



24. Šavásana

To je poslední ásana, slouží k odpočinku po cvičeních. Provedení: ležíme na zádech, obě ruce leží podél těla. Obě nohy jsou u sebe a rovněž nataženy. Bez námahy zpomalujeme podle možnosti dech: odpočíváme. Uvolňujeme všechny svaly a začínáme při tom od nohou. Soustředíme se postupně do svalů celého těla, do svalů nožních, lýtkových, kolen, stehů, břišních, do svalů rukou, ramen, krku a hlavy: pak je vědomě opouštíme tak, že jsme úplně uvolněni a tak máme zůstat. Celé tělo se zbaví tlaku tak, že jej necítíme. Stáhneme vědomí zpět k srdci a nezažíváme nic než nejhlubší klid a mír, které přináší dokonalé zdraví.

Působení na zdraví: nervový systém dokonale odpočívá. Nejdokonalejší uvolňovací cvičení. Je třeba vědět, že uvolnění svalů je pro jejich vývin právě tak důležité jako jejich zaměstnání. Krevní oběh je teď dokonale vyrovnaný, rozdělení krve je pravidelné. Krevní oběh v žilách nastává snazší, vysoký tlak rychle ubývá. Srdce se cítí zbaveno tíže, neboť jeho čerpací práce se mnohokrát usnadnila. Deset minut klidu v této poloze, se zpomaleným dýcháním, s myslí zaměřenou na dokonalý klid, vydá více než celá noc odpočinku. Šavásanu můžeme též nazvat aktivní pasivitou, neboť odvedeme své já ze všech částí těla do srdce a dosahujeme téhož stavu jako při spánku - jenže v bdělém stavu.

Tato tělesná poloha uzavírá ásany. Jogíní doporučují všem lidem denní cvičení ásan, ať jsou staří nebo mladí, mužům i ženám. Promluvmě si trochu o tom, co západní člověk ve svém štvavém životě, při němž nemá na nic čas, dosud neznal, a o tom, co v indickém slova smyslu znamená „odpočívání“.

Naše tělo je stroj, vybavený tovární provoz. Nečistoty, odpady, spalovací produkty, které se přes den hromadí, během spánku jsou z našeho organismu „vymetány“. Také v továrně, po práci, když se zastaví stroje, musí personál začít s opravami a čištěním. Lidé by se měli kromě regenerujícího spánku znovu naučit dávno zapomenutému a jen primitivním národům a zvířatům známému umění dokonalého odpočinku, který se v hatha-józe jmenuje „uvolnění svalů“. Evropan a Američan se nedovede zcela uvolnit ani tehdy, když nemá co dělat a právě odpočívá. Ve zdánlivě odpočinkové poloze jsou jeho svaly ještě napůl napnuté.

Posilující proudění prány, přítok sil obnovujících organismus začíná teprve tehdy, když si na několik minut umíme zjednat dokonalý klid. V ústavu Lonawla nejnověji byl proveden důkaz, že čtvrt hodina dokonalého jógického klidu zbaví krev škodlivých toxinů. Ráno před vstáváním a večer před usnutím máme denně zaujmout uvolňovací, klidovou polohu. I přes den můžeme velmi často pro ni vyšetřit chvíli. Nejen mezi Orientálci, kteří jsou schopni po celé hodiny přebývat ve zdánlivé nečinnosti, ale též mezi Evropany jsou mimořádné osobnosti, které si dovedou ve víru života, ba dokonce v přestávce mezi dvěma obchodními jednáními, dokonale odpočinout a dokázat se v jakékoliv poloze vystavit stavu dokonalého klidu. Je to dávné známé pravidlo, že každý učeň má zapotřebí dovolené. Aspoň jeden měsíc v roce by se měl člověk zotavit, aby získal dostatek energie a životnosti pro další rok činnosti.

Podívejme se nyní, jak je to se stavem „odpočinku“ u západního člověka. Většina evropského a amerického lidu začíná být skutečně nervózní teprve tehdy, když začíná letní dovolená. Napřed je to výběr místa k zotavení. Pak horečné přípravy, balení, auto, taxík atd. a k tomu cestovní horečka. V moderním lázeňském místě má nešťastný host všechno kromě klidu. Společenský pud proniká i sem. V lázeňském hotelu je večer shromáždění, při němž se přece nemá chybět. Zdvořilost vyžaduje, aby každý, kdo aspoň trochu si na sobě zakládá, ať žena či muž, se zúčastnil čaje o páté a večerní zábavy. Příští den se znávají titíž prázdninovi návštěvníci výlety nebo na pláži, neboť nejsou zvyklí na příliš namáhavý tělesný pohyb, a večer je opět tanec; nemluví ani o těch, kteří už půl hodiny po příjezdu sedí u bridže a nenadýchají se ani horského ani ozonizovaného přímořského vzduchu, nýbrž jen tabákového kouře jako doma. Jejich nervy se potom „uklidňují“ napínáním silnou kávou a ještě silnějším alkoholem. Spánek se omezuje na několik hodin! Příštího

