	<b>30</b>
6.1 JÓGOVÁ RELAXACE.....	31
6.1.1 <i>Jóganidra</i> .....	31
6.1.2 <i>Buddhistická meditace</i> .....	31
6.2 DALŠÍ RELAXAČNÍ TECHNIKY .....	32
6.2.1 <i>Jacobsonova progresivní relaxace</i> .....	32
6.2.2 <i>Schultzův autogenní trénink</i> .....	32
6.2.3 <i>Relaxace za pomoci biofeedbacku</i> .....	33
6.2.4 <i>Bensonova technika „Relaxační odpověď“</i> .....	34
6.3 VYUŽITÍ RELAXACE VE FYZIOTERAPII .....	34
<b>7. PRINCIPY PŮSOBENÍ JÓGY.....</b>	<b>35</b>
7.1 PŮSOBENÍ ÁSÁN .....	35
7.1.1 <i>Nadledviny</i> .....	35
7.1.2 <i>Páteř</i> .....	35
7.1.3 <i>Autonomní nervový systém</i> .....	36
7.1.4 <i>Psychosomatika a svalový tonus</i> .....	36
7.2 PŮSOBENÍ PRÁNÁJÁMY - „DECHOVÝCH CVIČENÍ“ .....	37
7.3 PŮSOBENÍ NA PSYCHIKU .....	38
7.4 SHRNUTÍ MECHANISMŮ ÚČINKŮ HATHAJÓGOVÝCH CVIČENÍ .....	39
7.5 PODMÍNKY ÚSPĚCHU.....	41
7.6 MOŽNOSTI VYUŽITÍ JÓGY VE FYZIOTERAPII .....	42
<b>8. ZÁVĚR.....</b>	<b>43</b>
<b>9. POUŽITÉ ZDROJE.....</b>	<b>46</b>
<b>10. PŘÍLOHY .....</b>	<b>47</b>

## 1. ÚVOD

Slovo jóga pochází ze sanskrtu a má velké množství významů. Ten, který se vztahuje k systému tělesných a duševních cvičení je spojit, sjednotit. Pod pojmem jóga rozumí Ind snahu po dosažení osvobozujícího poznání či vysvobození uskutečňovanou pomocí systematického cvičení těla a mysli na cestě vnitřní přeměny - pomocí bezprostředního vnímání a zažití<sup>1</sup>. Je to tedy metoda, která může být spojena téměř s libovolným náboženstvím nebo pohledem na svět. Jóga ale učí vyváženosti, harmonii a rovnováze, takže extrémní názory či přístupy by s ní byly těžko slučitelné. Pokud se člověk rozhodne jít cestou jógy, může mu v moderní uspěchané době dát mnoho cenného.



## **2. HISTORIE**

### **2.1 PŮVOD JÓGY**

Jóga je stará nejméně 4500 let. První důkazy o existenci jógy můžeme vidět na reliéfech a soškách, které byly nalezeny při vykopávkách v protoindické civilizaci tvořené městy Mohendžo-daro a Harappa, nacházející se ve státě Paňdžáb, ve východním Pákistánu. Mohendžo-daro bylo sídlo s charakterem velkoměsta, které mělo např. unikátní systém vodovodu s rozvodem teplé vody, koupelny, záchody i centrální kanalizaci. Budovy byly často víceposchod'ové, postavené z pálených cihel. Mohendžo-daro mělo v době největšího rozkvětu kolem 40 000 obyvatel, Harappa asi 25 000. Tato civilizace je označována jako harappská kultura, protože Harappa byla objevena jako první. Harappská kultura používala obrázkové písmo, které nebylo dodnes rozluštěno. Při vykopávkách byly nalezeny sošky a reliéfy zobrazující postavy v jógových polohách. Obyvatelé obou měst měli vyspělou kulturu, ale pravděpodobně nebyli příliš vojensky ani výbojně zaměřeni. Okolo roku 1500 př.n.l. začali od severu útočit bojovní Árijci, kterým harappská kultura podlehla.

### **2.2 NEJSTARŠÍ PÍSEMNE ZÁZNAMY**

Učení jógy bylo většinou předáváno ústně z mistra na žáka, případně několik žáků. První ucelenější písemnou zmínkou o józe je Pataňdžalio Jógasútra pocházející přibližně z roku 150 př.n.l. Pataňdžali je považován za zakladatele jógy, přestože jeho výklad o józe je založen na Sankhja škole a Bhagavadgítě, které jsou mnohem starší. Zmínky o józe jsou i ve Védách, které jsou považovány za jedny z nejstarších indoevropských spisů a jsou v nich zmínky o dobách až 8000 př.n.l. Mezi další nejstarší dochované písemnosti patří Hathajóga pradípiká mistra Svátmárámy a knihy Šivasamhíta a Ghérandasamhíta, u kterých není znám autor.

### 2.3 JÓGA V SOUČASNOSTI

Mnoho indických učitelů začalo hlavně v 2. polovině 20. st. cestovat po světě a mnozí z nich založili školy jógy (např. svámí Šivánanda a jeho Yoga Vedanta Academy v Kanadě a USA). Mezi osobnosti, které se zasloužily o šíření jógy na počátku 20. st. patří Brunton, Yesudien, Parahamsa Jógananda, Krišnamurty, později pak Iyengar, Višnudévánanda a další<sup>15</sup>.

V Čechách se o propagaci a překlady jógy zasloužili Květoslav Minařík, Karel Weinfurter, František Drtikol z doby předválečné, po válce Karel Werner, Karel Mahoň, Eduard Tomáš, Jasoň Holub, Vladimír Piša, Milada Bartoňová, Boris Merhaut, Zdeněk Bašný a Rudolf Skarnitzl. Ze současníků to jsou Vladimír Zeman, Rostislav Hošek, Věra Knížetová, Věra Doležalová, Marie Renotierová, Josef Tillich... Pro legalizaci jógy u nás znamenalo velkou podporu zřízení komise pro využití jógy v rehabilitaci při Purkyňově lékařské společnosti (Ctibor Dostálek, Jiří Votava, Jaroslav Šedivý). V roce 1977 byla jóga přijata jako součást zdravotní výchovy do ZRTV ČSTV. Po r. 1989 začalo vznikat mnoho samostatných subjektů zakládaných skupinami cvičitelů (např. Český svaz jógy, Sdružení učitelů jógy, společnost Jóga v denním životě a další)<sup>15</sup>.

### 3. ZÁKLADNÍ DRUHY JÓGY

Jóga není pojem, který by označoval jednu konkrétní cestu, ale zahrnuje velké množství různých variant cesty ke spokojenosti, podle Indů k osvobození z koloběhu života. Některé jsou orientovány více filosoficky, jiné převážně tělesně, některé pracují se zvuky (mantrajóga), a některé si berou z každé cesty něco a různou měrou to kombinují. Zejména v současnosti se objevuje i řada novodobých jóg, které ale většinou vycházejí z některého z hlavních směrů, který nepatrně modifikují podle názoru svého autora. Každá z jóg má své přednosti a nedostatky a je vhodná pro určitou povahu člověka, nebo případně cíleně ke zvládnutí určitého zdravotního problému. Mezi základní druhy jógy patří karmajóga, bhaktijóga, džňánajóga, hathajóga a rádžajóga.

#### 3.1 KARMAJÓGA

Zabývá se činy, jejich příčinami a následky. Každý skutek působí na tělo, mysl a vědomí, a podle úmyslu a etické hodnoty, s nímž byl vykonán, pak vypadá i výsledek. Slovo karma znamená činnost, skutek. Všechno, co děláme, o čem přemýšlíme nebo o čem mluvíme, vyvolává určitou reakci a tím se nám vrací. To je podstatou tzv. karmického zákona. Princip akce a reakce. To, co nazýváme štěstím, je výsledek našich dřívějších kladných činů, a to, co se jeví jako rány osudu, je zpětný účinek minulého negativního jednání. Podle karmajógy můžeme negativní účinky svého předchozího jednání zmírnit nezištnou obětavou prací pro druhé. Naše současná situace je velkou měrou následkem našich skutků z minulosti a zároveň si současným chováním určujeme svou budoucnost. Karmajóga vychází z předpokladu, že důvodem proč se nepodařilo a nedaří najít uspokojivý návod pro všeobecné štěstí, je okolnost, že se nikomu nepodařilo odstranit sobectví lidí. Karmajóga se speciálně zabývá sobectvím a snaží se ho postupně odstranit. Pozadím sobectví jsou tzv. *kléše* tj. zdroje útrap. Pataňdžáli, uvádí pět vrozených tendencí naší mysli, pět *kléš*, které jsou kořenem našich nesprávných postojů a s nimiž se musíme naučit zacházet:

**Avidya** - nevědomost; znamená, že máme o realitě nedostatečné nebo zkreslené informace, ale přesto postupujeme tak, jakoby naše znalost dané skutečnosti byla úplná a přesná. Máme spíše tendenci přizpůsobit fakta našemu pohledu na svět než obráceně.

Extrémní přístup ukazuje příklad psychiatrické pacientky, která trpěla bludem, že je mrtvá. Chtěli jí dokázat, že žije a řízli ji do prstu, aby viděla, že krvácí, že jí teče krev, že je živá. Nebyl to však pro ni žádný důkaz, protože reagovala slovy: „Vida i mrtvola může krváčet“.

**Asmita** - znamená příliš osobní a vztahovačný přístup - „proč právě já“. Ilustruje to opět příběh, tentokrát z doby Buddhovy.

K Buddhovi přišla vdova a v náručí nesla své jediné dítě mrtvé. Prosila ho, aby vrátil dítěti život. Buddha souhlasil, ale měl jednu podmínku, potřebuje k tomu popel z ohniště takové domácnosti, kde ještě nikdy nikoho neoplakávali. Žena se vydala do vsi, obešla jeden dům vedle druhého, ale takovou rodinu nenašla. Došlo jí však při tom, co jí chtěl Buddha říci. Její neštěstí patří k lidskému údělu, člověk vidí, že není ve svém trápení sám a musí se s ním umět vyrovnat.

**Raga** - znamená silnou touhu mít to, co nám způsobuje libost, potěšení.

**Dvéša** - naopak je snaha vyhnout se všemu, co v nás vzbuzuje nelibost.

Obojím se stáváme nesvobodní, závislí na svých pocitech libosti či nelibosti a tato závislost může být někdy tak silná, že v takovém stavu můžeme snadno ublížit jiným i sobě. Opět malý indický příběh na dokreslení:

Otec chudé venkovské rodiny se vydal do světa, aby se domohl majetku a zbavil rodinu hmotných starostí. Doma nechal ženu a malého synka. Trvalo mu to několik let, ale nakonec opravdu zbohatl a vzkázal domů, že se vrací. Syn, který si už vůbec nepamatoval jeho podobu, se mu z nedočkavosti vydal naproti. Náhoda tomu chtěla, že oba přenocovali v jednom zájezdním hostinci, aniž se setkali a poznali. V noci dostal hoch silné bolesti a velice hlasitě naříkal. Bohatého muže to vzbudilo a rozzlobilo. Poručil hostinskému, aby chlapce vyhnal, že chce mít za své peníze v noci klid. Hostinský se podřídil, hochu vyhodil ven, ale do rána hoch venku zemřel. Bohatý muž se dobře vyspal, posnídal a jen tak mimochodem si vzpomněl na křik v noci a ptal se, co to bylo. Řekli, že ten hoch zemřel, ale také mu řekli, že šel naproti otci, který se po létech vrací k rodině. Z dalších podrobností vyplynulo, že muž se stal příčinou smrti vlastního syna. Vyhrála dvěša, pocit nelibosti způsobil, že muž se přestal chovat lidsky.

**Abhinivéša** - jejím základem je strach ze zániku, ze smrti a všeho co s ní souvisí. Často i strach z jakékoliv změny<sup>1</sup>.

### 3.2 BHAKTIJÓGA

Bhakti je vroucí láska k osobnímu bohu. Podstatou a odrazovou silou bhaktijógy je síla lásky – vroucnost člověka. Bhaktijóga se nezabývá ničím pomíjivým. Předmětem *bhaktovy* lásky (*bhakta* = ten, který jde cestou bhaktijógy) je objekt vybavený všemi nekonečnými kvalitami. Vůdčím znakem a hnací silou bhaktijógy jsou oddanost a uctívání - láska k božství. Bhaktové školy vycházejí z názoru, že dosáhnout absolutna věděním je nesmírně obtížné a považují cestu oddanosti za nejsnadnější prostředek realizace božství. Na rozdíl od džňánajógy, která klade důraz na stránku rozumovou a rádžajógy, která podtrhuje nutnost zvládnutí mysli vůlí, učitelé bhaktijógy prohlašují uctívání osobního boha za nejjistější způsob, jak ho dosáhnout a hlásají, že bhaktovi se daří rychleji získat to, co získávají jiní karmajógou, rádžajógou, či džňánajógou<sup>1</sup>.

### 3.3 DŽŇÁNAJÓGA

Cílem džňánajógy je uskutečnění absolutna jako nejvyšší skutečnosti, ve které subjekt a objekt splývají, kde absolutno není ani subjektem ani objektem, ale je vším a je nade všemi kategoriemi. Na této cestě se zpočátku sleduje odtažení od objektu, aby v závěru nastalo největší rozšíření věčné reality.

Jóga, která se zabývá rozumovou stránkou člověka, se nazývá džňánajóga. Představuje nejobtížnější a nejnáročnější ze všech cest a bývá též nazývána cestou věděním. Pojednává výlučně o poznání sebe sama - čistého vědomí (*átman*)<sup>1</sup>.

Středem veškeré aktivity člověka jsou jeho touhy a přání; ty spočívají na představě jáství a jsou jí podmíněny. Základním pocitem člověka je pocit vlastní existence, vědomý pocit „já jsem“. Zkoumání tohoto vědomého jáství a odhalení jeho skutečné podstaty - onoho svědka vědomí - je cílem džňánajógy. Všeobecně se uvádějí čtyři zábrany úspěchu na cestě džňánajógy:

- 1) nedostatky tělesné, tj. nemoci
- 2) nedostatky smyslů, tj. jejich sklon orientovat se směrem ven
- 3) nedostatky mysli, tj. pochybnost a váhavost
- 4) nedostatky *buddhi*, tj. neschopnost ke koncentraci a meditaci.

