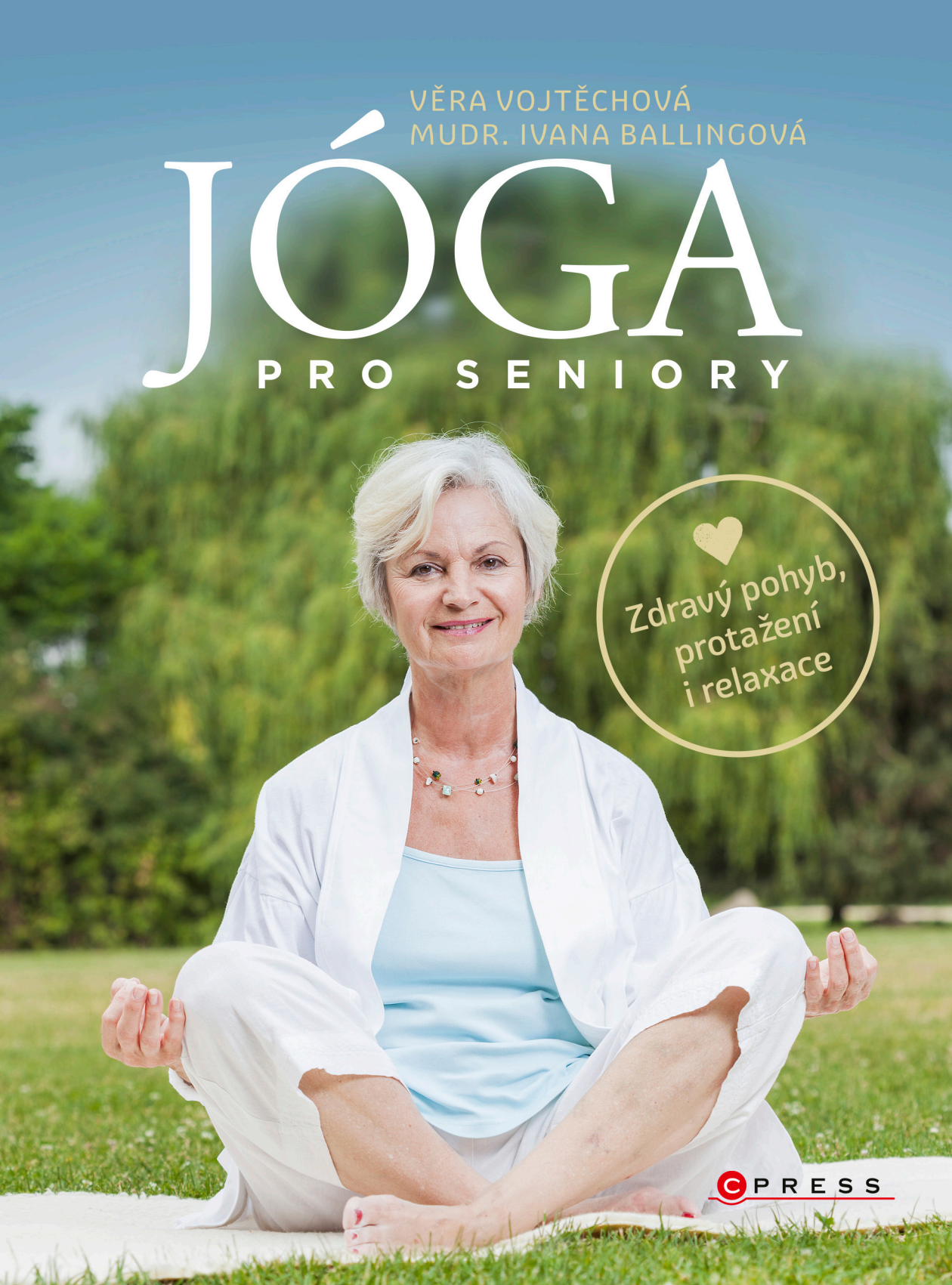


VĚRA VOJTĚCHOVÁ
MUDR. IVANA BALLINGOVÁ

JÓGA

PRO SENIORY



♥
Zdravý pohyb,
protažení
i relaxace

 C PRESS

Jóga pro seniory

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.cpress.cz

www.albatrosmedia.cz



Věra Vojtěchová, MUDr. Ivana Ballingová

Jóga pro seniory – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

Jóga pro seniory

Věra Vojtěchová
MUDr. Ivana Ballingová

CPress Brno
2018

Jóga pro seniory

Věra Vojtěchová, MUDr. Ivana Ballingová

Jazyková korektura: Kateřina Štáblová

Layout, sazba, fotografie: Pavel Vaščák

Obálka: Pavel Ševčík, foto © Andreas Saldavs / Shutterstock.com

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Technický redaktor: Radek Střecha

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-2083-5

ISBN e-knihy 978-80-264-2197-9 (1. zveřejnění, 2018)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2018 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 34 422.

© Albatros Media a. s., 2018. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA

Obsah

Každá cesta má svůj začátek	6
Zůstaňte v pohybu	9
Jóga pro naše zdraví	11
Jóga a vědecké poznání	12
Jógou proti špatné náladě, úzkosti a depresi	15
7 rad, jak zpomalit stárnutí	18
Jóga a její historie	20
Zásady bezpečného cvičení	24
Začínáme se cvičením	26
Jóga je dech, dech je život	30
Relaxace – základní kámen jógy	41
Začínáme s pohybem	49
Cvičíme na židli	51
Protažení v posteli – postelová jóga	78
Sestavy na podložce	92
Cvičíme ve stoji – jsme zakotveni ve svých životech, silní a jistí si sami sebou	143
Chodidla, chodidla a zase chodidla Procvičujeme je každý den	155
Zvládáme i nebezpečné pohyby	166
Kdy nám bude lépe? Možná až začneme cvičit...	169

Kdo chce, hledá způsob. Kdo nechce, hledá důvod.

Jan Werich

Na začátku naší cesty byly pochybnosti. Má vůbec smysl napsat další knihu o józe, jako by jich na pultech našich knihkupectví nebylo již dost? Jenže kupodivu publikací zabývajících se pohybovými aktivitami v seniorském věku je jen velmi málo. Přitom nás „zralých“ je stále víc a demografové dokonce nazývají 21. století stoletím seniorů, protože pravděpodobně již v průběhu příštích desetiletí nastane za celou historii lidstva ojedinělá situace, kdy bude na této planetě lidí starších 60 let stejně jako mladších 15 let.

Co to v praxi pro nás znamená? Dožíváme se stále vyššího věku, což je pozitivní, otázkou zůstává, jak ty své „roky navíc“ vlastně strávíme. Provzdycháme je s tišícími pilulkami doma na pohovce u sledování seriálů, nebo je naplníme radostí a spokojeností?

