

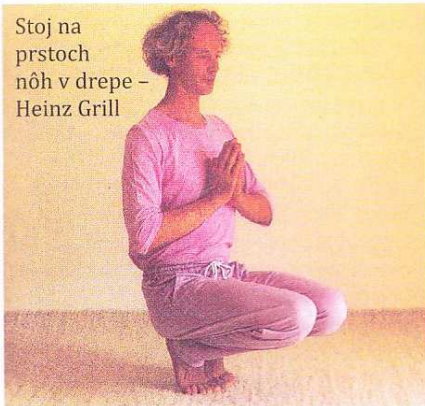
Ing. Danica Ondrušová

# JOGA

## Svetelný metabolizmus a stredobod osobnosti

Každý človek, keď sa ho opýtame na neho samého a on sám na seba ukáže prstom, dotkne sa asi prostriedku hrudníka, približne v oblasti srdca. Tento dôležitý a bytostne ľudský pohyb nám jasne označí miesto vlastného sebaapocitovania, centrum celej osobnosti človeka. Čisté označenie seba samého ako Ja nemá nič spoločné s egoizmom. Ja je centrom každého človeka, jeho najvnútornejšou bytostnou zložkou. Okrem tohto Ja môžeme u seba rozpoznať zložky duševné, teda najrozmanitejšie hnutia duše, a napokon zložky telesné, ktoré sa dajú vnímať všetkými fyzickými zmyslami. Hrozivým javom moderného sveta je nedostatočne aktívne toto vnútorné Ja. Pre

Stoj na prstoch nôh v drepe – Heinz Grill



oslabené Ja, ktoré je často nesamostatné a nezrelé, človek nevedomky preberá od svojho okolia názory a životné postoje. Chýba mu prvotne vlastné originálne stanovisko zo stredu samotnej bytosti, preto automaticky, akoby zhypnotizovane, preberá niečo, čo mu je častokrát úplne cudzie. Nesie to potom životom ako zvonku naloženú záťaž, ktorej sa nevie zbaviť. Z deficitu osobnej jedinečnosti človeka vzniká nevedomá túžba po autorite, či už ňou bude riaditeľ, lekár či učiteľ. Človek teda potrebuje obnoviť a prebudovať reálny vzťah k svojmu vnútornému svetu, ale aj ho jasne odlíšiť od vplyvov zvonka a nanovo si vybudovať vzťahy s okolitými ľuďmi a s prostredím. Usporiadané a vedomé stanovisko voči sebe aj voči okoliu stabilizuje osobnosť. K tomuto nám v joge slúžia mnohé cviky. V polohe stoja na prstoch nôh v drepe opíšeme rukami vôkol seba kruh, uvedomíme si svoje okolie a potom dlane zopneme pred srdcom, sídlom vnútorného Ja. „Prežívanie vnútorného



Andrejov kríž – cvičenci v LPR

sveta a oproti tomu stojaceho vonkajšieho sveta pôsobí usporiadavajúco na dušu,“ píše Heinz Grill v knihe *Objasnenie, profylaxia a terapia rakoviny z celostného medicínskeho a spirituálneho pohľadu*. Učíme sa rozlišovať, ktoré vplyvy prúdia zvonku a ktoré sú vlastné. Aké nevedomé konflikty ležia v duši? Veľmi častým a dnes typickým nezdravým javom, ktorý oslabuje imunitný systém, je prevrátenie vonkajšieho a vnútorného sveta v dôsledku relatívne nesamostatného bytostného článku Ja. Oslabené Ja nedokáže rozlíšiť, ktoré vplyvy sú prebraté a ktoré cudzie. Z toho potom ľahko nastáva zámena postoja cudzieho, prebratého, mnohokrát úplne človeku nevyhovujúceho až obmedzujúceho jeho slobodu, s vlastným stanoviskom, ktoré človek vlastne v tejto situácii ani nedokáže zaujať. Vlastné Ja nie je skutočne činné, slobodné, tvorivé ani nesvieti. Preto sa v cvikoch jogy snažíme o rozpoznanie vlastného stredu a o rozvinutie takých postojov, kde Ja aktívne a zmysluplne tvorí. Človek si pomaly rozsvetuje vnútorné slniečko uprostred svojej duše. Napríklad v ásane Andrejov kríž sa štyri končatiny rozložia takpovediac do štyroch svetových strán. Cvičiaci si jasne uvedomuje svoj stred a svoje okolie, blízke aj vzdialené. Pri chorobe, keď je Ja vyčerpané, stratené, podriadené, treba si nájsť čas a vytvoriť pokoj, aby sa toto hĺbkové nové zaktivizovanie a zosústreďenie síl mohlo v dostatočnej miere udiť. Takýto priestor nám hodiny jogy ideálne poskytujú. Ásana strom ponúka „... pocit Ja človeka, ktorý jestvuje práve prostredníctvom vzpriamenosti v stoji. Tento stoj však nie je pevný, statický alebo neotrasiteľný, je to stoj, ktorý musí byť neprestajne udržiavaný vo zvislici kontrolou voči

vonkajšiemu svetu“. „Srdce je orgánom vnútornej rovnováhy medzi horným a dolným, medzi pravým a ľavým,“ píše Heinz Grill v knihe *Duševná dimenzia jogy*, ktorá onedlho vyjde v slovenčine. Autor ju osobne čitateľom predstaví 26. 5. 2012 v Bratislave počas svojej prvej návštevy na Slovensku (bližšie informácie o podujatí: [www.jogah.sk](http://www.jogah.sk)), ktorú venuje téme súvisiacej bezprostredne so špecifickým nedostatkom svetla a sily vnútorného Ja: Aktívne utváranie života a dobre rozvinuté srdce. Hodiny jogy v Centre pomoci LPR v Bratislave sú zostavené po prvé z ľahkých a mnohokrát rozhybavacích



Ásana strom – cvičenci v LPR

cvičení, ktoré v úvode hodiny jednoducho oslovia srdce a stred človeka a súčasne fyzicky dobre a všestranne precvičia celé telo. Stred a jadro lekcie tvoria jogové ásany, ktoré sa pretkávajú s vhodnými a súvisiacimi cvičeniami tvorivosti predstav. Záver patrí vždy relaxácii, keď po vysunutí kyvadla smerom k aktivite kyvadlo pustíme. Ono samo sa vlastnou potenciálnou silou získanou z predošlej aktivity prehupne cez stred až na druhú stranu a umožní kvalitnú relaxáciu na doznenie účinkov cvikov, pričom vedomie neusína, ale ostáva bdelé.