První druh nedostatků se odstraňuje řízenými a nesobeckými činy, druhý pomocí přísné sebekázně, kontroly a návyku odtáhnout mysl od vnějších objektů, třetí pomocí rozjímání a poslední pomocí vytrvale opakovaných meditačních pokusů.

### 3.4 HATHAJÓGA

Hathajóga napomáhá uvést do harmonie protikladné síly organismu. Nezahrnuje ani *ásány*, ani *pránájámu* - ty jsou třetí a čtvrtou částí rádžajógy, která je popsána dále. Je to vlastně první podmínka nebo předpoklad pro vyšší stupeň sebeuskutečnění. Pataňdžali ji již předpokládá, a proto začíná svůj výklad slovem *...atha* - a teď (to znamená: po tom, co předcházelo). Začíná svůj výklad definicí jógy a *jamou* a *nijamou* - přípravou a očištěním mysli<sup>1</sup>. *Hatha* znamená také měsíc a slunce, tedy sjednocení a vyvážení slunečního a měsíčního principu na základě prováděných cvičení<sup>15</sup>.

Hathajóga je v tomto pojetí celkové pročištění těla. Odstraňuje z organismu nahromaděné toxické látky. Jakákoliv porucha v systému krevního oběhu, nervovém nebo hormonálním systému se odráží i ve stavu naší mysli. Šest technik, které k tomuto pročištění vedou, je známo pod jmény: *néti*, *dhauti*, *bašti*, *kapálabhāti*, *trátak* a *nauli*, obecně *krije*, neboli očištné techniky<sup>1</sup>.

Často byly k hathajóze počítány také pozice, *bandhy*, *mudry* i dechová cvičení. Ve skutečnosti je hathajóga pouze příprava pro praxi jógy spočívající v radikální očiště těla.

#### 3.4.1 MUDRY

*Mudrou* rozumíme zapnutí některých svalů či svalových skupin v určitém postavení. Toto zapnutí se přenáší do dalších částí těla, kde je možno sledovat jeho odezvu. *Muder* je celá řada. Ve starých textech je uváděno, že každá poloha těla, ve které vnímáme jen vnitřní vjemy, nebo jsme v meditativním stavu mysli, je *mudrou*. Nejčastěji se setkáváme s pojmem *mudra* u gest rukou<sup>3</sup>.

*Mudry* můžeme velmi dobře využít jako součást respirační fyzioterapie. *Mudry* ovlivňují dech a jeho směřování do jednotlivých plicních laloků. Např. *Činmudra* aktivuje břišní dýchání, *Činmajamudra* aktivuje hrudní dýchání.

*Adhimudra* ovlivňuje horní plicní laloky - podklíčkový dech. *Brahmamudra* podporuje plný dech s prodýcháváním všech částí plic současně. Zajímavá je také *Šúnjamudra* (položíme ruce úplně volně dlaněmi na stehna a chvíli pozorujeme dech. Potom obrátíme jednu ruku dlaní nahoru a palec odtáhneme kolmo k ruce. Po chvíli zjistíme, že polovina plic na straně, kde je ruka dlaní nahoru, má omezenou dechovou aktivitu – dýchá převážně opačná půlka plic.

Uvedené mudry je možno navzájem kombinovat, potřebujeme-li některou část plic více prodýchat. Např. levou podklíčkovou oblast je možno prodýchat, dáme-li pravou ruku do polohy *Šúnjamudra* a levou do polohy *Adhimudra*<sup>3</sup>.

### 3.4.2 NÉTI

*Néti* znamená pročištění nosních partií. K tomuto účelu se užívá různých prostředků: 1. vlažné slané vody, 2. jemné bavlněné tkaničky, 3. přepuštěného másla, 4. oleje, 5. mléka, 6. různých bylinných odvarů, 7. pouhého vzduchu. Nejznámější a nejrozšířenější je *džala néti* - pročištění slanou vodou, kdy si člověk lije vlažnou slanou vodu do jedné nosní dírky a ta vytéká ven druhou.

Pročištění nosní dutiny povzbuzuje centrální nervový systém a aktivizuje mozková centra. *Džala néti* odstraňuje infekci a zbavuje nachlazení, rýmy, migrény, zduření nosní sliznice a mandlí. Jogíni doporučují *džala néti* hlavně při chronické rýmě. Působí také blahodárně na zrak<sup>1</sup>.

### 3.4.3 DHAUTI

*Dhauti* znamená mytí, omytí. Je to pročištění jazyka, žaludku, střev, uší i očí. Je několik způsobů jak pročistit jmenované orgány. Dohled učitele je - zejména na počátku - nezbytný.

*Dhauti* se provádí vodou, jemným proužkem gázy nebo bavlněné tkaniny, polykáním vzduchu apod. Nejradikálnější je *varisar dhauti* - pročištění celého zažívacího ústrojí vodou. Při postupném pití vody je nutno provádět určité pozice, aby voda procházela co nejrychleji zažívacím ústrojím. Tento pročišťovací způsob je spojen s dietou i nutným odpočinkem a může být prováděn jen pod vedením učitele. *Džala dhauti* spočívá v rychlém vypití 8 skleniček mírně slané vody a vyvrhnutí tohoto obsahu.

Uvedené pročišťovací metody doporučují jogíni těm, kteří mají překyselený žaludek, trpí bronchitidou, astmatem a nepravidelnou výměnou látkovou. Protože kyselá sekrece a špatná výměna látková ovlivňují nejen kvalitu krve, ale i stavy mysli, pomáhají tyto metody také všem, kteří chtějí dosáhnout vyššího stupně v meditaci<sup>1</sup>.

Jogíni velmi pečují také o čistotu jazyka. Je to podle nich jeden z nejdůležitějších orgánů, který přímo souvisí s mozkem. Jazyk čistí buď prstem, nebo používají čerstvě utržené větvičky z manga nebo z jiných stromů

*Dhauti* se také nazývá *gadžakarna* (*gadž* = slon). Když je slonovi špatně od žaludku, strčí si chobot hluboko do jícnu a vysaje obsah žaludku. *Gadžakarna* je tedy odpozorována z přírody<sup>15</sup>.

#### 3.4.4 BAŠTI

Zatímco *dhauti* pročišťuje horní část zažívacího traktu, *bašti* a *šank prakšálana* slouží k úplnému vyprázdnění střev a k úplné očištění celého trávicího ústrojí.

Technika *bašti* se dnes již nepoužívá. V dřívějších dobách se tato *krije* prováděla ve dřepu v řece. Pomocí *naulí* (viz dále) se voda nasála do střev a mimo řeku se zase nechala vytéci. Novodobou formou *bašti* je klystýr, jímž se dosahuje stejného účinku - očisty spodní části střev<sup>15</sup>.

#### 3.4.5 KAPÁLABHÁTI

*Kapálabhāti* je druh pránájámy, zaměřený na lepší zásobení mozku kyslíkem a stimulaci mozkové činnosti<sup>1</sup>. Dechová technika *kapálabhāti* - doslova „zářící lebka“ - má více variant a slouží dvěma účelům. *Kapálabhāti* je řazena do očištěných technik, ale zároveň je to podpůrná technika pro nejvyšší jógové dechové techniky. Existuje pět druhů *kapálabhāti*, které mohou jako očištěná technika sloužit k čištění nosu (zvláště po proplachování nosu), k čištění hrtanu, hlasivek a mozku (psychiky). Záleží na tom, kudy a jak se vede dech<sup>4</sup>.

Cvičení osvěžuje a dodává novou energii, prokrvuje celou oblast čela a nosu, pomáhá při zánětech čelních a vedlejších dutin, pročišťuje nos a posiluje dýchací orgány, odstraňuje stres a celkově zklidňuje. Pokud ho provádíme před



meditací, přináší nám vnitřní klid. Zpočátku může *kapálabhāti* vyvolat lehkou závrať, která však po několika cvičeních většinou ustoupí<sup>15</sup>.

*Kapálabhāti* můžeme využít jako formu respirační fyzioterapie např. k odstranění zahlenění a také k podpoře dobrého psychického stavu (optimismu) daného zlepšeným prokrvením mozku a celkovou psychickou tonizací.

#### 3.4.6 TRÁTAK

*Trátak* znamená fixaci pohledu, nepřetržité zírání na určitý předmět. Je to velmi stará metoda. Je-li pozorovaný předmět vnější, patří *trátak* do hathajógy, je-li vnitřní je částí rádžajógy.

*Trátak* na vnější předmět může být prováděn na jakýkoliv předmět, který je nám milý a působí příjemně na naši mysl. V Indii používají fotografie gurma, krystalu, černého bodu na bílém pozadí, plamene svíčky apod.

Vnitřní *trátak* bývá prováděn na stavy mysli. Její jemná podstata - *čittakáša* - znamená oblohu mysli, její nekonečný prostor. Mysl bývá často přirovnávána k obloze, která činí všechny jevy a dění viditelnými. A tak jako oblaka připlouvají, spojují se a mění barvy a tvar, rozdělují se a odplouvají, tak při vnitřním trátaku pozorujeme děje vlastní mysli - v nekonečném prostoru *čittakáše*. Je to prostor, v němž se rodí naše myšlenky a představy, kde si uvědomujeme svět i sebe. Při vnitřním trátaku si zůstáváme vědomi pouze tohoto dění, pozorujeme barvu, tvar a kvalitu myšlenek, stáváme se pouhými svědky a pozorovateli.

*Trátak* napomáhá zvládat stavy roztěkané mysli a usnadňuje jejich kontrolu<sup>1</sup>. Posiluje vůli a blahodárně působí na nervovou soustavu. Vnější trátak posiluje oční svaly a zlepšuje zrak a paměť<sup>15</sup>.

### 3.4.7 NAULI

V *navli* se břišní svaly i orgány pohybují do stran, dozadu a vzhůru. Proces připomíná pohyb člunu na rozbouřeném moři. Provádí se postupnou aktivací různých partií břišních svalů a bránice, která je ovlivňována určitým způsobem dýchání a zadržování dechu. *Nauli* posiluje břišní svaly a povzbuzuje peristaltiku střev. Bývá doporučováno ženám, které nemají správně umístěnou dělohu. Ovlivňuje také stav mysli, rozhodování i kvalitu meditace<sup>1</sup>.

Ve fyzioterapii můžeme *navli* u schopnějších pacientů využít k posílení svalů hlubokého stabilizačního systému, nebo např. k ovlivnění funkční sterility. Jedna z variant provedení se používá jako postizometrická relaxace bránice.

## 3.5 RÁDŽAJÓGA

Rádžajóga je nazývána také královskou cestou jógy nebo osmistupňovou stezkou - *aštangajógou*. Je to cesta sebekázně a zahrnuje mimo jiné i *ásány*, *pránájámu*, meditace a *krije*. Rádža znamená král. Rádžajógu podrobně zpracoval a popsal Pataňdžali ve své *Jógasútře*<sup>16</sup>. Jedná se o komplexní systém pracující se všemi aspekty lidského života, kde je člověk chápán jako bio-psycho-sociální entita. Rádžajóga bude podrobně popsána v následující kapitole.

## 3.6 GUNY A STRAVA

*Tamas*, *radžas* a *satva* - Indové tím označují základní tři kvality, pomocí kterých můžeme charakterizovat lidi a jejich chování, vlastnosti, stravu, přírodniny, umění. Tyto tři vlastnosti se vyskytují ve všech věcech v různém poměru a převaha jedné z nich určuje hlavní charakteristiku. V sanskrtu se tyto vlastnosti nazývají *guny*.

- **Tamas guna** představuje všechno, co je těžké, statické, tlumící, nečisté, ospalé, nehybné, zpomalující, atd., vede ke stagnaci, lenivosti.
- **Radžas guna** je charakterizována vysokou aktivitou, která může být kladná i záporná, nadšení i neklid, podráždění, hněv, ale i velká radost, silné emoce. Vede k nerovnováze, není-li zvládnuta, vyčerpává.

- **Satva guna** je charakterizována vyvážeností, rovnováhou, jasem, svěžestí, čistotou, v činnosti umožňuje dlouhodobou aktivitu, která vede ke kladným výsledkům apod<sup>5</sup>.

Podle jógy bychom se měli stravovat satvickou, vyváženou stravou. Satvická strava je taková, kde převažují různé druhy zelenin a luštěnin, jídla jsou velmi pestrá, připravená jen s malým množstvím tuku. Ukazatelem, že jsme jedli správné množství a správně sestavené jídlo, je to, že po jídle necítíme ospalost. Podle jógového učení, satvická strava dodává energii, kterou tělo dokáže zapojit právě tam, kde je to potřeba. Radžasická strava, která již obsahuje koření, cibuli, česnek (patří sem i pití kávy a čaje) sice dodává energii, takže člověk je aktivní, ale většinu získané energie vyplývá v emocích. Ohřívání jídla a těžko stravitelné pokrmy, k nimž se počítá i maso a vejce, jsou hodnoceny jako tamasické a nedoporučují se. Po tamasickém jídle se obvykle dostavuje únava a ospalost<sup>5</sup>.

U řady psychosomatických onemocnění je třeba upravit životní styl pacienta, který úzce souvisí se stavem psychiky, který následně ovlivňuje tělo. Součástí změny životního stylu by v ideálním případě měla být i změna stravovacích návyků.

## 4. MECHANISMUS VZNIKU NEMOCI

Jóga je zvlášť účinná u psychosomatických onemocnění. Lidský organismus je obklopen neustále se měnícím prostředím. Na tyto změny reaguje svým psycho-biologickým vybavením. Psychická a biologická složka neexistují odděleně, ale jsou úzce spjaty a propojeny. To, co reaguje na situaci, je celý psycho-biologický aparát.

### 4.1 PSYCHOSOMATIKA

Na člověka působí různé situace a ten na ně reaguje, přizpůsobuje se jim. První nápor se řeší vždy v psychické, mentální sféře. Neřeší se tam jen sociálně psychologické situace, ale i čistě fyzikální podněty, jako je hladovění, horko, chlad apod. I ty procházejí tímto filtrem, psychického zhodnocení. To ovlivňuje jejich účinek na tělesný organismus. I extrémně nepříznivé fyzické podmínky vydrží lépe ten, kdo je přesvědčen, že je vydrží. To platí v nejširším měřítku.

U lidí, o nichž se říká, že mají dobrý kořínek a všechno vydrží, se obvykle zjistí, že na prvním místě jsou o tom sami hluboce přesvědčeni. Aniž o tom mluví, hodně vydrží a chtějí vydržet.