„Když mne má dlouholetá přítelkyně oslovila s nápadem napsat knihu cvičení pro seniory, myšlenka se mi hned zalíbila. Jako praktická lékařka se ve své každodenní praxi setkávám zejména s lidmi, co už mají období bezstarostného hýření dávno za sebou a začínají je dohánět hříchy mládí. Vidím a vnímám, jak jsou senioři nesmírně různorodou skupinou. Můžete mezi nimi potkat mladistvě vyhlížející pružné sportovce plné elánu a plánů do života, stejně jako unavené utýrané pacienty, kteří jenom přežívají od jedné návštěvy lékaře ke druhé. Já samozřejmě nejlépe vím, že jsou situace a nemoci, které dostanou na kolena každého z nás. Na druhou stranu je obrovský rozdíl mezi seniorem činným, který chodí cvičit, má své zájmy a koníčky, a seniorem, který jako by to tady už jen chtěl prostě nějak dožít. A jak to vidím já ze svých zkušeností z každodenní práce, důležitým momentem, jak tuto obrovskou propast překonat, je právě aktivita! Pozitivní myšlení a pravidelný fyzický pohyb, vědomá relaxace – to všechno vede k statisticky lepší prognóze a rychlejšímu uzdravení. Duchovní svěžest jde pak často ruku v ruce. Když spolu pak probíráme téma cvičení, lidé namítnou, že ani nevědí, jak a kde začít, a vyrazit někam do tělocvičny se buď neodváží, nebo nemají příležitost.

Proto vítám jakoukoliv iniciativu, která by mohla každého, kdo opravdu chce, vrátit do života. Je neuvěřitelné, jak málo často stačí a náš zdravotní stav i životní energie se úplně promění. Jen je podstatné si uvědomit, že každý si musí pomoci sám. Nikdo jiný to za nás neudělá, žádná pojišťovna, rehabilitace ani léky... A je dobré si to uvědomit rychle, protože náš čas na tomto světě se neúprosně krátí a pomalu přicházíme do věku, kdy už není možné nic odkládat na později. Je to buďto teď, nebo už možná nikdy!“

Pojďte tedy začít právě dnes. Možná se navržené sestavy a cviky poněkud liší od naší sokolské praxe. Pravdou také je, že přístupy ke cvičení i představy o tom, jak by ta „správná“ aktivita měla vypadat, se zejména v poslední době neustále proměňují. Nenechte se tím odradit, protože nejdůležitější je prostě vstát ze židle! Nemusíte se striktně řídit naší knihou. Možná že až se rozhýbete, najdete si jinou aktivitu, která vás lépe uspokojí a naplní. Zůstaňte ale v pohybu a doslova si jej naordinujte na každý den. A nevymlouvejte se na věk, protože čím jste starší, tím víc je to pro vás důležité. Procházka, protažení, tanec, lekce jógy... Nezapomeňte ale také na zklidnění a malou relaxaci. Vnímejte svůj dech, zkuste se na něj lépe soustředit a správně jej rozvíjet. A hlavně hledejte ve svých životech radost! Buďte inspirací pro své děti a pro svá vnoučata. Být mladý je totiž snadné, ale umět dobře zestárnout, to už je umění. Žijte své životy hezky, zralý věk přináší nejen vrásky, ale i nadhled a smíření, které člověk objevuje právě jen skrze odžitá léta. Vnitřní koncentrace a cvičení vám pak pomohou lépe v sobě nalézt vlastní vyrovnanost a harmonii. Vždyť o tom ve skutečnosti jóga je! Z pocitu klidu a spokojenosti se v hloubi našich srdcí rodí i pocit štěstí a právě tento pocit je jedním z cílů celé naší pohybové praxe.

Ať se vám daří!

*Věra Vojtěchová
Ivana Ballingová*



Každá cesta má svůj začátek

Existuje jediný koutek ve vesmíru, který můžeš s jistotou zlepšit, a to jsi ty sám.

Aldoux Huxley

Když jsem začala sestavovat tuto knihu, musela jsem se nejprve zamyslet nad tím, komu vlastně bude určena. Koho můžeme v rámci jógy vnímat jako seniora? Je to dáno věkem nebo naším vnitřním pocitem? Stavem zatuhlosti našich kloubů nebo faktem, zda už pobíráme důchodové dávky, či ještě nikoliv?

Můžeme se tedy domluvit, že tato kniha bude věnována lidem, kteří jsou možná už okolním světem považováni za seniory, ale ještě se tak nechťejí sami cítit. Kteří sice v průběhu let trochu pozapomněli pečovat o své tělesné schránky, ale přejí si svou chybu napravit. Ještě netouží trávit celé dny u televize, vadí jim, když jim jejich těla brání, aby mohli dělat to, co by dělat chtěli. Ještě stále mají rádi život, a i když nejsou již tak mladí, nebo možná právě proto, touží po dalším poznání a radosti. Lidem, kteří jsou stále ještě ochotní ke změnám ve svém životě, zejména pokud to budou změny k lepšímu. Kteří vědí a věří, jak píše J. Murphy, že „i sebevyšší věk může být počátkem nádherného, plodného, aktivního a velmi tvůrčího životního období, které zastíní všechny předchozí životní etapy“.

A tak vzhůru do boje – i ten nejvyšší vrchol byl vždy překonán jedním malým krokem po druhém...

Abychom vám ukázali, že to opravdu jde, vypůjčili jsme si se svolením příběhy lidí, kteří jógu již delší dobu cvičí, a jejichž osudy mohou být motivací a inspirací pro všechny ostatní.

Příběh Marie

Marie byla až do důchodu velmi aktivní žena. Starala se o domácnost, děti i vnoučata, dělalo jí radost uklízení, vaření i práce na zahrádce. Každou volnou chvíli svého života věnovala nějaké „smysluplné činnosti“. I v šedesáti letech byla ve velmi dobrém zdravotním stavu, jen jí od dob, kdy trávila léta za kancelářským stolem, začala pobolívat záda. Bolest ze začátku po několika dnech vždy ustoupila, ale později už bylo zapotřebí i spolykat nějaké tablety a strávit neplánovaně pár dní doma. Nakonec se však Marie vždy opět zvedla a život šel dál. Bolest se ale plíživě rozvíjela a stala se postupně dennodenním společníkem. V některých dnech byla mírnější a jindy byla intenzivnější. Bylo tedy potřeba vzít více léků, výživových doplňků na klouby a namazat je tisíci krémem. Nakonec i zajít k lékaři. Paní Marie absolvovala řadu vyšetření a rentgenů. Bolest zad

získala svou přesnější diagnózu degenerativního onemocnění a také prostředky na její tišení měly sofistikovanější charakter. Přirozeně i doporučení lékaře znělo „cvičit“, ale na to paní Marie neměla ve svém nabitém programu čas ani chuť. Nikdy necvičila, a jak by s tím teď mohla začínat?

A tak šel čas, uběhly další dva roky, až se nakonec jednoho dne bolest projevila tak intenzivně, že v podstatě znemožňovala Marii žít, jak byla zvyklá. Nemohla příjemně ležet, nemohla sedět, nemohla chodit. Žaludek se jí svíral od neustálé konzumace léků a potíže neustupovaly. Jinak aktivní, relativně zdravou a bystrou ženu plnou energie bolest doslova paralyzovala.

