

LÉČEBNÉ ÚČINKY ÁSAN III.

20. Širšásana stoj na hlavě



Odpočívací poloha po návratu z ásany spočívá v tom, že položíme pěsti na sebe na podlahu a na to hlavou spočineme na horní pěsti. Je třeba dbát na to, abychom se náhle neskáceli, neboť takový otřes by zrušil dobrý účinek cvičení. Z téhož důvodu nemáme, když se ocitneme dole, prudce vyskočit, nýbrž několik vteřin posečkat a odpočinout, aby krevní oběh měl čas se vrátit do normální dráhy.

Zdravotní účinek: tato ásana se liší od dvou předešlých tím, že se při ní klade důraz na mozek. Širšásana zabezpečuje zásobování mozku krví a pranou. Nejdůležitějším orgánem našeho pozemského života je mozek. Stálé sídlo našeho vědomí a mocný zdroj energie, na jehož bezporuchové činnosti závisí všechny naše projevy a celá naše lidská hodnota. A přece jak málo se o něj staráme. Pomyslíme-li, že naše intelektuální schopnosti, naše tvář, náš sluch, funkce ostatních smyslových orgánů neméně přesná funkce celého našeho nervového systému, uspořádaný pohyb našich údů, síla pohlavních orgánů - tedy také vlastnosti našich budoucích dětí - záleží na kvalitě v hlavě soustředěného centrálního nervstva, uznáme, že tento jedinečný Boží dar, tento skvělý mechanismus si zaslouhuje, aby byl lépe pěstován. Z ásan je širšásana cvičením, které v dětském věku má za cíl dokonalý vývoj mozku, u dospělých pak jeho udržení ve zdravém stavu.

Za normální polohy těla je hlava nahoře, takže to dá srdci nejtěžší práci, nahrnout krev proti zákonu tíže do mozku. Vleže je mozek zásobován krví již podstatně lépe. Civilizace však zkazila člověka i zde a odvedla jej od prastarého, přirozeného ležení. Zabraňuje vysoko nastlanými polštáři také během nočního klidu, aby trpící hlava dostala velmi toužebně očekávaný bohatý příděl krve, čímž jsou způsobeny z větší části nervózní stavy, pod nimiž chřadne civilizovaný svět na nedostačující výživu mozku. Z počátku se dostavuje jen rychlá únava, později ubývání paměti, nervózní chvění hlavy a rukou, ztupení smyslových orgánů, jako zraku a sluchu, porucha pocitu rovnováhy, vazomotorické poruchy (způsobující smrštění nebo roztažení cév), neurastenie, hysterická melancholie, deprese, místní masové a ostatní pocity bázně, jež všechny jsou způsobeny zanedbaným stavem mozku. A pak přichází zázrak. Neurastenik začíná po mnohém přemlouvání nedůvěřivě a neradostně s cvičením širšasany. A již po prvním pokusu nedokáže ještě stát na hlavě a dospěje jen ke zdvižení kyčlí, neboť nohy, jako by byly pevně přivázané, nemůže zdvihnout - cítí se přece jen nějak lépe. - Je lépe naložen. - „Náhoda,“ řekne. Příštího dne zkusí znovu - napřed proti stěně - avšak už se mu podaří zdvihnout nohy. Vztyčit se s nohama nahoru mu ještě nejde. Už se však přece jen klátí jako tvrdohlavý osel. Konečně se mu to podaří, narovná se a zázračný pocit se ho zmocní! Směje se..... a rychle se o to znovu pokouší..... nohy stále ještě nechtějí poslouchat. Podívá se do knihy, kterou má po ruce a čte: „více než třikrát za sebou nemá začátečník provádět širšásanu.“ „Škoda,“ řekne si a stěží se může dočkat příštího dne. Znovu udělá velký pokrok na cestě postavit se na hlavu! Tak cvičí s přibývajícím úsilím den za dnem, až se mu to jednoho krásného večera podaří po několik minut stát na hlavě. Den na to ten, kdo si dosud neustále stěžoval na pocity méněcennosti, začne se vychloubat: dopoledne v kanceláři, odpoledne v rodinném kruhu nebo před přáteli svým uměním, jak cvičí širšásanu. Úspěch je pronikavý. Je obdivován a je mu záviděno. Hrdě jde domů a pohodlně se usadí v lenošce, aby si přečetl noviny. Sáhne po brýlích, které si musel opatřit pro zhoršenou zrakovou schopnost, a tu s údivem zjišťuje, že i nejmenší tisk může číst pouhým okem. Nedůvěřuje svým očím, otáčí novinami sem a tam a musí nakonec přiznat, viděl sice až dosud „dost dobře“, jen ruce měl asi příliš krátké. Nyní však vidí velkolepě a čte tisk bez námahy a bez brýlí. Nyní mu napadne, že obvyklé šumění v uších již po celé dny neslyší, a že se nedostavují ani jiné neurastenické příznaky. Včera večer se mu chtělo tolik spát, že zapomněl vzít obvyklý uspávací prostředek a přece spal až do rána. To není přehánění!