Pokud se týče psychosomatického onemocnění: situace, která na člověka působí, začne v onemocnění hrát svou úlohu až ve chvíli, kdy psychická složka, která situaci posuzuje, ji začne vnímat jako určité ohrožení. To se netýká jen změn v zevním prostředí, ale i změn přicházejících z organismu (vážné onemocnění, úraz, obecně vše, co vyžaduje změnu dosavadního způsobu života jako dlouhodobá hospitalizace apod.).

Když si uvědomíme „stav ohrožení“, reagujeme na prvním místě v psychice obrannými emocemi i s jejich fyziologickým doprovodem. Je několik možností, co se bude dít. První a nejdůležitější z nich je, že celou záležitost vyřešíme psychologickými mechanismy - duševním zvládnutím tíživé situace a přiměřeným jednáním. Emoce, které při tom eventuálně vznikly, se psychickým přístupem zvládnou hned v zárodku a v těle se už nic dalšího neděje.

Pokud psychologická obrana na řešení nestačila, situaci nezvládla, vznikly obranné emoce i se svým fyziologickým dopadem. Většinou je to hněv nebo

strach a city, které jsou z nich odvozeny. Záleží také na tom, jsou-li emoce prudké, krátce trvající anebo vleklé, dlouhodobé<sup>5</sup>. V těchto situacích se mobilizují obranné biologické mechanismy, jak to podrobně ukazuje schéma rozvoje psychosomatického onemocnění viz příloha č.1.

## 4.2 FYZIOLOGIE BIOLOGICKÝCH MECHANISMŮ

Jakmile mozková kůra zaznamená „ohrožení“, vyšle signály do hypothalamu, který zajišťuje další celkové regulační pochody organismu jak prostřednictvím nervového, tak hormonálního systému. Nervová část působení hypothalamu probíhá prostřednictvím vegetativního nervového systému (VNS). VNS je autonomní, tedy téměř neovlivnitelný vůlí. Má dvě základní antagonisticky působící složky sympatikus a parasympatikus. Tam, kde sympatikus funkci nějakého orgánu povzbuzuje, parasympatikus ji tlumí. Obecně lze říci, že parasympatikus slouží funkcím, které umožňují regeneraci celého organismu a vytváří určitý libý tělesný pocit, zatímco sympatikus mobilizuje organismus i jeho skryté rezervy, když je třeba přejít do akce.

### 4.2.1 OSA SYMPATIKUS-PARASYMPATIKUS

Z mozkové kůry jdou signály „ohrožení“ do hypothalamu. Odtud jako bezprostřední reakce se na tento signál zmobilizuje sympatikus na úkor parasympatiku a připraví tak organismus na „boj nebo útěk“ - tak, jak lidský organismus reagoval na samém počátku své existence na ohrožení. Ohrožení mobilizuje sympatikus a dřev nadledvinek. Intenzita tělesné reakce závisí na množství vyplaveného adrenalinu a noradrenalinu a rychlosti jejich odbourávání. Tato reakce je velmi rychlá, okamžitě působí na srdce a hladké svaly orgánů, na cévy a cévními změnami též na orgány. Vzniká reakce, kterou se tělo připravuje na intenzivní fyzickou činnost, boj nebo útěk, ale i na možné zranění; proto stoupne krevní tlak, zrychlí se srdeční činnost, změní se prokrvení v kůži, ve vnitřních orgánech a svalech (ve prospěch svalů), zvýší se celkový svalový tonus, mění se prokrvení sliznic atd.

Významnou okolností je skutečnost, že těmito mechanismy reakce na ohrožení je člověk dnešní doby vybaven geneticky naprosto stejně, jako byl

pračlověk. Co se změnilo, jsou situace, před nimiž člověk „utíká“ nebo se s nimi „pouští do boje“. Kdyby v takové situaci mohl nastat skutečný fyzický boj nebo útěk, (intenzivní tělesná činnost), chemické působky v těle by se plně uplatnily a „spálily“, reakce by proběhla po biologické stránce až do konce a všechno by bylo v pořádku<sup>14</sup>.

Dnes člověka ale ohrožují více záležitosti sociální a psychologické, kde tělesná akce nemá význam. Často nemůže dělat v takové situaci vůbec nic (fyzicky bojovat, nebo utíkat). Mozek ale signalizuje nebezpečí, ohrožení a vznikající emoce mají starý, geneticky určený biologický dopad. Fyzická akce však nenastává, to znamená, že na úrovni orgánů a tkání nedojde k odreagování a chemickému zpracování a tím uzavření cyklu. Tyto pochody organismus velice zatěžují, protože tělo musí nějakým způsobem dosáhnout výchozí rovnováhy a vzniklé chemické působky zpracovat jinak. Nastávají-li takové situace příliš často nebo trvají příliš dlouho, je jejich úplné zpracování stále obtížnější, nedosáhne se výchozí rovnováhy, v organismu přetrvávají dozvuky. Projeví se nejprve jen jako přechodné poruchy funkce některých orgánů, ale časem může dojít i k poškození samotného orgánu (zánětu, degeneraci apod.)<sup>5</sup>.

#### 4.2.2 HORMONÁLNÍ OSA

Z hypothalamu se mobilizuje ještě další regulační osa, osa hormonální. Podnět z hypothalamu jde totiž současně i do hypofýzy, která řídí činnost všech žláz s vnitřní sekrecí v těle. Touto cestou je mobilizována především kůra nadledvin, ale do určité míry i další žlázy s vnitřní sekrecí.

Z kůry nadledvin se vyplavují kortikoidy, které řídí adaptaci organismu na veškerou zátěž. U autonomního nervstva je důležitá souhra jeho obou složek (sympatiku a parasympatiku). Stejně tak korové hormony se dají rozdělit zhruba do dvou skupin, které rovněž působí protichůdné reakce a je nutná jejich souhra:

1. glukokortikoidy, kromě svých jiných funkcí tlumí záněty
2. mineralokortikoidy, kromě svých jiných vlastností záněty naopak vyvolávají.

Souhra působení obou vede například k likvidaci ohniska podráždění v těle, ale také k celkovému metabolickému přeladění. Nesouhrou obou složek proti sobě v jednotlivých orgánech může dojít k vzniku různých chorob. Hormony kůry nadledvin mají obrovskou oblast působení. Jsou uměle vyráběny farmaceutickým průmyslem a léčebně podávány v řadě těžkých stavů ohrožujících organismus.

Tyto hormony ovlivňují celý metabolismus a mají výrazný dopad na imunitní reakce. Mají vliv i na lymfatickou tkáň a vazivo. Chorobné stavy spojené s poruchami nadledvinové osy jsou proto spíše onemocnění s poruchami metabolismu. Např. alergické choroby, ulcerózní kolitida, astma, cukrovka, kloubní postižení aj.

Na ose „sympatikus-parasympatikus“ reaguje organismus okamžitě. Hormonální reakce se spouští pomaleji a působí mnohem déle. Organismus reaguje na nejrůznější druhy zátěže stejným mechanismem. Jsou to tedy nespecifické pochody, které závisejí v první řadě na funkční zdatnosti nadledvin<sup>5</sup>. V časovém sledu mají tři fáze:

- **fázi poplachovou** - na počátku „ohrožení“ se všechny látky vyplaví co nejvíce.
- **fázi odolnosti** - působení vyplavovaných hormonů se ustálí tak, že situaci zvládnou. Může trvat tak dlouho, jak je třeba - záleží na funkční zdatnosti nadledvin.
- **fáze postupného selhávání** - zátěž trvá příliš dlouho, nadledviny jsou vyčerpané, nestačí dále reagovat dostatečně, organismus podlehne. Čím jsou nadledviny funkčně zdatnější, tím lépe a déle jsou schopny reagovat.

### 4.2.3 DALŠÍ REAKCE NA OHROŽENÍ

Existuje ještě další typ reakce organismu na nepříznivou situaci, který není zatím příliš dobře zdokumentován. Můžeme ji charakterizovat jako „únik ze situace“. Člověk jakoby zeslábl, nemá sílu ani k boji, ale ani k útěku. Není schopen situaci ani vyřešit, ani ji přijmout a smířit se s ní, vyrovnat se s ní. Prostě se stáhne do bezmocné rezignace. Soudí se, že organismus pak reaguje vznikem vleklých onemocnění, které odolávají veškeré léčbě. Dříve to býval neúspěšný průběh tuberkulózy, někteří sem řadí vznik cukrovky a patří sem i některé zhoubné nádory. Některé studie sledovaly zpětně události v životě nemocného předtím, než se u něho objevil zhoubný nádor. Zjistilo se, že dotyčný prožil něco, co ho těžce poznamenalo, čemu se trpně poddal. Žil jako dříve, ale bez radosti a chuti do života<sup>5</sup>.

### 4.3 NEJČASTĚJŠÍ PORUCHY FUNKCÍ

Nejčastěji se setkáváme s poruchami funkce ve smyslu jejího zvýšení, snížení nebo lability.

- **na cévním systému:** hypertonická choroba; v období před vznikem nemoci přetrvává zvýšený krevní tlak jen určitou dobu, později se tlak už trvale nevrací k normálu. Zvýšený krevní tlak urychluje i rozvoj arteriosklerózy a chorob tím podmíněných. U srdeční činnosti mohou vznikat cévní poruchy typu anginy pectoris nebo infarktu myokardu. Cévního původu jsou i migrény a pocity závratí při poruše regulace cévního průtoku mozku.
- **u trávicího traktu:** nejprve dochází k zvýšenému nebo naopak k sníženému vylučování trávicích šťáv, změnám sliznice a stažlivosti; ty však mohou skončit vznikem vředů (v žaludku ale i na dvanáctníku). Může reagovat také celý trávicí trakt například chronickou poruchou, která se projevuje střídavými průjmy a zácpou, zdánlivě bez souvislosti se stravou apod.



- **ve svalové oblasti:** může docházet k zvýšenému napětí určitých svalových skupin (aniž si toho musíme být vědomi), například šíje a mimických svalů, oblasti trapézových svalů, paravertebrálních svalů v oblasti beder a svalů pánevního dna. Jsou známé bolesti v zádech, kde rentgenový snímek páteře ani další tělesná vyšetření nedávají pro výskyt bolestí dostatečné vysvětlení. V těle ovšem existují další pochody, které mají tím větší dopad, čím déle trvá zátěžová situace<sup>5</sup>. Významný vliv na svalový tonus má také limbický systém, který jej ovlivňuje v závislosti na stavu našich emocí. Nevyhovující emoční stav může tak vést k hypertonu. Tento typ hypertonu je velmi dobře ovlivnitelný relaxací, které je věnována kapitola 6.

#### 4.4 SITUACE HODNOCENÉ JAKO „OHROŽENÍ“

1. Situace ohrožující celek (celistvost) osobnosti člověka - ať psychologicky - útok na jeho sebeúctu nebo sebehodnocení nebo fyzicky ohrožením těla. Nezáleží přitom jen na tom, jak je pocit ohrožení objektivně podložen. Pro reakci v těle je důležité subjektivní posouzení, jak dalece se člověk cítí ohrožen. Je to v podstatě výsledek naučeného programu.
2. Vleklé situace s otevřeným (nejistým) koncem, u nichž velmi záleží, jak dopadnou. To znamená, že člověk je dlouho v nejistotě, která se může týkat zaměstnání, partnerského vztahu nebo zdraví vlastního či blízkých osob.
3. Situace, kdy dojde k velké nebo náhlé změně v životě (ztráta nebo změna zaměstnání, odchod do důchodu, ztráta nejbližšího člověka, změny v důsledku vážné choroby, úrazu, ale třeba i přestěhování do zcela odlišného prostředí apod.).
4. Situace, kdy je zaplaven příliš mnoha podněty anebo naopak je podnětů příliš málo (po stránce psychologické nebo i fyzické).

Je důležité, aby si člověk byl vědom těchto situací i rizika, které s sebou nesou. Existuje totiž něco jako naprogramování určitého postoje k tomu, co nás čeká. Tento postoj může mít negativní dopad (když se člověk události bude bát), ale může být i pozitivní, posílí osobnost (postoj - ať se stane cokoli, já to

zvládnou). Postoje se mohou stát generalizované (mají návykový charakter), což je dobré při kladných postojích, ale velmi nebezpečné u obav a pochyb<sup>5</sup>.

S těmito situacemi se běžně ve fyzioterapii u pacientů setkáváme. Kdo je nemocen, cítí se ohrožen. Ať je to pacient s chronickým vertebrogenním algickým syndromem, paraplegik, pacient po infarktu myokardu nebo třeba senior, každý z nich se většinou cítí něčím ohrožen. Pocit ohrožení je pro rehabilitaci velmi důležitý, protože strach, úzkost a deprese významně ovlivňují pohybový systém. Rehabilitace by měla tyto pocity alespoň snížit, ne-li odstranit úplně. Na tomto by se ale měla podílet nejen fyzioterapie, ale všechny složky komprehensivní rehabilitace.

#### 4.5 REAKCE ORGANISMU NA ZÁTĚŽ

Náš organismus reaguje na zátěž v několika rovinách.

1. **Psychika** - v určitém smyslu má klíčový význam. V ní se rozhoduje o všem. Znamená to zvládnout sociální situace správným postojem a správnými emocemi, poznat své nevhodné reakce a změnit je. Znamená to trénovat různé psychické funkce, jako jsou např. koncentrace, pozornost, pozitivní myšlení aj<sup>5</sup>.
2. **Úroveň fyziologických regulací** v podkorových oblastech - hypothalamus, hypofýza. Z těchto oblastí jsou řízené procesy, které naladí celé tělo na určitou funkční úroveň. Působí jak přes vegetativní nervový systém, tak hormonálně<sup>5</sup>.
3. **Periferie** - úroveň veškerého tělesného aparátu. Zahrnujeme do něho tkáň i systémy, cévy, svaly, kůži, orgány, žlázy s vnitřní sekrecí, nervový systém atd. Záleží jak na jejich geneticky dané výchozí kvalitě, tak i na metabolickém zatěžování v průběhu života, na prokrvení atd<sup>5</sup>.

Podrobně je tento model zobrazen na schématu reakce organismu na ohrožení viz příloha č.2.