Paní Marii však v jejím životě nakonec štěstí neopustilo a osvědčený lékař jí „předepsal lázně“. Marie tedy přijela do lázní s vidinou, „že tam s ní snad něco udělají“, a odjela s nejdůležitější informací, kterou mohla od zdravotnického personálu získat. Nikdo s vámi nic neudělá, na prvním místě si každý z nás musí chtít v rámci svých možností pomoci sám. Druhá nejdůležitější věc, kterou zde objevila, bylo cvičení jógy. Jednoduché relaxační protahování, které absolvovala během pobytu, ulevovalo Marii od bolesti i mentálního napětí.

Po návratu domů si tedy našla studio v blízkosti svého bydliště, pořídila si poprvé ve svém životě místo šatů tepláky a ve svých 65 letech si poprvé vyrazila sama zacvičit. Změna, která v jejím životě nastala, byla neuvěřitelná. Už po půl roce jemného cvičení se bolesti tak zmírnily, že Marie téměř nebrala léky. Zlepšila se i celková pohyblivost těla, rovnováha a paní Marie se cítila po všech stránkách lépe. To, co se totiž změnilo především, byl její přístup k sobě samé, k jejímu tělu, zdraví, stravování i relaxaci. Její nemoc i bolest jí pomohla pochopit, že život se má žít, není to jenom neustálá honba za prací a povinnostmi, je to i čas, který strávíme sami se sebou, je to i štěstí, které si uvědomujeme, když jsme se svými blízkými. Je to harmonie, kterou když se pokusíme nastolit, projeví se změny všude okolo nás, ale především i v nás samých – je to jóga.

Osud paní Marie, který jsme vybrali na úvod knihy, je jedním z mnoha podobných příběhů, se kterými se můžete setkat v každém jógovém studiu a se kterými vás ještě na stránkách naší knihy budeme seznamovat. Po těchto příbězích není třeba dlouho pátrat, stačí přijít na lekci jógy mezi ty, kteří ji praktikují již pravidelně, a brzy zjistíte, že každý zde má své vlastní vyprávění, každému změnila jóga život jiným způsobem, ale vždy k lepšímu.

Jóga totiž není jen pouhé rozhýbání, i když i to je velmi důležitým krokem k lepšímu životu. Učí nás znovu začít správně používat svá těla, což jak mnozí s překvapením pochopí, většinou opravdu neumíme. Nevíme, jak se správně ohnout, abychom co nejméně zatížili páteř, neumíme se posadit na židli, abychom si neničili záda, neumíme dokonce často ani vstát bez potíží z postele, neumíme dobře chodit a co je zásadní, neumíme většinou ani správně dýchat.

A jak to všechno můžeme změnit? Stačí si prostě vzpomenout. Většinu našich problémů jsme si postupně, pomalu a rok po roce doslova „vypěstovali“ sami a nyní se můžeme opět pokusit o pozvolný návrat ke správným pohybovým vzorcům. Přirozená moudrost našich těl nám bude na této cestě pomáhat. Tělo se vždy rádo vrátí k tomu, co je pro něj příjemnější, k tomu, co je pro něj přirozené. Správně chodit, sedět nebo se třeba ohýbat je totiž mnohem jednodušší, příjemnější a dá to mnohem méně námahy. Znamená to zkrátka používat naše těla tak, jak to příroda původně zamýšlela. Jakmile totiž začnete například svaly sloužící k předklonu používat k záklonu, což se děje zcela běžně, je jasné, že pohyb nebude ideální. Představte si, že byste se u večeře rozhodli jíst polévku nožem a maso řezat lžící. Ono by to nakonec také nějak šlo. Zabrало by to ovšem mnohem více času a energie. Je lepší použít správné přístroje a dobře se najíst.

A jak to všechno může jóga změnit? Nemůže! Musíte to změnit vy sami!

Jóga vám ovšem bude na této cestě všestranně pomáhat, a to nejen pohybovými programy. Mnohé účinky jógy dnes již věda hodnověrně zdokumentovala, ale mechanismy, jakými v těle pracují, často nedokáže jasně vysvětlit, a to i přesto, že se každý rok objeví stovka nových odborných studií věnovaných této prastaré praxi.

Kromě pohybu samotného jóga využívá svých doslova ohromujících relaxačních účinků. Mnohé ze zajímavých pozitivních změn bývají připisovány dechovým technikám. V každém případě zde však dochází k uplatnění principu takzvané neuroplasticity – schopnosti mozku vytvářet nová spojení, a to v každém věku, což je v našem případě velmi důležité. Jóga nás naučí lepšímu uvědomování vlastního těla a umožní osvojit si výhodnější vzorce pohybu, myšlení i prožívání. Napomáhá změnit celkovou kvalitu života a vystoupit z navykklých škodlivých a omezujících stereotypů nejen na úrovni těla. Jóga je totiž zároveň i druhem psychoterapie, učí nás znovu se podívat na své životy a přehodnotit své priority.

Víte, že...

Jóga je jednou z nejrychleji se rozvíjejících pohybových aktivit na světě a její obliba stále roste. Odhaduje se, že se tomuto cvičení věnuje až dvě stě padesát milionů lidí po celém světě. Důvody takové popularity spočívají nejen v širokém spektru jejích pozitivních účinků, ale také ve faktu, že je přístupná doslova každému. Nemusíte mít žádné speciální zařízení, oblečení ani hřiště, nemusíte mít žádné předchozí zkušenosti ani být nadaný na sport. Je dokonce jedno, kolik vám je let. Stačí jen začít a trpělivě čekat. Některé účinky jógy v podobě uvolnění, zklidnění a lepší nálady se objeví okamžitě, na jiné si budete muset chvíli počkat, ale stojí to za to!

Zůstaňte v pohybu

Ten, jehož duch je stále otevřen novým myšlenkám a zájmům, kdo stále rozevívá nová a nová vrátka, aby k němu mohla proniknout záře a světlo dosud netušeného poznání o životě a o světě, ten zůstane vždy mlád a pln životní síly.

Joseph Murphy

Víte, že...

Nejčastěji si senioři stěžují na bolesti zad a kloubů a vysoký krevní tlak, na špatný spánek a depresi. To všechno jsou ale obtíže, které jsou z velké části způsobené naším způsobem života a nedostatkem pohybu.

Co nás nejvíc trápí

„Když se člověk po šedesátce probudí a nic ho nebolí, znamená to, že je mrtvý,“ tvrdí vtipně lidová moudrost. Mnoho z nás přijalo ve vyšším věku své každodenní potíže jako samozřejmost, která provází naše životy. Pojídáme prášky jako bonbóny s pocitem jistoty, že spojení pojmů pilulka a důchod k sobě patří stejně nerozlučně jako k Maďarsku guláš nebo k Belgii pralinky.

Faktem je, že s přibývajícím věkem dochází v organismu k mnoha postupným změnám, které jsou příznakem tělesného i psychického opotřebení. Změny jsou sice nevyhnutné, ale jejich míru a rychlost nástupu můžeme významně ovlivnit na několika úrovních – především měrou přiměřené psychické a fyzické aktivity a správnou stravou.