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

funkcích. Nesčetní starší žáci cvičí v Lonawle v jógickém ústavu. Sám jsem pozoroval velmi mnohé starší jógické žáky ve své jógické škole, kteří denně cvičili širšásanu a mezi nimi byl i pán starší než osmdesát let. Avšak v žádném případě zkušenost nepřinesla špatné, nýbrž jen blahodárné účinky. Většina z velkých jóginů dosahuje stáří, které Evropanům připadá být neuvěřitelné, avšak nikomu z těch starců nenapadne, aby se vyvaroval ásan v obrácené tělesné poloze, „neboť by jim mohly cévy v hlavě prasknout.“ Něco takového jsem slyšel jen v Evropě, kde se lidé hodně vzdálili od matky přírody.

V Indii jsou na příklad koncentrační cvičení zcela obvyklá jako soustředění na špičku nosu, které spočívá v tom, že oběma očima pohlížíme na špičku nosu. To tam dokáže každý a nikomu ještě „tak oči nezůstaly“; naproti tomu se tím posilují oční svaly a ožívují se. V Evropě se toho každý bojí. Dětem se obvykle říká: „Nešilhej, nebo ti oko zůstane šilhavé.“ Ptal jsem se mnoha lidí, zda se někdo tímto způsobem naučil šilhat. Nikdo, ale „říká se to.“ Tak je to také s postojem na hlavě a s cévami, které by mohly v mozku při něm prasknout. Ještě nikdo nikoho neviděl při stožení na hlavě se skácat, protože dostal mozkovou mrtvici. Naopak! Kdo provádí tato cvičení, toho stěny cév se stanou pružné, takže dokonce přestane mít sklon k prasknutí cév. **Jedno je však jisté: při příliš vysokém tlaku krve nesmíme provádět ásany v obrácené pozici.** Napřed je třeba tlak snížit na normální míru příslušnou pranajamou a ásany. Jakmile přestane vysoký tlak, můžeme začít se cvičením tří nejužitečnějších ásan. Opakuji tedy, co již bylo řečeno v předešlých kapitolách: nemocný člověk nemá cvičit bez odborného vůdce. Zdravý člověk může začít hned.

Konečně by nemělo být zamlčeno, že tyto tři cviky kromě zázračného působení na zdraví mají ještě jiný velký účinek, pro nějž jim indiští jóginí dávají přednost jako nejdůležitějším ze všech: i lékařská věda na Západě potvrdila, že jsou v našem mozku nervová střediska, kterých člověk průměrně vyvinutý nepoužívá, která dřímají v latentním stavu a jejichž význam zatím lékařská věda nezná. Tato centra jsou v indické józe dobře známa, neboť tisíciletým hledáním bylo zjištěno, jak je možno je probudit a aktivovat. Všechna cvičení hatha-jógy, zvláště šarvangásana, viparítakarani a širšásana působí, ať tomu chceme či nikoliv, na probuzení smíšených center a na nabytí nových schopností, které jsou všeobecně průměrnému člověku neznámé a v jejichž dosažení nevěří! Sem náleží vytvoření telepatického spojení, jasnozřivost, zření minulosti, budoucnosti a ostatní tak zvané okultní schopnosti. Ty může dosáhnout každý, kdo vážně cvičí hatha-jógu. Kdo o tom pochybuje, může si o tom poskytnout důkaz, jakmile věnuje dostatek péče a času tomu, aby svá nervová centra vyvinul více než průměrný člověk.

Z knihy Selvarajan YESUDIAN & Elisabeth HAICH SPORT A JÓGA
pokračování