## 5. RÁDŽAJÓGA

Rádžajóga je propracovaný systém jógy, který vytvořil Pataňdžali asi kolem roku 300 př.n.l. O Pataňdžalim, který bývá též nazýván otcem jógy, dějiny nic bližšího nevědí a svědectví o jeho životě podává pouze jeho slavná Jógasútra, souhrn seřazených aforismů, podávajících výklad jeho filosofie a geniálně aplikovanou metodu. Nepředpokládá se, že by Pataňdžali byl samotným tvůrcem jógy, ale je považován za jejího vydavatele a upravovatele. Jógové učení bylo tehdy již dávno známé<sup>1</sup>.

Mnohé z autorit považují Pataňdžaliho systém za přirozené pokračování systému *sánkhja*. Filosofický systém *sánkhja* zastává dualistický realismus, jehož základem jsou dvě od věčnosti existující reality - duch a hmota. Cílem tohoto systému je osvobodit ducha ze zajetí hmoty. Jeho původ se klade asi do 7. století př.n.l. Následovníci Pataňdžaliho prohlašují jógu za vylepšení sánkhjového systému. Hlavní rozdíl mezi oběma spočívá právě v oněch Pataňdžaliho vylepšeních, která mají povahu určitých metod psychického rozvoje a duševní kontroly a jsou všeobecně známa jako metody rádžajógy<sup>1</sup>.

Pataňdžali rozpracoval svůj systém jógy do osmi hlavních bodů, jejichž postupné zvládnutí vede k ovládnutí vlastní mysli a umožňuje realizaci filosofických cílů jógy.

1. *jama* – zdrženlivosti (zákazy)
2. *nijama* – doporučení (příkazy)
3. *ásána* – pozice
4. *pránájáma* – ovládání dechu
5. *prátjáhára* – ovládání smyslů
6. *dhárana* – koncentrace, soustředění
7. *dhjána* – meditace, rozjímání
8. *samádhi* – kontemplace, nazírání

## 5.1 JAMA

Podle sanskrtského slovníku se překládá *jama* jako zákaz či sebeovládání. Tolerantnější výklad je doporučení co nedělat, čeho se zdržet. Zdrženlivosti uvedené v následující části bývají uznávány všemi etickými systémy a může je realizovat žák jógy stejně tak, jako každý čestný a upřímný člověk. Cvičení neústí v nějaký speciální jógový stav, ale vytváří očištěný stav lidské mysli, vyšší než je běžná úroveň. Tato čistota je důležitá pro úspěch ve vyšších stupních rádžaógy<sup>1</sup>.

### 5.1.1 AHINSA

Žádného živého tvora nezabiješ a ani mu jiným způsobem neublížíš. S výjimkou nezbytné potřeby neporaniš a nezničíš ani rostliny a stromy. *Ahinsa* neznamená pouze nezabíjení a neublížování ničemu živému v doslovném významu zabíjení a zraňování, kvůli němuž je mnoho jogínů nebo adeptů jógy vegetariány. *Ahinsa* znamená také neničit, nedestruovat, nezbavovat možností, nezbavovat šancí. Ublížovat můžeme nejen činy, ale i slovy, ba i pohledem. Zabít můžeme něčí sebedůvěru - samozřejmě i vlastní. Zlá nebo závistná poznámka může někomu vzít hodnotu, znehodnotit myšlenku nebo čin<sup>2</sup>.

### 5.1.2 SATJA

Nelhat. Je to velmi závažná etická norma a obtížná: žít v pravdě, nenalhávat nic ani sám sobě. Mít schopnost unést skutečnost, vytvořit si pravdivý obraz i sám o sobě. Potřeba být akceptován okolím, či pocit ohrožení vedou k tomu, že zastíráme své nedostatky. Upravujeme-li skutečnost - lžeme. Prezentovat se i s chybami vyžaduje statečnost, moudrost, sílu unést riziko, že nás druhý odsoudí. *Satja* je jedno z nejožehavějších témat v souvislosti s *Ahinsou* neublížováním. Pravda může být i krutá, může ublížit. Je třeba zvažovat, chceme-li říct pravdu z přesvědčení nebo proto, že někoho chceme zdeptat, ponížit. Pravda může být i relativní. Co někdo pokládá za pravdu, z pohledu druhého pravda být nemusí<sup>2</sup>.

### 5.1.3 ASTÉJA

Nekradení. Krádež je nedovolené přivlastňování si věcí, patřících jinému. Nekradení spočívá ve zničení touhy po krádeži, což předpokládá vykořenění závisti a žádostivosti. Ten, který „provádí nežádostivost“, nebývá rušen světskými přáními. Člověk má ve skutečnosti velmi málo potřeb. Ale je tu stálá tendence vytvářet umělá přání. Člověk touží stále více a více, až je jeho celá energie spotřebována na plnění těchto přání a nezbývá mu čas pro nějaké vyšší zaměření. Pataňdžali k tomu poznamenává: „Uskuteční-li člověk dokonale nepřivlastňování si cizího majetku, pak všechny klenoty k němu přistupují.“<sup>1</sup>.

### 5.1.4 BRAHMAČARJA

Zdrženlivost v požiticích. Je to jedna z nejdiskutovanějších etických norem *jama*. Doslova *čarja* znamená žádostivost, putování, chování. *Brahma* je vyjádřením vyššího vědomí, nejvyššího duchovního principu, absolutního. Nelze se tedy snažit svou žádostivost likvidovat, ale zaměřit ji k vyššímu principu, čili nepotlačovat, ale snažit se směřovat k vyšším cílům a hodnotám. Někdy je *brahmačarja* mylně interpretována pouze jako zákaz pohlavního života, celibát. Zapomíná se, že mnoho z největších učitelů jógy bylo ženatých a měli děti. Pohlavní zdrženlivost a cudnost vyjádřená jako protipól promiskuity ano, ale *brahmačarja* znamená zdrženlivost ve všech požiticích - třeba i v jídle a sladkostech<sup>2</sup>.

### 5.1.5 APARIGRAHA

Nehrabivost. Znamená také nepřivlastňování si, neuchopování věcí. Je to důsledek pochopení následků, vyplývajících z ulpívání a vlastnění majetku, z jeho hromadění, opatrování při případném poškození či zničení. Není důležité kolik čeho máme, ale jakým způsobem toho v životě užíváme<sup>1</sup>. Nehromadění také znamená nechat ostatním lidem svobodu. Nelpět ani na věcech, ani na lidech. Dáváme-li volnost, osvobozujeme sami sebe, neboť darovat svobodu znamená být sám svobodný<sup>15</sup>.

## 5.2 NIJAMA

*Nijama* jsou to spíše příkazy k vyplnění, zatímco předchozí krok zahrnoval záležitosti, kterých je třeba se vystříhat. Cvičení těchto dvou stupňů ráadžajógy, *jama* a *nijama*, podporuje vývoj bezžádostivosti, nelpění. Uskutečněná bezžádostivost umožňuje jasné přemýšlení bez předsudků a klidnou, nerušenou meditaci.

### 5.2.1 ŠAUČA

Čistota těla a mysli. Jedná se o zevní čistotu těla a vnitřní čistotu mysli. Využívá očistné techniky – *krije*, popsané v části Hathajóga. Očista též zahrnuje odstraňování nečistot mysli. K bodu čistoty se vztahují dva aforismy z Jógasútry: „Od zevní čistoty, povstává ochrana těla a oddělenost od ostatních. Pakliže je uskutečněna čistota mysli, přichází zpravidla velkomyslnost, jednobodovost, ovládnutí smyslů a schopnost zření sama sebe.“<sup>1</sup>. Naše šaty, tělo, ale také city a myšlenky by měly být čisté. Totéž platí i pro chování, kterým se projevujeme<sup>15</sup>.

### 5.2.2 SANTÓŠA

Spokojenost. Nejedná se o pasivitu nebo resignaci, ale je spojena s klidem mysli. *Santóša* bývá definována jako „nepřítomnost touhy po rozmnožování nezbytných potřeb života“. Je to v podstatě radostné přijímání života provázené vyloučením světských žádostí. Spokojenost je základem pro plnější život. Je to přijímání věcí a lidí jak jsou - ale radostné přijímání, bez přání, aby byli jiní. To umožňuje žít mezi nimi bez zbytečného napětí a vzít si maximum užítku z každé příležitosti<sup>1</sup>. Spokojenosti můžeme dosáhnout jen tehdy, pochopíme-li, že všechny statky tohoto světa přinášejí zklamání a že vnitřní bohatství nás dělá mnohem šťastnějšími než hmotný majetek<sup>15</sup>.

### 5.2.3 TAPAS

Sebekázeň, askeze. Život v přepychu a dopřívání si veškerého pohodlí života nejdou ruku v ruce s úspěchem v józe. Na druhé straně příliš mnoho askeze také není dobré. *Tapas* nemá být zaměňováno se sebeumrtvováním a sebetrýzněním. Sebeumrtvování nevede k vhodné pozici, vhodnému dýchání, kontrole smyslů, koncentraci, meditaci a kontemplaci. Bhagavadgíta říká: „Jóga není pro nadměrné jedlíky, není pro ty, kteří se příliš vyhýbají jídlu, není pro nadměrné spáče ani pro toho, kdo spí příliš málo.“ *Tapas* tedy neznamená sebe-umrtvování, ale znamená tělesnou disciplínu, čili cvičení s velkým úsilím vůle a současně vyhýbání se veškeré lenosti<sup>1</sup>.

### 5.2.4 SVÁDHJÁJA

Studium sebe samého. *Svádhyája* nás učí, abychom se snažili porozumět sami sobě, abychom dělali jen věci účelné a nikoliv zbytečné, abychom mluvili jen máme-li co říci a netláchali. Abychom neulpívali na povrchu, ale snažili se stále dobírat podstaty a také se nerozptylovali malichernostmi<sup>2</sup>. Někdy je *svádhyája* vykládána jako studium svatých písem jako je Bhagavadgíta, upanišady a podobně, což je zavádějící výklad, přestože i to může přinést mnoho užitečného.

### 5.2.5 ÍŠVARAPRANIDHÁNA

Sklonění se v úctě. V podstatě je to přiblížení se k vyššímu duchovnímu principu. Tím vyšším principem je naše nejvnitřnější já. Je známo, zvláště z psychologie, že upřeme-li na něco svou pozornost, zvláště je-li to opakovaně, předmět naší pozornosti si nás přitáhne. Myslíme-li na něco neustále, začne nás to přitahovat a ovlivňovat. Měli bychom se naučit vytvářet si svůj žebříček hodnot a na tu nejvyšší příčku upřít svou mysl, svou pozornost. Upřeme-li svou pozornost k Íšvarovi (vyšší duchovní princip, Vesmír, Bůh...) - přitáhne si nás<sup>2</sup>.

Některé body morálního kodexu jógy (např. *Íšvarapranidhána* zmiňovaná v předchozím odstavci) se na první pohled zdají být pro moderního člověka, potažmo pacienta, obtížně přijatelné, nebo přinejmenším těžko nějak prakticky

využitelné. To je dáno tím, že se jedná o tisíce let staré zásady, které je občas potřeba vykládat volněji a v návaznosti na současnost. Např. *Íšvarapranidhána* může být chápána jako doporučení, aby si o sobě člověk nemyslel, že je všemocným vrcholem evoluce a přijal možnost existence něčeho většího, dosud vědecky ne úplně poznaného. Takovýto postoj má psychologicky pozitivní dopad a přispívá k celkové duševní rovnováze.

### 5.3 ÁSÁNY

*Ásána* znamená v józe pozici těla. Je to znehybnění uprostřed pohybů přírody, uvědomělé odtazení mysli z neustálého toku života, klidné odpočínutí uprostřed neklidné činnosti smyslů<sup>1</sup>.

*Ásány* je možno dělit v zásadě do dvou skupin:

1. pozice meditační, v nichž se má setrvávat po dlouhou dobu
2. pozice „gymnastické“, které vedou k tělesné zdatnosti, o většině z nich se předpokládá, že se zaujmají jen na velmi krátkou dobu.

V meditačních pozicích je hlavním požadavkem, aby hlava, krk a tělo byly v jedné rovné linii. Patañdzali nepředepisuje pro meditace žádnou speciální pozici a říká: „Zvolená poloha těla má být pevná a příjemná. Toho je dosaženo uvolněním úsilí a zaměřením mysli na nekonečno. Pak jogín není rušen páry protiv.“ Žádná ze známých meditačních pozic nemá sama o sobě speciální význam. Pro tento účel je vhodné vše, co je zdravé, příjemné, snadné a hospodárné v energii. Jelikož jsme v Evropě, nutno předpokládat, že člověk při meditaci bude třeba sedět na židli nebo na nízké stoličce bez opěradla. Sezení na židli není méněcennější. Jedinou nevýhodou je vyšší těžiště těla<sup>1</sup>.

Pojem „gymnastické pozice“ je trochu zavádějící, protože správně provedená jógová pozice naopak nesmí mít s gymnastikou nic společného. Aby se jednalo o skutečně jógové provedení, musí být *ásány* prováděny:



- 1) **bez úsilí** (to jest podle svých momentálních možností, bez soutěžení - nemáme soutěžit ani sami se sebou)
- 2) **nehybně** (bez kývání a jiných pohybů nesouvisejících s polohou i bez různého upravování šatstva a podobně)
- 3) **s výdrží** (výdrž se počítá od 10ti vteřin a je individuální – uvádí se, že poloha působí na endokrinní systém okolo druhé minuty výdrže)
- 4) **s dokonalou kontrolou těla, mysli a dechu** (plné soustředění na polohu těla, bez vyhodnocování rušivých vlivů a nesouvisejících myšlenek a s kontrolou dechu)
- 5) **uvolněně** (zapnuté jsou pouze partie svalstva nezbytně nutné k udržení stability polohy)

Všech těchto pět zásad jógové práce s tělem učí sebekontrolu. Rozdíl mezi pohybem v jiné aktivitě a jógovým pohybem je v tom, že každý sebemenší jógový pohyb by měl být uvědomělý a řízený<sup>4</sup>.

Fyziologický význam pozic je v tom, že udržují tělo zdravé a mysl svěží, klidnou a vyrovnanou. Napomáhají k integraci osobnosti a tím i k obrodě vnitřních jistot člověka. Staré jógové texty uvádějí, že existuje obrovské množství *ásán*. Mezi nimi je ale 32 nejdůležitějších pro psychofyzickou regeneraci člověka. Většina pozic má jména zvířat. Tím jsou naznačeny jejich charakteristické postoje, určité vlastnosti nebo schopnosti. Původ některých *ásán* souvisí s velmi starými mýty<sup>1</sup>.