dne se vychází s přetížným srdcem na žhavé slunce. Z prázdnin přicházejí proto všichni hnědí, ale vracejí se silně vyčerpaní k denní robotě.

Dámy a pánové, to tedy není žádné letní zotavení, tím méně odpočinek. Motor se takhle předčasně opotřebuje a organismus, který nevhodným způsobem života se beztak stal náchylný k nemocím, nebude s to, aby se vypořádal s nemocemi, které na něj číhají na každém kroku, a s ostatními nebezpečími rovněž tak. Malé procento západních sportovních blouznivců, kteří se nevěnují příliš letním zábavám a společenským setkáním, upadají do jiného extrému. Tito náležejí ke skupině vášnivých výletníků a plavců ve člunech, kteří s sebou vláčejí stan a batoh, dělají kilometrové tury, z kopce do kopce, slézají celé hřebeny hor, aby se dostali blíže k vrcholu. Takové sportovní výkony pod záminkou „letního pobytu“ mohou později vést k náhle se vyskytnuvšímu se rozšíření srdečních chlopní a k jiným těžkostem. Pojdme na pláž velkoměsta. Mezi koupajícími je málo těch, kteří se stáhnou do třetího rohu, aby se na měkkém písku se zavřenýma očima, na nic nemyslíce, oddali duševnímu nic nedělání, bezmyšlenkovitému uklidňujícímu pocitu uvolnění. Ne! Většina obyvatel města jde davově po domluvě na pláž nebo jsou tam už očekáváni stálou společností. Starší rozprávějí, sedíce v teplé mořské vodě po celé hodiny, zatím co mladší flirtují, baví se a dokonce ve vodě laškují. Všechno se to děje za velkého slunečního žáru, přičemž tito lidé nemají správný pojem o fyziologickém účinku slunečního záření. Nevidí, že slunce je mocným účelným prostředkem jen v malých dávkách, jestliže si však bereme více, než snese nervový systém, působí jako smrtící jed! Avšak marnivost si žádá být do hněda opálen! Ach, vy malicherní, nervózní, i na pláži cigarety kouřící, neklidní čokoládoví rytíři a dámy, měli byste vědět, že polonečinný pobyt na horkém slunci na začátku letní sezóny ukládá srdci právě takovou práci, jako kdyby se nastávajícímu cyklistovi uložilo na povel ujet sto kilometrů. Jak zle je postižen touto nesmyslnou sluneční lázní systém žláz vnitřní sekrece a zvláště štítná žláza.

Mořské lázně v Indii - a tam není o moc větší horko, než během letních veder ve střední Evropě, jsou koupajícími navštěvovány až k večeru, neboť tito mají zkušenost, že koupel nebo plavání k večeru nebo za stmívání je nejsnesitelnější. Přes den, za pražícího slunce, smí také brát sluneční koupel, ale nikoliv delší než 10 minut. Teprve když naše kůže začíná hnědnout, lze tuto dobu o několik minut prodloužit. Indové se svou přirozeně hnědou pokožkou jsou v tomto ohledu ve výhodnějším postavení než západní člověk s bílou pletí. A jak už bylo uvedeno, přesto se Indové nevystavují žhavému slunci po celé hodiny, nýbrž, chtějí-li plavat, činí to po západu slunce. Tam ví každé dítě - neboť tak bylo vychováno - že každý dlouhý pobyt na pálicím slunci je škodlivý. Dlouhé opalování na slunci podle způsobu krokodýlů je stejně škodlivé. Přílehavě je symbolicky myšlené indické přísloví: „Jen blázen jde na slunce, když může také sedět ve stínu.“ Na Západě nejdou lidé na mořský břeh, jestliže je oblačno nebo nesvítlí-li slunce. Myslí si, že by to nemělo smysl, neboť slunce nemá sílu, aby je dále opálilo. Právě návštěvníci mořského pobřeží a „vodní muži“ však vědí, že při oblačném, denním počasí, když slunce tak říkájíc nesvítlí, jeho působení je nejsilnější. Kůže se opálí pravidelně, nikoliv místy. Svítí-li slunce, zhnědneme i tehdy krásně, jestliže plaveme na stinném místě ve vodě, neboť zrcadlení vody a záření slunce, které proniká skrz mraky, nás zbarví do hněda, když stále sedíme ve stínu, jako když se vystavujeme přímému slunci. My, lidé z jižní Indie, vůbec nerozumíme tomu, proč lidé ze Západu tolik touží po zhnědnutí pokožky. Jsme stále olivově hnědí, necítíme se však proto o nic šťastnější nebo hodnotnější než bílý člověk. Když jsem přišel do Evropy, překvapilo mě zjištění, že většina lidí na Západě chce proto zhnědnout, aby vzbudili závist a mohli se chlubit hnědou barvou. Indům z jihu nikdy nenapadne se vynášet nad své krajany ze severu, kteří jsou světlejší než oni. Jaká je v tom přednost, jestliže je někdo černý? Tuto otázku mi nedokázal zodpovědět žádný čokoládově opálený Západoevropan.