Ve věku nad 65 let pociťují „nějakou“ bolest, tedy bez zjevné příčiny, čtyři lidé z deseti. S přibývajícími léty se pak jejich počet poměrně významně zvyšuje. Může za to dlouhodobé působení škodlivin na organismus, ale i opotřebení nervů v důsledku některých nemocí, například cukrovky. Velmi časté jsou různé silné, ale zato přetrvávající bolesti způsobované artrózou nebo jiným postižením kostí a kloubů, totéž se týká i bolesti zad, jimiž trpí více než polovina starších lidí i značná část mladé generace.

Tyto bolesti snižují kvalitu života, narušují spánek a dokonce i paměťové schopnosti, navíc zvyšují riziko depresivních stavů. Změny zaznamenáme i na fyzické kondici a síle. Kvůli jejímu ochabování se u seniorů často setkáváme zejména s poruchami pohybu či zhoršením chůze do schodů. Svalová síla se snižuje po padesátce každých deset let o 15% a po sedmdesáti letech věku dokonce o celých 30%. To je výsledkem úbytku počtu svalových

vláken – cvičení však může tento úbytek nahradit z 25–100 % díky svalové hypertrofii (zvětšení objemu svalových vláken) a zapojováním většího počtu motorických jednotek svalu.

Bolest, stejně jako ztráta fyzické kondice a další potíže jsou důležitými signály, které nás mají upozornit, že něco není v pořádku. Nemusí a neměly by se ovšem stát trvalou součástí našeho života a rozhodně nemají být pokynem k ulehnutí do postele – u seniorů by tomu mělo být právě naopak.

Rada lékaře

Zůstaňte v pohybu!

Snažte se co nejvíc hýbat. Nepříliš náročné, ale pravidelné cvičení zmírňuje jak bolesti při artróze a bolesti zad, tak bolesti při diabetické neuropatii. A pozor! Není to jedna z mnoha možností, jak předcházet potížím ve vyšším věku – je to totiž možnost téměř jediná! Naše těla nebyla zkonstruovaná pro neustálé sezení u televize, ale pro pohyb. Jedině pohyb dokáže dostat do našich ztuhlých kloubů synoviální tekutinu, která je doslova promaže a současně vyživí chrupavčitou tkáň, aby nás nebolel každý krok, který uděláme. Jedině pohyb může protáhnout a posílit zatuhlé a ochablé svalstvo, které má ve finále na svědomí 90 % všech bolestí zad. Nestačí se ale jen projít od lednice na gauč a zpět. Je potřeba zapojit každodenní aktivitu. Cvičení sice mnohdy neumožní zcela odstranit potíže, ale může podstatně snížit jejich další rozvoj. Kdo si spojuje cvičení jen s mládím, mýlí se. Cvičení by naopak mělo být nerozlučným partnerem seniorů.



Jóga pro naše zdraví

Lékařská věda dosáhla takového pokroku, že nikdo na světě už není zdravý.

Aldoux Huxley

Cvičení jógy dokáže vylepšit a proměnit náš život v mnoha směrech. Účinky, které dříve jogíni na základě svých vlastních zkušeností uváděli a popisovali, dnes moderní věda pomocí svých výzkumů objektivně potvrzuje.

Prínos cvičení jógy pro lidský organizmus

- prodlužuje život a omlazuje
- umí zvrátit zhoršování stavu meziobratlových plotének a zmírnit či zcela utlumit bolesti v zádech
- snižuje stres, a tím i pravděpodobnost rozvoje všech civilizačních onemocnění
- snižuje krevní tlak, snížení rizika ischemické choroby srdeční a srdečního selhání
- posiluje imunitu a brání nemocem
- zlepšuje ukazatele fyzické kondice (úprava krevního tlaku, úprava zastoupení tuků v krevním séru)
- snižuje hladinu krevního cukru, cholesterolu
- snižuje úbytek kostní hmoty
- rozvíjí rovnováhu a snižuje rizika pádů a zlomenin (u seniorů je pád hlavní příčinou úmrtí v důsledku úrazu)
- oslabuje projevy aterosklerózy, zlepšuje pohyblivost i celkovou funkčnost kloubů, snižuje jejich bolestivost
- zlepšuje potíže s močením i únik moči
- odstraňuje či zmírňuje bolesti hlavy
- snižuje rizika rakoviny tlustého střeva (zlepšení peristaltiky), prsu, prostaty a konečníku
- zlepšuje kvalitu spánku, schopnosti učení (zejména krátkodobé paměti)
- snižuje hladinu fibrinogenu, což je protein, který se podílí na srážlivosti krve, a tím zmírňuje symptomy potíží při rozvoji cévních uzávěrů, snižuje rizika tromboflebitid, pneumonie, ...
- zvyšuje hladinu antioxidantů v krvi a snižuje oxidativní stres
- zlepšuje neuro-psychické zdraví, kvalitu spánku, schopnost učení, zejména krátkodobé paměti
- působí antidepresivně, rozšiřuje možnosti sociálních kontaktů
- snižuje nemocnost

Jóga a vědecké poznání

Stále ještě nejste přesvědčeni, že je nejvyšší čas začít cvičit? Jak by přeci mohlo pouhé jednoduché cvičení prodloužit život a dosáhnout takových benefitů? Myslíte, že jde jen o mystifikaci? Pokusíme se vás tedy přesvědčit několika působivými výzkumy z posledních let, které hodně pozměnily názor na účinky cvičení jógy i u odborné veřejnosti.

Cvičte jógu, ubráníte se nemocem!

Nedávný výzkum norských odborníků z univerzity v Oslu například přinesl nové poznatky, které pomáhají osvětlit význam jógy na lidské zdraví, a vysvětlil i fakt, proč lidé cvičící jógu podléhají méně často onemocněním a virovým infekcím. Cvičení jógy totiž může mít podle norského výzkumu prakticky okamžitý dopad na genovou expresi, a to konkrétně u imunitních buněk (Expresí genu – také genová exprese – je proces, kterým je v genu uložená informace převedena v reálně existující buněčnou strukturu nebo funkci.). Experimentu se zúčastnilo deset dobrovolníků, kteří se věnovali týdennímu programu jógy v Německu. První dva dny účastníci cvičili dvě hodiny jógy. Střídali jógové pozice s dechovými technikami a relaxací. Další dva dny pak strávili stejnou dobu hodinovou procházkou a poté poslechem buď jazzu, nebo klasické hudby.

Účinek jógy na organismus byl okamžitý. Všem účastníkům studie byla před začátkem každého experimentu i po něm odebrána krev a vyšetření ukázalo, že praktikování jógy změnilo expresi 111 genů v cirkulujících buňkách imunitního systému. Oproti tomu relaxace pomocí hudby nebo chůze změnila expresi u pouhých 38 genů. Účinky jógy na zlepšení obranyschopnosti organismu a zvýšení imunity se zabývaly i předchozí výzkumy, tato nejnovější studie však nejen potvrdila, že začít s cvičením není nikdy pozdě, mnohé pozitivní efekty se navíc dostavují ihned.