Mnohé z tzv. gymnastických pozic jsou ve fyzioterapii využívány jako v rámci jednotlivých metodik např. pozice kobry – *bhudžangásána* v metodice McKenzie.

## 5.4 PRÁNÁJÁMA

Slovo *prána* má několik významů. Označuje dech, život, vzduch i individuální duši. Je-li užíváno v plurálu, znamená životní dechy, dechy života. Jóga neměří život na dny, roky, ale na počet dechů. *Ájama* je délka, rozpětí,

rozšíření nebo omezení. *Pránájáma* je indická metoda, která směřuje k rozšíření neboli prodloužení životní síly v organismu - k zintenzívnění dechu a jeho kontrole<sup>1</sup>. Ovládnutím svého těla a dechu získává rádžajogín také kontrolu nad myslí a probouzí tím vnitřní síly, které ho vedou dále na jeho duchovní cestě<sup>15</sup>.

*Pránájáma* je propracovanou skupinou dechových cvičení, která pracují s různou rytmizací nádechu, výdechu a zádrží dechu po nádechu či po výdechu. Základní technikou je tzv. plný jógový dech, což je zjednodušeně řečeno nácvik správného dýchání do všech částí plic. Existují dva přístupy k nácviku plného jógového dechu. Při prvním je postupně nacvičováno dýchání do jednotlivých částí plic (nejdříve tzv. do břicha – brániční dýchání, pak střední hrudní a nakonec horní hrudní – podklíčkové) a následně jsou tyto jednotlivé fáze spojeny do jednoho celku. Vzniká tak tzv. dechová vlna, která se šíří od břicha směrem k hlavě. Druhý způsob nácviku nepracuje odděleně s jednotlivými částmi hrudníku, ale pomocí vhodné vizualizace (např. představa že jsme nafukovací panák) dosáhne po chvíli praxe rovnoměrného přirozeného nádechu na plnou kapacitu plic. Zastánci tohoto provedení plného jógového dechu zastávají názor, že takovýto způsob dýchání je mnohem přirozenější, než se snažit o dechovou vlnu. Ve fyzioterapii můžeme plný jógový dech využít v rámci respirační fyzioterapie u respiračních onemocnění, nebo např. k ovlivnění postury. Bránice jako součást hlubokého stabilizačního systému s posturou úzce souvisí.

Působení *pránájámy* je popsáno v kapitole 7.2 (str. 37).

## 5.5 PRATJÁHÁRA

Pátým článkem Pataňdžalioho dělení je *pratjáhára*, čili odtažení pozornosti od smyslových vzruchů. Sestává z ovládnutí smyslové pozornosti, která je pod kontrolou vůle držena v nečinnosti. Je to vlastně přechod, který činí mysl introspektivní, tj. obrací ji samu do sebe a odvrací ji od zevních podnětů. Je to určitý způsob kontroly mysli vyžadující mnoho cvičení a houževnatosti. Pataňdžali k tomuto předmětu poznamenává: „Odtažení pozornosti od smyslů nastává tehdy, když jsou odtaženy od jejich vlastních záležitostí a přizpůsobují se povaze mysli. Tím vzniká úplná poslušnost smyslů“.

Nejznámější cvičení, které umožňuje odtažení smyslové pozornosti od vnějších dojmů, spočívá ve vědomém pozorování dechu. Nejde o nějaké dechové cvičení, nýbrž o cvičení, při kterém proces dýchání tvoří záchytný bod, na němž se náš uvědomovací proces udržuje v chodu<sup>1</sup>.

Dokonalé zvládnutí této techniky by u pacienta trpícího bolestmi vedlo ke zmírnění bolesti tím, že by ji buď částečně, nebo úplně přestal vnímat. Takový stupeň sebeovládání by ale vyžadoval roky praxe.

## 5.6 DHÁRANA, DHJÁNA, SAMÁDHI

Poslední tři články Pataňdžalioho rozdělení jógy se zabývají koncentrací - soustředěním (*dhárana*), meditací - rozjímáním (*dhjána*) a kontemplací (*samádhi*). V prvním článku z těchto tří, koncentrací, se pojednává o zaměření pozornosti mysli k určité věci či myšlence, aniž by se jako obvykle zatoulávala. Toto netoulání je tím, co se nazývá ovládnutím. Koncentrace se popisuje jako upevnění mysli na nějaký zvláštní bod těla nebo na nějaký předmět a meditace jako nepřetržitý a nepřerušovaný tok tohoto stavu vědomí. V aforismech jsou tyto procesy popsány takto: „Vazba mysli na jedno místo je nazývána koncentrací. Pokračování myšlení v onom bodě je meditací. Totéž, ale se svitem pouhého předmětu jako takového, se současným postrádáním vlastní povahy, je kontemplací.“ V poslední z těchto tří vět je obsažena hlavní charakteristika kontemplace. V kontemplaci člověk zapomíná na sebe, ale je přitom intenzivně vědomý. Nejde tu o citový stav, ale o bezprostřední poznávání, ve kterém není nic částečného, nic není zobrazováno z paměti či z minulosti za účelem klasifikace či nějakého srovnávání.

Z těchto úvah vyplývá, že koncentrace, meditace a kontemplace tvoří spojitou sérii. Než počneme medítovat, musíme si zvolit předmět či bod meditace. Pak nastane čin vůle, kterým přikážeme mysli, aby se držela zvoleného předmětu a netoulala se. To je základní charakteristika koncentrace. Zevně pozorováno je to zúžení pole pozornosti, ale vnitřně je to zaostření duševní síly. Při koncentraci činíme vůlí to, co běžně konáme samovolně, kdykoli si všimáme nějakého předmětu nebo na něco myslíme<sup>1</sup>.

Všechny meditační techniky jsou jen přípravným cvičením pro vlastní meditaci. Meditaci se člověk nemůže naučit, stejně jako si nemůžeme „osvojit“ spánek. Spánek přichází, když je tělo v klidu, a meditace se daří, když se zklidní mysl. Při meditaci ustávají představy, neboť ty pramení v intelektu<sup>15</sup>.

Z fyzioterapeutického hlediska poslední tři stupně rádžajógy nedávají možnost přímého terapeutického využití, ale jsou její nedílnou součástí a přispívají k celkové přitažlivosti rádžajógy pro pacienta a setrvání u jejího praktikování.

### **5.7 RÁDŽAJÓGA - ZÁVĚR**

Pataňdžaliho systém jógy, známý pod jménem rádžajóga, je nejvědeckější a nejpraktičtější z velkých systémů jógy. Tato jóga nepožaduje na žácích víru v nic, co by měli považovat za zaručené. Nemluví o milosti nebo o „málu vyvolených“. Říká prostě jen to, že každý, kdo se upřímně řídí jejími instrukcemi, dosáhne nakonec určitých výsledků, větších či menších - podle svých schopností - a že výsledky znásobí jeho víru a dodají mu odvalu na další cestu.

## 6. RELAXACE

Relaxace je vědomé odstranění tělesného a psychického napětí. Psychické napětí a napětí svalů spolu velmi úzce souvisí. Duševní napětí vede ke zvýšení svalového napětí, zvýšení svalového napětí na druhé straně vede k zvýšení duševního napětí. Svaly svým napětím odrážejí emoce a samy emoční prožívání ovlivňují. Uvolnění svalového napětí vede k uvolnění psychického napětí a zklidnění činnosti v mozkové kůře. Naopak, přetrvává-li někde v těle napětí, neustále je mozková kůra drážděna, proto bez uvolnění těla není možné uvolnit mysl<sup>12</sup>. Když se člověk psychicky uvolní, impulzy přicházející z jednotlivých svalů do mozku se změní a postupně začíná cítit i psychické uvolnění. Svalová relaxace má tedy hluboký vliv na celý nervový systém, dochází k odplavování stresových hormonů, k vyrovnání a vnitřnímu klidu. Hluboká relaxace dokáže účinně zvládat projevy úzkosti a stresu<sup>14</sup>. Dovednost relaxovat je předpokladem uklidnění a duševní vyrovnanosti, ale i správného provádění jógových cvičení. Při uvolnění, relaxaci, nemáme na mysli jen „uvolnění“ v nehybné poloze po skončení cviku, ale přenesení psychického pocitu uvolnění i do pohybové složky<sup>5</sup>.

### Některé změny při relaxaci a při stresu

stres		relaxace
↑	svalové napětí a prokrvení svalů	↓
↑	dechová frekvence	↓
↑	tepová frekvence	↓
↑	krevní tlak	↓
↑	metabolismus	↓
↑	hormony nadledvin a štítné žlázy	↓
↑	kožní galvanická vodivost	↓
↑	frekvence vln na EEG	↓

Zdroj: MUDr. Karel Nešpor, Uvolnění a s přehledem

## 6.1 JÓGOVÁ RELAXACE

Jóga obsahuje široké spektrum relaxačních technik zahrnující svalové uvolnění, uvědomování si dechu, využívání představ, autosugesce atd.

### 6.1.1 JÓGANIDRA

Jóganidra znamená „jógový spánek“, ale název je poněkud zavádějící, protože během cvičení byste měl zůstat bdělý. Toto cvičení vytvořil indický jogín Paramahansa Satjánanda na základě jiného prastarého a příliš komplikovaného cvičení. V jóganidře je tělo naprosto uvolněno, pouze mysl – vědomá pozornost – prochází jednotlivými částmi těla. Je to rotace pozornosti spojená s určitým stavem vědomí. Postupně je odpoutávána pozornost od těla a od činnosti mysli. Člověk se stává vědomým pozorovatelem své činnosti, ale zůstává v naprostém klidu<sup>1</sup>.

### 6.1.2 BUDDHISTICKÁ MEDITACE

Podle tradice se Buddha narodil roku 623 př.n.l., historici považují za pravděpodobnější pozdější datum (např. 563 př.n.l.). Podle tradice Buddha touto relaxační technikou zahajoval veškeré meditace. Buddhistická meditace pracuje více s myslí. Vychází ze soustředěného pozorování nádechu a výdechu, ochlazování a oteplování dutin při nádechu a výdechu a sledování tzv. dechových úvratí, kde přechází nádech ve výdech a opačně. Slouží především k uvolnění mysli<sup>11</sup>.

## 6.2 DALŠÍ RELAXAČNÍ TECHNIKY

K relaxaci se využívají nejen jógové techniky, ale techniky které byly podrobně rozpracovány až ve 20. století.

### 6.2.1 JACOBSONOVA PROGRESIVNÍ RELAXACE

Tvůrcem této relaxační techniky je americký lékař Edmond Jacobson. Podstatnou část svého života věnoval zdokonalování této techniky a vytvořil tak více variant. Při této relaxační technice jsou postupně napínány jednotlivé části těla (maximálně aktivovány svaly na ruce, noze atd.) s následným uvolněním. Je založena na zjišťování rozdílu mezi napětím a uvolněním, což je pro mnoho lidí snazší než relaxovat rovnou z klidového stavu<sup>11</sup>.

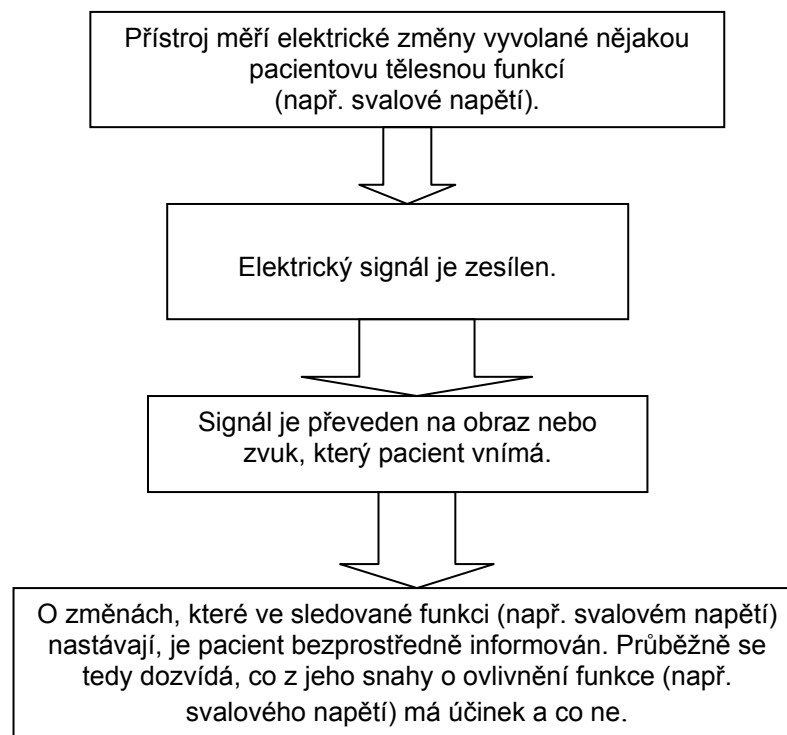
### 6.2.2 SCHULTZŮV AUTOGENNÍ TRÉNINK

Základní kniha „Das autogene Training“ vyšla v roce 1932 v Německu. Schultz o autogenním tréninku přednášel ale již v roce 1926<sup>11</sup>. Autogenní trénink vychází z poznatku, že pomocí uvolňování napětí kosterního svalstva lze dosáhnout snížení duševního napětí a příznivého ovlivnění vegetativních funkcí. Při pravidelném provádění ovlivňuje příznaky tělesné i duševní tenze a odstraňuje neklid. Autosugestivní cestou jím lze upravovat orgánové funkce a nežádoucí psychické stavy a chování. Při autogenním tréninku pacient podle přesně rozpracovaného návodu nacvičuje postupné uvolňování svalstva, což může vést k úlevě samo o sobě. Kromě toho se nacvičené uvolnění využívá ke vstěpování potřebných autosugescí. Má nižší a vyšší stupeň. Nižší stupeň zahrnuje standardní cvičení, při nichž se cvičící soustředí na šest základních tělesných pocitů (pocit tíhy, tepla, klidného dechu, tepu, tepla v nadbřišku a chladu na čele). Vyšší stupeň zahrnuje složitější imaginativní cvičení. Je rozdělen do sedmi položek: představy barev, představy konkrétních předmětů, abstraktních hodnot, tvorbu charakteru, cestu na mořské dno, cestu na horský hřeben a v sedmém cvičení je možnost si volně vybrat představu<sup>12</sup>.