Vraťme se nyní k opravdovému odpočinku, o němž jsme ostatně už mluvili. Vzhledem ke stupňovanému a stále trvajícím nervovému napětí západního člověka lze se mu těžko naučit. Položme se na záda, bez důkladného, těžkého oděvu, natáhneme ruce dlaněmi nahoru po bocích, uvolněme všechny svaly, nemysleme na nic ve světě, což znamená, ponechme svým myšlenkám volný běh, aniž bychom se s nimi ztotožňovali, až jejich pohyb ochabne, jejich běh se zpomalí a naše mysl zůstane nakonec prázdná. Každý zná onen stav, když po klidu toužící, vybičovaný nervový systém se veškerou silou chápe myšlenek. Během

nejintenzivnější práce zůstaneme najednou trčet ve vzduchu: myšlenky utečou a mozek se ocitne ve vzduchoprázdné prostora. Jestliže na nás někdo mluví, zůstáváme dlužni odpovědi, neboť neslyšíme nebo nechápeme smysl. Po jedné, dvou minutách mozek znovu zapne, a my se znovu vrátíme do obvyklého pracovního tempa. Cítíme, že nám to teď jde lépe, napadají nás skvělé myšlenky a též celkově se cítíme lépe a svěžeji. Není to nic jiného, než nedobrovolné vyloučení člověka, který provádí nadměrnou práci hlavou, je to odpočinek ducha a těla během jedné nebo dvou minut.

Nuže, tento osvěžující klid můžeme sami navodit daleko přijatelnějším způsobem, ba měli bychom to učinit čtyřikrát až pětkrát denně. Lehneme si na záda, uvolníme svaly, očekáváme stav, při němž na nic nemyslíme a odpočíváme sama sebe ztrácejíce. Naše poslední vědomá myšlenka, naše „uvědomění“, když znovu uvedeme v činnost svou představivost, je, že jsme dokonale uvolněni, že tu bezvládně ležíme, a také si přejeme, abychom uvolnili i nejmenší sval. Kdyby někdo, pokud jsme v tomto stavu, zdvihl naši ruku, musela by se sesunout zpět jako neživý hadr. Po takových 4 - 5 minutách trvajícím klidu v dokonalém uvolnění pocítíme, že některá část těla - obvykle ruka nebo noha, křečovitě cukne. To je znamení, že se člověk dokonale stáhl z těla a ponechal další práci pravidelně fungujícím energiím přírody. Disharmonie našeho osobního, nedokonalého já nemohou už tedy působit rušivě. Toto uvolňující, osvobozující cvičení klidu na zádech, trvajícím 5, 10 až 15 minut, nazýváme Šavásanou.

Podle možnosti ji cvičíme venku v lese, pod stromy nebo na břehu vody, dále ráno nebo večer v posteli, avšak bez polštářů. Vzpomeneme-li ještě na pojednání o páteři v první kapitole, porozumíme, proč je důležité, aby páteř ležela rovně. Kdykoliv přes den máme několik minut času - i během pracovní doby - můžeme vložit toto cvičení. Nečekejme, až únavou téměř padáme!

Závěrem popisu hatha-jógy ještě toto: kdo cvičí pránajámu a ásany, nedosáhne jen dokonalé duševní a tělesné zdraví, nýbrž bude mu též dáno, aby pochopil největší tajemství světa: člověka!

Z knihy Selvarajan YESUDIAN & Elisabeth HAICH SPORT A JÓGA