Vědci tak nezvratně dokázali, že jógové praktiky mají ve skutečnosti pozorovatelný biologický efekt, který zdaleka převyšuje všechny ostatní později testované sporty. Jedna lekce jógy přirozeně nezmění naši genetickou strukturu, na druhou stranu ale pravděpodobně stimuluje imunitní systém a zklidní naši mysl.

Jóga je lepší než léky na vysoký tlak

Další zajímavou zprávu uveřejnil tým vědců americké Yaleovy univerzity. Po několika nezávislých testech a studiích bylo prokázáno, že pravidelné praktikování relaxačních jógových technik a mírného cvičení ásan dokáže v průměru snížit systolický krevní tlak o 11,52 milimetru rtuťi tlakoměru a diastolický tlak o 6,83 milimetru rtuťi na tlakoměru.

Absolutní snížení krevního tlaku pomocí pravidelné jógové relaxační praxe bylo srovnatelné s užíváním léků na hypertenzi. A to jak ve velikosti efektu, tak v časovém trvání změny. Analytici na Virginijské univerzitě prošli asi 70 podobných studií a dospěli v roce 2005 k závěru, že jóga se jeví jako „bezpečné a nenákladné řešení“ vedoucí ke zlepšení zdraví kardiovaskulárního systému.

Zmírněte bolest v kloubech

V roce 2011 odborný tým pod vedením Shirley Tellesové publikoval výsledky studie, podle které dokázalo intenzivní cvičení jógy za jediný týden zmírnit bolesti vyvolané revmatoidní artritidou, což je nesmírně bolestivé onemocnění kloubů. Studie zkoumala šedesát čtyři pacientů, kteří cvičili jógové sestavy složené z pomalých protahovacích ásan a dechových technik, jež stimulují bludný nerv. Lidé se po týdnu cvičení cítili lépe a vykazovali zlepšení v provádění běžných denních úkonů jako oblékání, jemná motorika či chůze. Jejich subjektivní pocity pak potvrdily i objektivní výsledky. Na začátku a na konci týdne se pomocí krevního rozboru měřil tzv. revmatoidní faktor, který ukazuje, jak je nemoc v těle rozšířená. Závěry vykazovaly jeho snížení!

Ještě váháte? Cvičit, či necvičit? Jak jsme již uvedli, každý rok vyjdou stovky studií o účincích jógy, ale my vám předložíme už jen jediný, snad ten nejpůsobivější. Jóga totiž velmi pravděpodobně skutečně dokáže prodloužit váš život, a to způsobem, který je již dnes vědou prokazatelný a měřitelný.

Jóga vám prodlouží život

Vědci zjistili, že koncové výběžky na špičkách chromozomů mikroskopických šroubovic DNA, známé jako telomery, se zkrátí, kdykoliv se buňka rozdělí, podle jejich délky lze tedy odhadnout stáří buňky. Tento objev byl tak převratný, že si v roce 2009 vysloužil Nobelovu cenu za lékařství a vědci díky němu našli přesnější způsob, jak změřit biologický věk i jinak, než počítáním let. Přitom se ale ukázalo, že telomery vypadají u některých lidí i ve stejném věku naprosto odlišně!

Telomery totiž podléhají spoustě každodenních vlivů, a tím hlavním je chronický psychický stres. Vědci také zaznamenali, že zmírnění stresu může biologické hodiny zpomalit a toto zpomalení má dobrý vliv zejména u lidí ve středním a vyšším věku. A co je zvlášť zajímavé, výsledky několika studií dokonce naznačují, že zkrácené telomery lze možná přesvědčit, aby zase dorostly, čehož je organizmus schopen pomocí enzymu telomaráza, a tento proces běh biologických hodin nejenže pozastaví, ale může ho opět posunout i malinko zpět.

Tým výzkumníků okolo Deana Ornische, vědce a zapáleného jogína z Kalifornské univerzity v San Francisku, tedy napadlo prozkoumat, jak by na geny zapůsobilo tak zklidňující a relaxační cvičení, jako je jóga, a zda by se dalo vědecky potvrdit to, co jogíni tvrdí po staletí, a sice že jejich praxe nejen život zkvalitňuje, ale také prodlužuje.

Začali proto sledovat skupinu čtyřiačtyřiceti mužů od padesáti do osmdesáti let. Na začátku experimentu jim změřili hladinu telomerázy a zhodnotili jejich fyzický i psychický stav. Poté zahájili program cvičení jógy, šest dní v týdnu, hodinu každý den. Svá měření opakovali po třech měsících dodržování režimu a výsledky byly jednoznačné. Mužům klesla hladina cholesterolu, krevní tlak i další indikátory stresu, a co zejména – hladina telomerázy se zvýšila o třicet procent. Tyto objevy naznačují, že dlouhověkost buněk a zdraví můžeme ovlivnit i svým chováním, přístupem ke svému tělu a v neposlední řadě cvičením jógy. Samozřejmě že výzkumy jsou teprve na samém začátku, ale první výsledky vyznívají jednoznačně.

Jógou proti špatné náladě, úzkosti a depresi

Tvá nespokojenost a úzkost pramení z toho, že neposloucháš svou duši.

Neale Donald Walsch

Tři z deseti pracujících Čechů trpí podle výzkumu psychiatrické kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy depresí. Pocit vyhoření pak zažívá 34 procent lidí. Deprese se projevuje dlouhodobě smutnou náladou, ztrátou energie, plačtivostí, nižší výkonností. Nejvážnější stavy končívají sebevraždou. Vyhoření představuje silné vyčerpání, způsobuje ho neustálý stres, časový tlak a emoční napětí a to má doslova fatální následky pro naše zdraví i kvalitu života.

Stres je dnes považován za zabijáka číslo jedna a spouštěč v podstatě všech civilizačních onemocnění.

Téměř pětina Čechů bere dnes pravidelně léky na uklidnění a 11 % na zlepšení nálady. Statisticky jde z velké části o seniory. A tak vzniká zvláštní paradox našeho století. Ačkoliv se máme stále lépe, jsme doslova zavaleni psychofarmaky, která by nás měla učinit šťastnými, a léky, které by nás mohly učinit nesmrtelnými, jako bychom se cítili stále hůře.

Už ani nebojujeme tolik mezi sebou, jako sami se sebou, a výsledkem je každoročně téměř milion zoufalců na celém světě, kteří si sáhnou na život a dobrovolně jej ukončí.