### 6.2.3 RELAXACE ZA POMOCI BIOFEEDBACKU

Tato metoda vznikala koncem šedesátých let ve Spojených státech. Při biofeedbacku dostává člověk bezprostřední a průběžnou informaci o tělesných změnách, které by si jinak nedokázal tak snadno uvědomit. Pomocí přístrojů, světýlek, bzučáků a podobně se dozvídá, jak se mění jeho svalové napětí, kožní galvanická vodivost, tepová frekvence, povrchová teplota nebo elektrické vlny mozku. Tato zpětná informace mu pomáhá ovlivňovat právě tyto tělesné funkce. Schéma, na kterém biofeedback pracuje, lze popsat následovně<sup>11</sup>. Ve fyzioterapii se biofeedback využívá např. při práci se svaly pánevního dna u terapie inkontinence.

#### SCHÉMA FUNGOVÁNÍ BIOLOGICKÉ ZPĚTNÉ VAZBY



Zdroj: MUDr. Karel Nešpor, Uvolněně a s přehledem



#### 6.2.4 BENSONOVA TECHNIKA „RELAXAČNÍ ODPOVĚĎ“

Americký lékař Dr. Herbert Benson uveřejnil svoji knihu „Relaxation response“ v roce 1975. Technika vznikla jako reakce na meditační techniku „transcendentální meditace“, která byla v té době v USA podrobně zkoumána. Technika je založena na opakování určité slabiky (původně anglické číslovky „one“) při nádechu a při výdechu po dobu 20ti minut. Technika vznikla jako snaha o standardizaci a vědecktější pojetí postupů využívaných při „transcendentální meditaci“, kde jsou opakovány různé mantry. Ve své následující knize nazvané „Za relaxační odpověď“ zdůrazňuje Benson význam víry v pozitivní efekt cvičení. Doporučuje, když si to praktikující přeje, nahradit číslovku „one“ např. krátkou modlitbou podle svého vyznání nebo přesvědčení<sup>11</sup>.

### 6.3 VYUŽITÍ RELAXACE VE FYZIOTERAPII

Ve fyzioterapii můžeme kteroukoliv z uvedených forem relaxace využít u mnoha onemocnění souvisejících s emocemi a celkovým laděním psychiky. Limbický systém, který má v mozku na starosti emoce, významně ovlivňuje tonus svalstva. Nejvýraznější je to u šíjového svalstva, se kterým souvisí řada komplikací, jako jsou bolest zad, CB syndrom, migrény atd. Relaxace má rovněž nezastupitelné místo při fyzioterapii psychiatrických pacientů, trpících depresemi, neurózami a různými úzkostnými stavy.

## 7. PRINCIPY PŮSOBENÍ JÓGY

### 7.1 PŮSOBENÍ ÁSÁN

Ásány působí na několika úrovních. Jednak je tu úzké nervově-reflexní spojení mezi orgány a příslušnými svalovými skupinami. Uvolnění svalového spasmu má příznivý dopad i na orgán, jehož nervové zásobení vychází ze stejného úseku páteře. Ásány působí dále změnami prokrvení orgánů, a to jak makrocirkulací, tak zejména mikrocirkulací. Při tlaku nebo tahu na orgán se krev vypuzuje, při následném uvolnění přitéká v zesílené míře. Proto po každé výdrž v ásáně má následovat uvolnění vleže. Následným prokrvením se stimuluje jak samotný orgán, tak jeho funkce. U ásán se zesilujeme účinek na orgány hlubokým dýcháním, čímž se vytváří rytmická masáž. Vnitřní tlak je také možno zvýšit zádrží dechu po nádechu.

Další rozdíl spočívá v tom, zda ásána svými tlaky či tahy působí na orgány jako na žaludek, ledviny, játra, apod. anebo na žlázy s vnitřní sekrecí (štítná žláza, nadledviny), které vylučují do krevního oběhu hormony a tím mají mnohem širší metabolický dopad a ovlivňují tak celý organismus. U ostatních orgánů se jedná jen o jejich bezprostřední funkci jako takovou<sup>5</sup>.

#### 7.1.1 NADLEDVINY

Velmi důležitý je vliv ásán, které působí na nadledviny, které rozhodují o tom, jak náš organismus zvládne zátěžové situace. V tomto smyslu je vypracován celý seriál antistresových ásán (např. André van Lysebethem)<sup>8</sup>. Nadledviny „vytrénované“ jógou snesou větší stres a jsou schopny ho snášet delší dobu. To prokázaly i výzkumné práce profesora Udupy z Yoga Sadhana Kendra Benáresu<sup>5</sup>.

#### 7.1.2 PÁTEŘ

Velká část jógových cviků působí - vedle svého účinku na určitý orgán - současně i na dobrou funkci páteře, udržení její pružnosti a dobrého stavu celého svalového korsetu kolem páteře. Naopak porucha dynamiky nebo statiky

v kterémkoli úseku páteře může mít dopad na funkce nejrůznějších orgánů. Je to dáno tím, že z každého segmentu vystupují nervové svazky, které jdou nejen ke svalům, ale vydávají i vegetativní větve ke všem orgánům. Například při blokádě v oblasti Th3 může dojít ke zrychlení srdeční činnosti a pocitu dušnosti, kdy se ale na srdci neprokáže vyšetřením žádný nález<sup>5</sup>. Jógové sestavy jsou obvykle koncipovány tak, že po pozici, která ohýbá páteř jedním směrem je zařazena pozice, která ji ohýbá směrem opačným. Jóga má k dispozici široké spektrum *ásán*, ze kterých může fyzioterapeut pacientovi složit vyváženou sestavu, cíleně působící na konkrétní problém pacienta, při zachování komplexnosti cvičení. Z jógy mimo jiné vycházejí i tzv. spinální cviky.

### 7.1.3 AUTONOMNÍ NERVOVÝ SYSTÉM

Jógová cvičení vedou k přeladění od sympatikotonu k parasympatikotonu. Dochází k vyváženému celkovému vyladění mezi oběma systémy (sympatikem a parasympatikem), nedochází už k přestřelování reakcí sympatiku a vyvážení postihuje celkovou funkci většiny orgánů. Tyto změny jsou zaznamenány nejen bezprostředně po cvičení jógy, ale při pravidelném cvičení přetrvávají i v celodenní pracovní situaci<sup>5</sup>.

### 7.1.4 PSYCHOSOMATIKA A SVALOVÝ TONUS

Správný svalový tonus je základním předpokladem dobré svalové práce. Odpovídá celkovému stavu člověka, zejména psychickému. Za tuto vazbu je zodpovědný především limbický systém, který má na starosti emoce. Určitému emočnímu psychickému stavu (ve smyslu dobré či špatné kondice) odpovídá určitý svalový tonus, napětí, kterého si člověk běžně není vědom a také ho nemůže vůlí přímo ovlivnit. Například u úzkostných stavů, dochází v určitých svalových skupinách ke zvýšenému napětí, v jiných naopak k ochabnutí. Existují charakteristická držení těla v souvislosti s určitými psychickými poruchami. Tento vztah mezi duševním stavem a dopadem na svaly lze řešit z obou konců: buď psychoterapeuticky - je známo, že po úspěšné psychoterapii se lidé jinak pohybují, mají jiný vzhled, anebo lze začít působit ze svalového konce správným pohybovým cvičením a vytvořit tak lepší podklad pro řešení psychické stránky<sup>5</sup>.

Patandžali v Jogasútře také zařazuje ásány před čistě mentální cvičení a dokonce i dechová<sup>16</sup>.

## 7.2 PŮSOBENÍ PRÁNÁJÁMY - „DECHOVÝCH CVIČENÍ“

Pránájáma znamená manipulaci s dechem jakožto energií: zpomalování dechu, rytmizace a ovládnání zádrží dechu. Dýchací centrum v mozku pracuje podle svého vlastního rytmu (geneticky daného), který se mění jak podle metabolického stavu organismu (vliv tělesné námahy, stravy, ovzduší atd.), tak také podle signálů přicházejících z mozkové kůry i podle emočního psychického stavu. Rytmus dýchacího centra je spojen s většinou rytmických aktivit těla, včetně aktivity mozkových buněk. Všechny změny v rytmu dýchacího centra mají proto široký dopad na celý organismus.

Pránájáma používá zpomalování dechu a dechové zádrže. Tím dosahuje postupně zpomalování základního rytmu dýchacího centra a změny jeho reakcí ve prospěch odolnosti organismu. Organismus se pomalu adaptuje při zádržích dechu na lehce hypometabolický stav. Tím se zlepšuje schopnost organismu udržovat stálost vnitřního prostředí při větších změnách v zevním prostředí (zlepšená homeostáza). Zpomalení dechu samo o sobě znamená úsporu energie ve smyslu lepší ekonomiky metabolismu. Pravidelné cvičení pránájámy ovlivňuje i další tělesné rytmy, například cyklus spánek - bdění, ve smyslu menší potřeby spánku.

Pránájáma zklidňuje psychiku a cvičí účinně schopnost soustředění tím, že si cvičící zvyká vnímat pouze jevy vznikající v souvislosti s dechem. Některé typy pránájámy, spojené s vytvářením odporu v dýchacích cestách, například pránájáma *udžájí*, kdy se při dýchání stahují hlasivky, pomáhají srdeční činnosti - zlepšují prokrvení srdce i plic. Pránájáma působí na všechny tři oblasti, psychiku, regulační systémy i tělesnou periferii.

V pránájámě se vychází z toho, že to je svým způsobem otázka energie. Tak je známo, že emoce zrychlují dech, což zvětšuje energetický výdej. Jogíni naopak docilují toho, že dýchají pomalu. Zkušené cvičenci předváděli dýchání s frekvencí jednoho až dvou dechů za minutu<sup>5</sup>.

Řadu prvků pránájámy je možné velmi dobře využít v respirační fyzioterapii. Například zmiňovaný dech *udžají* je v podstatě forsírovaný výdech, který se využívá ve fyzioterapii pacientů po břišních operacích nebo na interně, protože je nutí zapojit při výdechu svaly břicha a podporovat tak brániční dýchání. Jiné prvky pránájámy pracující s rychlejším dýcháním jako např. *kapálabhāti* (viz str. 9) se dají využít k celkové tonizaci, psychické i fyzické. Základem pránájámy je pak plný jógových dech (viz str. 26), který se ve fyzioterapii snažíme naučit téměř každého pacienta. Při některých extrémních cvičeních – *expres bhastrika* dochází k hyperventilaci plic, což je využíváno při tzv. holotropním dýchání. Takovéto techniky by člověk nikdy neměl provádět sám. Při všech cvičeních pránájámy jsou ruce v určitých *mudrách* (viz str. 7), což dále prohlubuje účinek cvičení.

### 7.3 PŮSOBENÍ NA PSYCHIKU

Práci s psychikou můžeme rozdělit do tří oblastí.

1. vytváření správných postojů na základě určitého hodnotového schématu - jak je například podávají v učení jógy „jamy a nijamy“ (potlačování určitých negativních tendencí a rozvíjení kladných tendencí v životě). Tyto postoje se člověk učí uplatňovat ve svém každodenním životě. Patří sem také konkrétní práce s emocemi, změna k pozitivnímu myšlení, používání autosugescí ke změně špatných návyků.
2. techniky zklidňující mysl a čistící podvědomé obsahy: patří sem takzvaná *mauna*, meditace s opakováním mantry i bez, atd.
3. nácvik koncentrace a bdělé pozornosti s jejím převáděním do každodenní činnosti.

Všechny tři uvedené body jsou velmi důležité např. při rehabilitaci pacientů po traumatech nejrůznějšího druhu (amputace, míšní léze atd.). Je prokázáno, že pacient, který se nevzdá a věří, že se bez ohledu na závažnost svého zdravotního

problému znovu začlení do společnosti a běžného života, se uzdravuje mnohem rychleji a celkově lépe snáší celý průběh léčby. Jóga je také velmi dobře použitelná u jedné z nejrozšířenějších „chorob“ dneška – u bolestí zad (back pain). Bolesti zad jsou ovlivněny řadou dalších faktorů, jako jsou obavy, strach atd., které můžeme souhrnně označit jako bio-psycho-sociální problémy. Jóga, která pracuje komplexně s tělem i myslí a harmonizuje tak všechny tyto nerovnováhy, je ideálním nástrojem k terapii bolestí zad.

#### 7.4 SHRUTÍ MECHANISMŮ ÚČINKŮ HATHAJÓGOVÝCH CVIČENÍ

(podle Dostálka<sup>18</sup>)

1. Dosažení relaxace je jedním z mechanismů hathajógových cvičení, kterého lze využít u poruch, charakterizovaných hyperexcitací, nadměrnou tenzí svalovou, popř. kratší délkou výdechu, jako např. esenciální hypertenze, anxiózní stavy. Svalové uvolnění je podstatným prvkem *śavy* (stoj na hlavě), která se ukázala být úspěšnou jako pomocná metoda při léčbě hypertenze. Relaxační recitace *manter* se ukázala srovnatelně účinnou, a přitom jsou oba tyto hathajógové postupy bez vedlejších účinků, které se mohou objevit např. při dlouhodobém používání benzodiazepinů, které se používají při léčbě úzkosti. Těchto vlastností můžeme využít např. při fyzioterapii psychiatrických pacientů.

2. Soustavné dráždění sliznic a reflexogenních zón vede postupně k určité adaptaci, takže organismus nereaguje překotně. Např. *Néti krijá* se ve svých důsledcích osvědčila jako metoda zklidnění sliznice při chronické rhinitidě a také omezení frekvence migrenózních atak útlumem nežádoucích cévních mozkových reflexů<sup>17</sup>.

3. Změny intenzity a distribuce podráždění a útlumu v mozku jsou významnou složkou působení hathajógy. K tomu ještě přistupuje i určitá disociace chování a mozkové činnosti podle EEG záznamu, který může jevit významnou aktivitu rázu tonické fáze velkého epileptického záchvatu, a přitom měřená osoba sedí

v relaxované meditační poloze se slabě naznačeným úsměvem - jakožto známkou relaxace mimického svalstva.

4. Změny rytmicity: Rytmičné cvičení, zejména z kategorie pránajáma (*bhastriká*) a krijá (*kapálabhāti, naulí*) působí ve smyslu vnucování rytmu (driving). Extrémními případy byla synchronizace dechu a tepu, připomínající fylogeneticky starý mechanismus popsaný u pstružích embryí Babákem (1912).