Příběh Jany

Jana začala cvičit jógu na radu své kamarádky teprve před třemi lety. I když její věk se již přiblížil k šedesátce, bývala dříve ve velmi slušné fyzické kondici, v létě ráda plavala, jezdila na kole a chodila do přírody. Horší už to bylo v zimě. Se snižujícím se slunečním svitem pravidelně zašlo slunce i v Janině životě. Podzimní špatná nálada se přelila do zimních depresí, přidala se nachlazení, chřipky a bolesti zad. Po náhlé smrti manžela se však všechno ještě mnohonásobně zhoršilo. Navíc veliké pracovní vytížení a povýšení do vedoucí funkce Janu nakonec doslova porazilo. To, co se dostavilo, bylo úplné zhroucení. Že by se fyzicky i psychicky tak aktivnímu člověku mohlo něco takového přihodit, tomu by Jana nikdy nevěřila. Podobné diagnózy vždy připisovala psychicky labilním lidem. Strávila měsíce v pracovní neschopnosti a nakonec se ukázalo, že zpět do zaměstnání už vůbec není schopná nastoupit. Podléhala pocitům nepochopitelné úzkosti a třesu v rukou, někdy celé dny nevyšla z domu.

„Jóga mi doslova zachránila život,“ tvrdí dnes Jana. „Já bych bez cvičení už vůbec nemohla být.“ To, že se zlepšily všechny mé fyzické potíže, je skvělé, ale ještě lepší je pocit uvolnění a klidu, který po cvičení cítím. Psychofarmaka, která jsem dříve brala a která mne utlumila na celý den, jsem po prvních měsících cvičení téměř odložila. Chodím pravidelně na lekce, doslova se na ně těším a začala jsem cvičit i každý den doma – čeho jen lituji, že jsem nezačala dříve. O józe jsem nic nevěděla a bála jsem se, že cvičení nezvládnou – vlastně jsem se trochu styděla přijít, ale dnes vidím, že to bylo úplně zbytečné. Dlouhým váháním jsem jen prodloužila čas svého utrpení. Na cvičení jsem si našla i nové přátele, se kterými po lekci třeba ještě vyrazíme na kávu, je prostě příjemné cítit se dobře,“ dodává paní Jana závěrem...

A současná věda závěry paní Jany plně podpořila. Možná si teď říkáte, že vy nejste typ, kterému pohyb dělá dobře, a nejšťastnější býváte doma u dobré knihy – dnešní výzkumy ale hovoří jasnou řečí. Pohyb ve starším věku není pouhou prevencí, je nezbytnou nutností, a to nejen pro fyzické, ale právě i pro psychické zdraví.

Cvičení tlumí stres

Cvičení se obecně již dávno považuje za efektivní nástroj proti depresi a stresu a o józe to platí dvojnásobně. Mozkové pochody, stojící za tímto procesem, zůstávaly dlouho záhadou. Testy na myších však ukázaly, že při pohybu se aktivují v mozku nové uklidňující neurony, tlumící jeho činnost, které jakoby vypínaly dráždivé neurony v mozkové oblasti pro emocionální reakce.

Stejným způsobem se mohou se stresem vyrovnat i lidé. Fyzická aktivita zaměstná a doslova „přeskupí“ mozek takovým způsobem, že už v něm není místo pro úzkost, pokud ovšem nejde o skutečnou chorobu nervové soustavy. Pohyb je podle posledních výzkumů při potlačení deprese a úzkosti mnohem účinnější než medikamenty. Ale pozor! Nezaměňujte úklid domu se cvičením. Fyzická námaha při práci na potlačování úzkosti a depresí nemá valný vliv.

Jóga proti depresi

Proč ale cvičit právě jógu, když vhodný by mohl být jakýkoliv pohyb? Jóga totiž potlačuje stres mnohem efektivněji a dlouhodoběji než jiná cvičení, a navíc ji lze cvičit doslova v každém věku a v jakékoliv fyzické kondici.

Jestliže jóga dokáže navodit klid a pohodu a cvičení obecně potlačuje stres, jak by teprve taková praxe mohla zapůsobit při depresi? Tuto otázku si položil elitní tým odborníků z Bostonské univerzity, lékařské fakulty z Harvardu a McLeanovy psychiatrické nemocnice. Vědci se soustředili na látku známou pod zkratkou GABA (gamma aminomáselná kyselina). Jde

o velmi důležitý neuropřenašeč a regulátor v lidském nervovém systému a řada výzkumů již spojila nízkou hladinu této kyseliny s depresí. GABA je látka, která se dokáže navázat na chemické receptory v nervovém systému, naruší jejich interakci a zabrání fungování jiných neurotransmiterů. Vysoká hladina této látky má tedy uklidňující vliv, a tak podporuje relaxaci a snižuje úzkost. Ke svému experimentu vybrali osm lidí, kteří se věnovali různým jógovým stylům od vyložené dynamických až po ty klidné. Všichni cvičili jógu již delší dobu a úroveň hladiny GABA se měřila vždy před a po cvičení. Sestava byla standardizovaná a až na klidné rozjímání neměli klienti dovoleny žádné delší meditace ani dechové techniky.

V kontrolní skupině byli lidé stejného věku, kteří necvičili jógu, ale četli časopisy a knihy. Výsledky byly zveřejněné v roce 2007 a hovořily jasně. Mozky cvičenců jógy vykazovaly zvýšenou hladinu látky GABA o 27 % v průměru, zatímco kontrolní skupina žádnou změnu nezaznamenala. Navíc nejzkušenější cvičenci, kteří během týdne cvičili nejvíc, zaznamenali až 47% zvýšení této látky a účastník testů, který cvičil jógu pětkrát týdně, zaznamenal zvýšení až o 80 %.

Kortizol vás rozloží

Další důsledek zdravého pohybu je i fakt, že dokáže velmi účinně potlačit produkci asi nejzákladnějšího stresového hormonu „kortizolu“ a tento efekt můžete pozorovat již po jediné lekci jógy.

Proč je to tak významné? Zvednutí hladiny kortizolu, které doprovází stresové události, podkopává zdraví hned několika způsoby. Má souvislost s cukry v krvi, s vysokým systolickým i diastolickým krevním tlakem, zvýšenou hladinou triglyceridů a také s rezistencí na inzulin. Každý z vyjmenovaných symptomů je už jen sám o sobě rizikovým faktorem pro infarkt, a když působí společně, jejich vliv se násobí.

Kortizol ale také souvisí s tzv. „stresovým přejídáním“ a „stresovým tloustnutím“. Jakmile do sebe v napětí začnete cpát čokoládové bonbóny, je to právě kortizol, který zajišťuje, aby se nadbytečné kalorie měnily v tuk ukládaný na místě, které je z hlediska zdraví nejnebezpečnější – na břiše. Přebytek tuku v břiše velmi zvyšuje riziko diabetu 2. typu i riziko srdečních chorob, což jsou dva z největších zabijáků této doby.

Zvýšený kortizol má na svědomí také řidnutí kostí, souvisí s depresemi a ovlivňuje imunitní funkce.

Víte, že?

V rámci evropské sedmadvacítky se Česko umístilo v pocitu spokojenosti v seniorském věku jako dvanácté. Čeští senioři se v porovnání se svými vrstevníky cítí méně ohroženi chudobou a kriminalitou a více se starají o své děti a vnoučata. Mají i dobře dostupnou zdravotní či sociální péči a naopak vykazují horší mentální pohodu. Rezervy mají právě ve sportování, ale i v udržování sociálních kontaktů.