5. Tak jako se trénuje kosterní svalstvo, např. zvedáním těžkých břemen, tak se rozkolísáváním regulačních pochodů (*naulí, bhastriká*) dosahuje jejich vyšší stability. Takováto cvičení jsou ovšem pro klinicky zdravé jedince (zejména pokud jde o kardiovaskulární systém).

6. Klasický podmíněný reflex se uplatňuje při nácviku, např. *dhauti krijá* - taktilní dráždění kořene jazyka způsobí zvracení (nepodmíněný reflex) a celková cvičební situace představuje podmíněný podnět.

7. Jedním důležitým mechanismem, uplatňujícím se v působení hathajógických cvičení, je negativní indukce, kterou se označuje skutečnost, že drážděním jedné struktury organismu dosahujeme buď snížení (negativní indukce) nebo zvýšení (pozitivní indukce) dráždivosti jiné struktury. Tím si můžeme vysvětlit příznivý účinek *dhauti krijá* (tedy dráždění zažívacího ústrojí) na asthma bronchiale. Tento efekt můžeme využít jako doplněk respirační fyzioterapie např. u interních pacientů s dýchacími obtížemi.

8. Výsledkem pravidelného hathajógového cvičení je posunutí vegetativní rovnováhy směrem k parasimpatikotonii. Tzn., že se trvaleji sníží srdeční frekvence, krevní tlak, dechová frekvence. U extrémních parasimpatikotonií však dochází ke zlepšení stavu v opačném směru. Snížení tepové frekvence je žádoucí, neboť bylo prokázáno, že její trvalé zvýšení je rizikovým faktorem pro vznik infarktu myokardu. Z uvedeného je zřejmé, že jóga je velmi prospěšná i jako součást při fyzioterapii kardiaků.

9. Zúžené vedomí je výsledkem meditačních cvičení, zejména s použitím mantrajógy. K pochopení tohoto mechanismu může přispět experiment s pozorností (Chmelař, Dostálek, Krása 1976). Během pokusu s výběrovou reakční dobou měla pokusná osoba reagovat (zmáčknutím klíče) na určitý tón (varhanní píšťaly) a nereagovat na jiné výšky (frekvence) takovéto píšťaly. Po 80 min. pokusu se v EEG záznamu projevil theta rytmus a přitom se počet chybných reakcí nezmnožil (tj. úkol byl plněn po celou dobu pokusu s přibližně stejnou přesností). Vědomí bylo zúženo na „reagující systém“, zatímco ostatní mozek byl utlumen („spal“): to odpovídalo výpovědi pokusných osob, které udávaly, že byly ve zvláštním stavu, jakoby v „hypnóze“, že „usnuly a nereagovaly“, nebo že „začaly dělat chyby“, některé osoby udávaly sny. Tyto skutečnosti byly v rozporu, jak již uvedeno, s tím, že výkon se neměnil během celého pokusu. Pozorovaný jev lze srovnat s dávno známým pojetím tzv. „strážných bodů“, používaných k výkladu pozorování, že spící matka je probuzena slabým zavržením dítěte, zatímco nesrovnatelně silnější podněty ji neprobudí.

Jistý typ meditačních cvičení způsobuje tedy zúžené vedomí, pro které je příznačná zvýšená sugestibilita. Tu lze využít pro autosugestivní ovlivňování, zdravotního rázu.

## 7.5 PODMÍNKY ÚSPĚCHU

Podle jogínů je to hlavně mysl a její stavy, které vedou člověka k otroctví nebo osvobození. A osvobození v józe znamená odstranění nečistot těla a mysli, dosažení stavu harmonie a míru. Tohoto stupně nemůže být proto podle jogínů dosaženo ani diskusí nebo množstvím informací, inteligencí nebo posloucháním, nýbrž jen opravdovou, systematickou praxí. Začínáme tělem a stavy mysli. Prováděním pročišťujeme postupně nervovou soustavu, povzbuzujeme funkci jednotlivých orgánů a žláz s vnitřní sekrecí, zjemňujeme a zušlechťujeme mysl a stimulujeme životní sílu - *pránu*.

Při pozicích se učíme pozorovat jemné oblasti sebe sama, rozumět zákonitostem těla i mysli. Učíme se chápat hnutí, podněty a síly vystupující z našeho podvědomí, vědomě eliminovat nižší a pěstovat vyšší. Upravujeme často



rozvrácený životní řád a uvádíme tělo i mysl do harmonie. Jsou-li *ásány* moudře prováděny, jsou jako přirozené léky a nemají negativní následky.

Bez pevného základu není možno vystavět dům. Bez *jamy* a *nijamy* - základních kamenů charakteru člověka - nemůže být dosaženo cíle jógy. Proto ani praxe nemůže přinést cvičícímu to, co očekává, není-li upevněn v samotném základu. Nestálost, napětí a zmatek mysli, předráždění nervového systému, které jsou největšími překážkami jógové praxe, se pak mohou naopak ještě zvětšit<sup>1</sup>.

## 7.6 MOŽNOSTI VYUŽITÍ JÓGY VE FYZIOTERAPII

Účinky jógy jsou jak obecného charakteru, které vyplývají ze změněného způsobu života, tak přímé, způsobené ovlivněním určitými technikami. Velmi záleží na individuálním přístupu člověka k józe, zda se snaží změnit svůj způsob stravování, myšlení atd. nebo si jen občas zacvičí. Jóga se snaží se o znovunastolení rovnováhy v organismu. Její účinky můžeme rozdělit na nespecifické a specifické. Nespecifické zahrnují především preventivní působení. Praktikováním jógy dojde ke zvýšení celkové odolnosti organismu, přeladění vegetativního nervového systému více k parasympatikotonii a tím je umožněno lepší zvládání stresu. Jóga působí i na chování člověka, vyrovnává jeho emoční, intelektuální a fyzickou rovinu. Specifické účinky jógy pak působí cíleně na konkrétní zdravotní problém. Pacient by se v tomto případě měl naučit cvičení pod odborným vedením. Některé jógové techniky mají své kontraindikace. Jógové cvičení je většinou vhodné až po odeznění akutního stadia onemocnění, v době stabilizovaného stavu<sup>15</sup>.

S psychikou somaticky nemocného pacienta fyzioterapeut pracuje vždy, ať již např. v oblasti motivace, pozornosti, koncentrace a všeho co je nutné v procesu učení, nehledě na individuální přístup k osobnosti pacienta. Připustíme-li, že na každé chorobě se podílí i lidská psychika, jeví se jako jedna z nejdůležitějších metod jógy nácvik relaxace a plného jógového dechu. Vědomé uvolnění v oblasti těla a mysli se stává prostředkem pro rychlou regeneraci sil a harmonii v mentální oblasti, která se následně projeví i v oblasti tělesné.

## 8. ZÁVĚR

Jóga je široký pojem, zahrnující různé varianty. Některé druhy jógy, jako např. bhaktijóga, nebo karmajóga, jsou převážně filosoficky orientované, a proto pro většinu západních lidí (myšleno západně od Indie, takže sem spadáme i my) poměrně těžko využitelné. Další druhy jógy, jejichž nejznámějším reprezentantem je džňánajóga, jsou zaměřené na cílenou práci s myslí. Pomocí různých meditačních a koncentračních cvičení se snaží mysl ovládnout, což v důsledku vede ke spokojenosti, protože člověk ovládající svoji mysl také má pod kontrolou svoje emoce. Když ne úplně, tak alespoň podstatně víc, než je běžné. Tyto „mentálně orientované“ jógy jsou již pro západního člověka o něco přijatelnější, nicméně pro většinu lidí značně náročné. Jejich slabou stránkou je také skutečnost, že stejně jako filosoficky orientované jógy, téměř nepracují s tělesnou složkou, ale zaměřují se skoro výhradně na mysl. Na druhém konci spektra různých druhů jóg jsou pak převážně tělesně orientované systémy, jejichž nejznámějším zástupcem je hathajóga, které mohou být velmi prospěšné pro tělo, ale téměř nepracují s myslí, respektive psychikou člověka. Výhodou těchto druhů jógy je, že jsou pro většinu populace relativně nejpřijatelnější, protože brzy přinášejí výsledky (člověk vidí, že je pružnější atd.) a že při nich i netrpělivý západní typ člověka má pocit, že něco dělá. Hathajóga je také to, co si lidé běžně představí pod pojmem jóga. Konkrétní cviky z hathajógy je možné velmi dobře využít k terapeutickému řešení některých problémů pohybového ústrojí nebo vnitřních orgánů. Nevýhodou tělesně orientovaných jóg je již zmiňovaná nedostatečná práce s psychikou. Vzhledem k tomu, že člověk je ale bio-psycho-sociální entitou, jsou všechny popsané varianty nekomplexní a mohou přinášet převážně jen dílčí výsledky. Jak uvádí známý psychiatr Doc. Praško ve svých publikacích<sup>12,13,14</sup>, tak ke spokojenosti člověk potřebuje nejen mít zvládnutou svoji psychiku, ale zároveň se starat o své tělo a poskytnout mu dostatek fyzické aktivity.

Proto považuji za ideální variantu jógy rádžajógu, která harmonicky pracuje se všemi složkami člověka. Součástí rádžajógy je i morální kodex, který dává návod, na které charakterové rysy bychom se měli zaměřit, které pěstovat (*nijama*) a na které si naopak dávat pozor a snažit se je eliminovat (*jama*). Tato

složka rádžajógy se může někomu zdát jako nadbytečná, ale není tomu tak. Pro vnitřní pohodu člověk potřebuje i dodržovat určitý žebříček hodnot. Nejde ani tak o nějaké konkrétní hodnoty, jako spíše o to, nejednat proti vlastnímu přesvědčení a chovat se v souladu s ním, jak víme, že bychom se chovat měli. To zní relativně jednoduše, ale většina lidí to tak nedělá a často přivře oči a kvůli momentální výhodnosti určitého chování, ať už ekonomické, nebo třeba časové (správné jednání by vyžadovalo moc času), jedná v rozporu s tím, co ví že je správné. A čím více se takto prohřešujeme proti svému vnitřnímu přesvědčení, tím více zatěžujeme svoji psychiku, což ve svém důsledku může vést k nerovnováze, která může vyústit ve zdravotní problém ve fyzické rovině, jak bylo popsáno v kapitole o mechanismu vzniku nemoci. Je prokázáno, že psychicky vyrovnaný jedinec má lepší imunitu a mnohem lépe odolává nemocem i stresu. To, co považujeme za správné jednání, je dáno převážně naší výchovou a zčásti pak také zkušenostmi získanými v průběhu života. Naprostá většina lidí ví co je správné, jak by se měli chovat, jen to z různých důvodů nedělá.

Z uvedeného je zřejmé, že rádžajóga je dlouhodobou záležitostí a je spíše životním stylem, než terapeutickou metodou. Některé prvky jógových cvičení se dají využít velmi dobře i čistě terapeuticky, ale mnohem významnější je dlouhodobé, pravidelné praktikování všech složek jógy, které pak má preventivní účinek, zvýší fyzickou i psychickou odolnost člověka a tím předchází vzniku zdravotních problémů. Vyžití jógových cvičení k řešení lokálních problémů neřeší většinou příčinu nemoci, ale pouze její projev. Bez komplexního přístupu a změny navyklých špatných životních stereotypů většinou není možno dosáhnout dlouhodobého úspěchu a účinek konkrétní terapie bude pouze dočasný.

Všechny tyto skutečnosti by bylo dobré zdůraznit pacientům, kteří úspěšně končí rehabilitaci po nějakém zdravotním problému, protože jejich nerespektování může vést k tomu, že se daný zdravotní problém buď objeví znovu nebo v jiné podobě v jiné části těla. Jóga, jako ucelený systém práce s tělem i myslí, může být pro řadu pacientů zajímavá a přitažlivá a tím je více motivovat k tomu, aby ji začali praktikovat a zejména, aby u ní vydrželi. V začátcích může výrazným způsobem pomoci dobrý učitel, který pokud je opravdu dobrý, dokáže pozitivně zapůsobit i na motivaci člověka (jeden z překladů indického slova guru, je: „Ten,

který rozhání tmu.“). Velmi dobré je také praktikovat jógu v nějaké skupině lidí, což opět podporuje setrvání pacienta u praktikování jógy. Za ideální dobu, kdy by bylo dobré pacientovi jógu nabídnout, považuji počátek rehabilitace, aby pacient měl čas v klidu si tuto možnost promyslet a zároveň, abychom mu v případě zájmu stihli jógu představit. Jógu bych ale nenavrhoval jako hlavní terapeutickou metodu k vyřešení aktuálního zdravotního problému, ale spíše jako příjemný a zajímavý nástroj k nenásilné změně nevhodných životních stereotypů na lepší a tím i k zajištění trvalého efektu terapie. Jógu ale není možné nikomu vnucovat. Můžeme ji pacientovi jen nabídnout, seznámit ho se základy, doporučit mu vhodnou literaturu, případně nějakého učitele jógy, pokusit se probudit v něm vlastní zájem o její praktikování, ale zbytek už je na něm.