7 rad, jak zpomalit stárnutí

Mládí nemůže vědět, jak přemýšlí staří, ani jak se cítí. Ale staří lidé se proviní, jestliže zapomenou, jaké to je být mladý...

Joanne Rowlingová

Rada první – Nerozčilujte se!

Vaše tělo produkuje ve stresu příliš mnoho kortizolu, a jak bylo již výše řečeno, kortizol při dlouhodobějším působení mívá za následek rychlejší rozklad všech stavebních tkání těla: svalů, kostí, kůže i mozku. To pak způsobuje urychlení stárnutí. Povznete se nad problémy, které stejně nevyřešíte, a vše dělejte s úsměvem!

Rada druhá – Cvičte jógu

Pokuste se o častější pohyb, chodte na procházky, do schodů a cvičte jógu, která pozitivně ovlivňuje procesy stárnutí na všech úrovních vaší bytosti.

Rada třetí – Odpusťte si dezert

Vaše slabost pro sladkosti vám může přidávat nejen kila navíc, ale také způsobovat vrásky a další zdravotní potíže. Když pomineme pohybové problémy často spojené s nadváhou, tak nejhůře přijímá náš organizmus kyselinotvorné působení cukru. Při jeho štěpení v těle přicházíme o vitaminy řady B a také o zásadité minerály. Vedlejší produkty tohoto procesu nám pak zatěžují játra, střeva, ledviny a další orgány. Způsobuje alergie, cukrovku i potíže s trávením.

Rada čtvrtá – Pozor na závislost na seriálech

Studie, které se zúčastnilo asi 11 000 Australanů, prokázala, že lidé, kteří strávili v průměru šest hodin denně sledováním televize, žili o pět let méně než lidé, co televizi tolik nesledovali. Když totiž sedíte více než 30 minut, vaše tělo začne ukládat cukr do buněk, čímž se zvedá pravděpodobnost nadváhy, se kterou je spojena řada zdravotních komplikací nejen v seniorském věku.

Rada pátá – Jezte čerstvé a zdravé potraviny

Někdy se lidé v důchodovém věku domnívají, že pro ně je již vhodné každé jídlo, a tak konzumují často nejen nezdravé potraviny, ale i zkažené, protože „co už se jim v jejich věku může stát“. Starší organizmus se ale vyrovnává s dietními chybami mnohem hůře než mladý. U prošlých potravin se pak nebezpečí skrývá především v plísniích a látkách, které vznikají jako produkt jejich látkové přeměny – mykotoxinů. Ty mohou dokonce zapříčinit

i vznik rakoviny jater či ledvin. Mýtu, že tekutiny napadené plísní stačí převařit, nevěřte. Mykotoxiny jsou odolné i vůči velmi vysokým teplotám.

Rada šestá – Nevyhýbejte se tukům

V dnešní době mnoho lidí vyřazuje z jídelníčku veškeré tuky. K udržení zdraví a mladistvého vzhledu je však alespoň nějaký tuk naprosto nezbytný. Srdci prospěšné omega-3 mastné kyseliny, které se nacházejí v tučných rybách jako losos nebo makrela a v některých ořeších a lněných semínkách, udržují pokožku napnutou a pružnou a pomáhají jak srdečnímu, tak mozkovému zdraví. Nemusíme se bát ani dříve zatracovaného másla.

Rada sedmá – Nezapomínejte pít

Jedním z důsledků stáří a změn v organismu je i ztráta pocitu žízně. Pokud nemáme pravidelný přísun dostatečného množství tekutin, nemůže organismus zajišťovat řádnou látkovou výměnu. Špatně funguje krevní oběh, nervový systém, trávicí trakt, ledviny, játra nebo i žlázy s vnitřní sekrecí, protože látky, které voda v našem těle rozpouští, se nemohou vstřebávat, a buď naším tělem bez užitku projdou, nebo se v něm naopak ukládají a vytvářejí usazeniny, které tělu škodí. Již ztráta vody odpovídající 2 % tělesné hmotnosti představuje 20% snížení výkonnosti. Dlouhodobý nedostatek tekutin je pak příčinou různých onemocnění, která si neumíme vysvětlit. Patří mezi ně zvýšená únava, bolesti hlavy, kloubů, špatná funkce ledvin a řada civilizačních chorob. Optimální je střídat nápoje a nezaměřovat se jednostranně pouze na jeden druh, přičemž čistou vodu nenahradí žádná sladká limonáda.

Rada lékaře

*Ve stáří se musíte naučit pít, pokud jste si **pitný režim** neosvojili již dříve. Nespoléhejte na pocit žízně. Optimální je mít v blízkosti sebe vždy sklenku s vodou a popíjet třeba i po doušcích. Jakmile dopijete, dolijte si další. Pamatujte, pokud nemáte omezený pitný režim z důvodů interního onemocnění, měli byste vypít za normálních venkovních teplot 1,5–2 litry tekutin. Zkonzumovaný objem se zvyšuje, pokud panují vedra, máte horečnaté onemocnění či průjemy nebo jiné ztráty tekutin.*

Naučte se hydratovat organismus, pokud opouštíte byt. Během hodiny před odchodem vypijte nejméně 300 ml tekutin. S sebou si vždy vezměte lahev a venku popíjejte podobně jako tenisté mezi gemy – 3 doušky každých 15 minut.

*A já se k radám připojuji a ještě přidávám radu osmou! **Nekuřte!***



Jóga a její historie

Poznáním duše člověk získá osvobození – štěstí. Takovéto poznání není možné bez jógy.

Skanda Purána

Dříve byla jóga esoterickým cvičením, které bylo určené pro pár vyvolených. Dnes je masovým fenoménem a stala se univerzálním všelékem proti civilizačním chorobám. Je jednou z posledních záchran obyvatel stresem postiženého západního světa ve snaze dosáhnout alespoň chvíli klidu. Stala se Mekkou v honbě za štěstím, které přes všechna zdokonalení techniky, rostoucí blahobyt a rozvoj věd kupodivu stále nepřichází.

Bylo by tedy možná ještě před začátkem cvičení jógy vhodné si říct alespoň něco málo o její dlouhé historii.

S největším všeobecně rozšířeným omylem o józe vás seznámíme hned na začátku.

Jóga ve své tisícileté historii nikdy nebyla pouhou fyzickou disciplínou nebo zdravotní terapií, a už vůbec ne výlučně fyzickým cvičením, jak se dnes většina lidí domnívá. Ve skutečnosti je jóga jedním z nejstarších filozofických směrů na světě a cvičení v její minulosti stálo jen na samém okraji zájmu.

Samotné slovo „jóga“ v dévanágari, tedy v původním konkrétním písmu a významu znamená jho nebo spojení, a to pravděpodobně ve významu obnovení splynutí individuálního já (átman) s univerzálním bytím (brahman).

S tímto pojmem se poprvé setkáváme v upanišádách Ktáh a Taittirija sepsaných někdy v druhé polovině prvního tisíciletí př. n. l. V této době se jednalo vyložení o duchovní cvičení, snažící se pomocí různých meditačních technik odkrýt nejvyšší bytost a skutečnou podstatu já (átman) skrytou v hloubi jogína srdce.