## 9. POUŽITÉ ZDROJE

1. BARTOŇOVÁ, M. et.al. *Jóga, od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicenum 1971
2. ČAPEK, M. *Morální kodex jógy* [online]. 2007 [cit. 2008-04-21]. Dostupné z: <http://www.sarpa.cz/cz/clanky/Moralni%20kodex%20jogy.htm>
3. ČAPEK, M. *Mudry* [online]. 2008 [cit. 2008-05-15]. Dostupné z: <http://www.sarpa.cz/cz/clanky/Mudry.htm>
4. ČAPEK, M. *Vitalizační sestava*. Brno: Svojtka a Vašut 1991
5. DOLEŽALOVÁ, V. *Jóga pomáhá léčit*. Praha: Strators 1993
6. HNÍZDIL J., ŠAVLÍK J., BERÁNKOVÁ B. *Bolesti zad*. Praha: Triton 2005
7. KOCOUREK, J., BAJER, A. *Věda a jóga*. Olomouc: Votobia 2000
8. LYSEBETH, A. *Jóga*. Praha: Olympia 1988
9. LYSEBETH, A. *Cvičíme jógu*. Praha: Olympia 1988
10. MAHEŠVARÁNANDA, P. *Jóga v denním životě*. Brno: Blok 1990
11. NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem*. Praha: Grada 1998
12. PRAŠKO, J. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: Grada 2003
13. PRAŠKO, J. *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru*. Praha: Grada 2007
14. PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada 2001
15. PAPOUŠKOVÁ, S. *Možnosti jógy ve fyzioterapii*. Bakalářská práce 2005
16. *Patañdzaliho Jógasútra*. Semili: Santal 2002
17. ŠEDIVÝ J., *Jóga očima lékaře*. TJ Jóga Olomouc 1979
18. VOTAVA, J. et.al. *Jóga očima lékařů*. Praha: Avicenum 1988

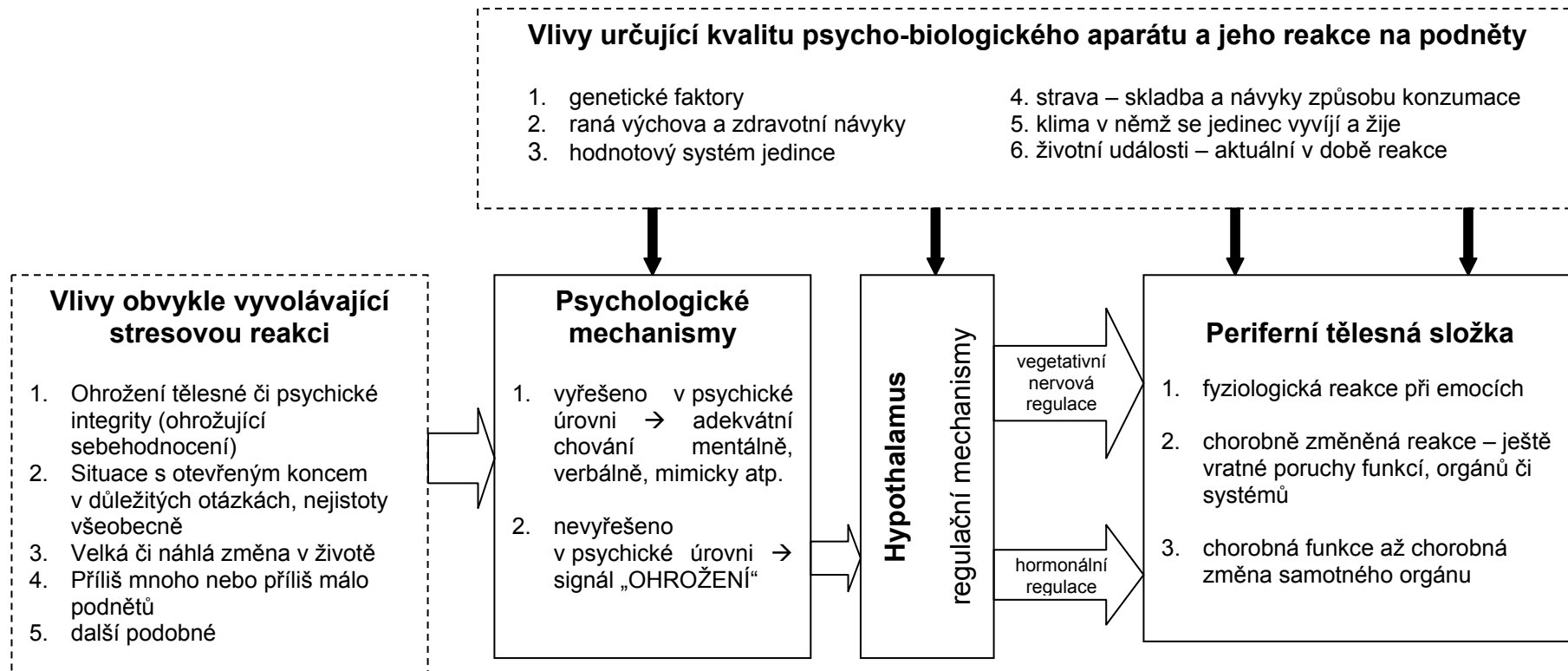
## **10. PŘÍLOHY**

Příloha č. 1: Schéma rozvoje psychosomatického onemocnění

Příloha č. 2: Schéma reakce organismu na ohrožení

Příloha č. 3: Schéma působení jógových technik

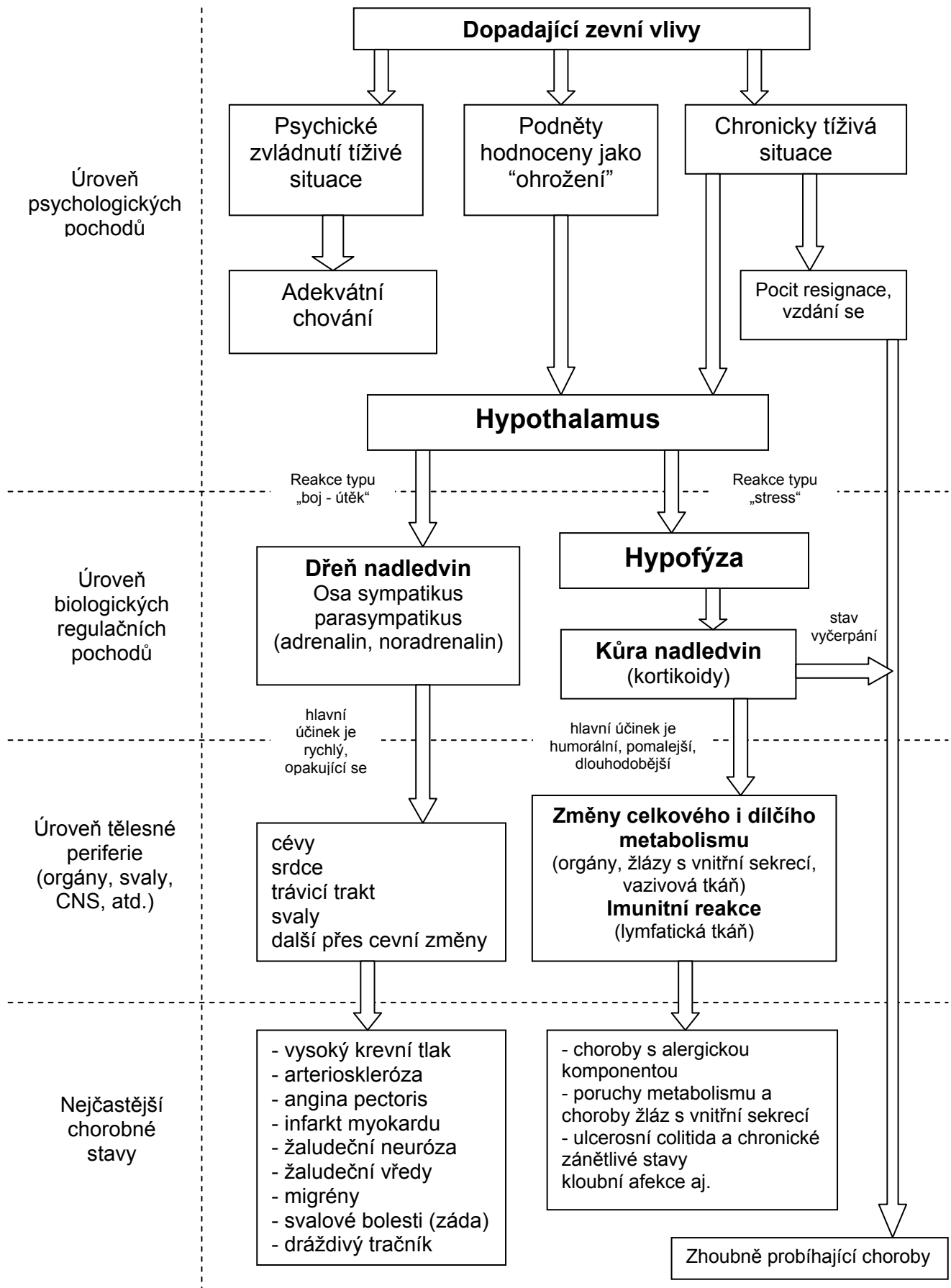
## SCHÉMA ROZVOJE PSYCHOSOMATICKÉHO ONEMOCNĚNÍ



### Legenda:

- Na stresory reaguje nejprve oblast psychiky. Vyřeší-li psychický aparát situaci, reakce je ukončena, situace je zvládnuta adekvátním chováním.
- Jestliže psychický aparát situaci nevyřešil a vyšle signál „OHROŽENÍ“, tak cestou vegetativního nervstva nebo cestou hormonální zmobilizuje biologické mechanismy. Zprostředkovatelem je hypothalamus.
- V důsledku této mobilizace nastanou v organismu změny, zprvu pouze v rozsahu změn funkcí orgánů, nebo systémů. Tyto změny jsou ještě vratné (např. změny v žaludeční sliznici a ve vylučování žaludečních šťáv v podnětu k jejich hyperfunkci či hypofunkci).
- Dochází-li k takové reakci příliš často nebo v nadměrné intenzitě, začnou se funkční změny a reakce projevovat již jako změny chorobné. Změny funkcí orgánů vedou nakonec až k poruše samotného orgánu (žaludeční vřed a jiné).

# REAKCE ORGANISMU NA SIGNÁLY „OHROŽENÍ - TÍŽIVÁ SITUACE“



Zdroj: MUDr. Věra Doležalová, Jóga pomáhá léčit



## SCHEMA PŮSOBENÍ JÓGOVÝCH TECHNIK

### JÓGOVÉ TECHNIKY

### PŮSOBENÍ

#### I. ÚROVEŇ PSYCHIKY

- vytváření správných postojů (*jama, nijama*)
- cvičení zvládnání emocí (pozitivní myšlení)
- cvičení „bdělé“ pozornosti při každé činnosti
- vnitřní ticho (*antar mauna*)
- mantra – džapa
- koncentračně meditační techniky
- *sankalpa* (autosugesce)

#### I.

- psychické zvládnání situací (emocí)
- zlepšení koncentrace, paměti, výkonnosti
- zvýšení pozornosti při činnosti
- „vyčištění“ podvědomí
- autosugestivní zvládnutí psychických problémů

#### II.

- spouštění a (podpora) posílení autosanačních regulačních pochodů

#### III.

- autosugestivní ovlivnění orgánových funkcí a poruch

#### II. ÚROVEŇ BIOLOGICKÝCH REGULACÍ

- *jóga nidra* a relaxační techniky
- *pránajáma*

#### I.

- zlepšení koncentrace
- psychické zlepšení

#### II.

- navození relaxační odpovědi (Benson)
- ovlivnění biologických rytmů změněným rytmem dýchacího centra

#### III.

- zlepšení homeostázy
- navození regenerativních pochodů
- autosugestivní ovlivnění org. funkcí

#### III. ÚROVEŇ TĚLESNÉ PERIFERIE

- průpravné cviky a *ásány*
- dechová cvičení
- očistné techniky (*krije*)
- organizace režimu dne
- strava

#### I.

- odstranění „mentálních šumů“ a zlepšení psychického tonu
- zlepšení koncentrace
- uvolnění podvědomých konfliktů
- zvýšení sebedůvěry

#### II.

- přesun ve smyslu parasympatikotonu
- lepší vegetativní rovnováha
- zlepšení homeostázy

#### III.

- posílení funkcí žláz s vnitřní sekrecí
- posílení funkcí jednotlivých orgánů
- zvýšení odolnosti „bran“ organismu
- úprava svalových disbalancí a zlepšení svalového aparátu
- zvýšení pružnosti kloubů a páteře
- lepší okysličování a prevence arteriosklerózy

## Posudek vedoucího bakalářské práce

**Vysoká škola:** Univerzita Karlova, 3. lékařská fakulta, Praha

**Bakalářský studijní obor:** Specializace ve zdravotnictví

**Studijní program:** Fyzioterapie

**Autor:** Petr Dvořák

**Téma:** Možnosti využití jógy u psychosomatických onemocnění

**Vedoucí práce:** PhDr. A. Herbenová

### Hodnocení práce:

Předložená bakalářská práce se tématicky zabývá možnostmi využití jógy u pacientů psychosomatickým onemocněním.

Práce obsahuje 45 stran textu, 18 citovaných literárních knižních pramenů, z toho 2 internetové. V příloze jsou uvedena grafická schémata psychosomatického onemocnění a působení jógových technik.

Po stručném úvodu do historie jógy se autor věnuje popisu základních druhů jógy. Další samostatná kapitola se podrobně zabývá jedním ze systémů jógy – *rádžajógou*, jejichž 8 hlavních bodů (např. ovládní smyslů, ovládní dechu, koncentrace) uvádí autor jako velmi důležité předpoklady pro získání celkové duševní rovnováhy. Mimo jiné zmiňuje zejména *ásány* (pozice těla), které zlepšují tělesnou zdatnost, ovlivňují stabilitu držení těla bez nadměrného úsilí a umožňují dokonalou kontrolu těla, mysli a ducha. V popisu *pránájámy* poukazuje na provedení tzv. plného jógového dechu, který lze využít ve fyzioterapii nejen u respiračních onemocnění, ale i u psychosomatických onemocnění k ovlivnění držení těla a navození kvalitního stereotypu dýchání.

Velmi dobře je zpracována kapitola zabývající se biologickými mechanismy vzniku psychosomatického onemocnění.

Celá jedna kapitola je věnována tématu relaxace ve fyzioterapii, kde autor popisuje kromě jógové relaxace další relaxační postupy, které lze využít ve fyzioterapii.

V poslední kapitole autor popisuje principy působení jógy jak na jednotlivé tělní systémy tak na psychiku člověka.

V závěru práce autor nabízí některé formy jógy jako vhodný doplněk či variantu, které lze využít k terapeutickému řešení některých problémů týkajících se pohybového systému či vnitřních orgánů při rehabilitaci pacientů s psychosomatickým onemocněním nebo u „diagnóz“ s výraznou psychosomatickou komponentou.

Práce má velmi dobrou úroveň po odborné i formální stránce; jediné, co lze autorovi vytknout je příliš podrobný popis jógových „technik“ ve kterém se poněkud ztrácí návaznost na psychosomatickou problematiku, i když je v práci obsažena.

Práci doporučuji k obhajobě a hodnotím jí jako velmi dobrou.

**Celkové hodnocení:** Práci doporučuji k obhajobě

**Závěr:** Práci klasifikuji jako velmi dobrou

V Praze 6.6. 2008

PhDr. Alena Herbenová