Cestou jógy je možné překonat nepravé ego (ahankára), které nám zastírá pohled na pravou podstatu bytí a činí nás nešťastnými, neboť se upínáme na dočasnou hmotnou existenci v podobě našeho hmotného těla a hmotného světa, které jsou ve skutečnosti zdrojem utrpení (duhkha). Podle filozofie jógy je pravou podstatou života věčné bytí (sat), vědomí (čit) a blaho (ánanda). S touto podstatou se jogín na konci své cesty trvale ztotožní, což se nazývá osvícení (samadhi).

Když občas v televizi či v časopisech vidíme různé askety, jogíny či mnichy v nehybných pozicích, žijících v osamělých chýších mimo civilizaci a daleko od nejbližšího supermarketu i televize, kroutíme hlavou a často se sami sebe ptáme, o co jim jde? Co je cílem tohoto nesmyslného počínání?

Ale položili jsme si někdy otázku, o co jde nám ostatním? Za čím se to vlastně honíme? Když pomineme všechny krátkodobé cíle, dosažení vzdělání, úspěchu v zaměstnání, spokojenosti ve vztazích, uznání okolí... Proč to všechno? Čeho vlastně chceme tím vším dosáhnout? No přece chceme být šťastní! To je jasné! Po čem jiném bychom toužili?

A představte si, že těm zvláštním podivínům nejde také o nic jiného – chtějí přesně to samé, být prostě šťastní. Jen se na problém podívali z jiného úhlu. Lze nalézt stálou spokojenost v našem životě? Když všechno je tak pomíjivé? Partner vás přestane mít rád, z práce vás vyhodí, děti vás opustí, kde tedy najít trvalé štěstí? Oni se rozhodli hledat toto štěstí sami v sobě a v něčem, co přetrvá.

A to je i cesta jógy. Hledáme v našem hektickém světě sami v sobě klid a relaxaci, abychom ve svém vlastním tichu našli své štěstí.

Pataňdžaliho jógasútra

První známé pojednání o józe, které nám systematicky shrnuje staré vědomosti a zároveň představuje ucelenou metodu, jak dosáhnout konečného cíle, je Pataňdžaliho dílo Jógasútry. Spis vznikl podle posledních výzkumů asi kolem roku 400 n. l. a dodnes je považován za základní učebnici každého jogína. Je v něm poprvé definována ráadžajóga, neboli osmidílná cesta jógy, která pracuje s naším tělem, smysly, myslí, city, a především s duší samotnou. Počáteční dva z těchto osmi stupňů se týkají jednak našeho postavení vůči vnějšímu světu, jednak nás samotných. Zabývají se etikou a mravností v nejširším slova smyslu. Další tři stupně pracují s naším tělem a smysly. A poslední stupně, nejnáročnější, se zabývají naší myslí a vědomím.

V tomto prastarém textu se již setkáváme s pojmem ásan (jógových pozic), ale není jim věnován téměř žádný prostor a předpokládá se, že šlo spíše o různé sedy, které byly společně s mudrami určeny ke zklidnění.

Dále v textu Jógasútry Pataňdžali shromáždil a utřídil řadu asketických cvičení a meditačních předpisů, jež znala Indie od pradávných dob. Zkompiloval tak praktickou příručku prastarých technik a dosavadních zkušeností a znalostí jógy.

Od meditace ke cvičení

A kdy se objevilo v józe poprvé cvičení? Zřejmě až několik set let po Pataňdžaliho smrti. Do tohoto období, pokud se týká hathajógy a ásan, šlo s největší pravděpodobností jen o meditační pozice. Okolo roku 1000 n. l. se však situace v jógovém poznání začíná vyvíjet i dalšími směry a poprvé v historii jógy se rozhodují její příznivci pracovat také s hrubohmotnou podstatou našeho bytí a prozkoumávat skrytý potenciál svého těla. Předchozí generace jogínů nevěnovala tělu žádnou zvláštní pozornost. Více je zajímala kontemplace,

během které se mohli od těla vědomě oprostit a jejich cílem bylo zanechat svět za sebou a splynout s beztvárovou realitou a s duchem univerzálního bytí.

Snad pod vlivem alchymie (spirituální předchůdce chemie) a nové tantrické filozofie, vytvořili v této době noví mistři jógy systém cvičení navržený za účelem omlazování těla a prodloužení jeho života. Změnili svůj pohled na fyzickou stránku našeho bytí a začali ji považovat za chrám nesmrtelné duše, a nikoli tedy za schránku, které je třeba zbavit se při první příležitosti. Podařilo se jim skrze pokročilé jógové techniky dokonce nalézt možnost energetizace fyzického těla do takového bodu, kdy dochází k biochemickým změnám, k regeneraci organismu a zpomaluje se stárnutí.

Cílem této již částečně hathajógové praxe bylo „diamantové tělo“, které by nepodléhalo tak snadno stárnutí. Tito indiští učitelé často přirovnávali tělo k měkkému džbánů z jílů, jež vkládá jogín do pece hathajógy, aby jej očistil a zpevnil a stala se z něj nádoba, která přetrvá věky.

Toto jejich zaujetí vedlo k vytvoření rané verze hatha jogy, která se ale ještě ani zdaleka nepodobala praxi, jak ji dnes známe po celém světě.

Rada lékaře

Doplňujte vitamin D

Každý senior nad 60 let, ale často i mladší lidé, potřebuje suplementaci (doplnění) vitaminu D a někdy i vápníku. Řekněte si svým praktickým lékařům, pokud tyto látky nedostáváte! Na snížené hladině vitaminu D se ve stáří podílí zejména jeho nedostatečná syntéza v kůži. Staří lidé ale také často tráví méně času mimo obydlí a nedostatek tohoto vitaminu způsobuje i snížení slunečního svitu (zvláště pak v zimních měsících), znečištěné ovzduší, pigment kůže, druh oděvu a zahalování, ochranné krémy s vysokým ochranným faktorem nebo třeba i onemocnění ledvin a jater. Dobrým zdrojem vitaminu D může být i přirozená strava, například tučné ryby (halibut v oleji, makrela, sardinky, tuňák), vaječné žloutky, játra či máslo. V některých zemích se dokonce vitaminem D obohacují vybrané potraviny jako jogurty, cereálie, mléko či máslo.



Vitamin D je nezbytný pro udržení dobrého stavu kostní hmoty, k prevenci osteoporózy a prokazatelně snižuje riziko zlomenin. Nedostatek vitaminu D má za následek sníženou svalovou sílu a může vést u seniorů k velmi nebezpečným pádům.

Další příznivé účinky dostatečné hladiny vitaminu D nejsou předmětem této publikace, ale za zmínku stojí i pozitivní ovlivnění průběhu diabetu, astmatu, zlepšení funkce imunitního systému, prevence vzniku rakoviny tlustého střeva, snížení rizika autoimunitních onemocnění aj.

Vhodné je i speciální rentgenové vyšetření – denzitometrie, které nám napoví, jak jste na tom s kostní hustotou a zda vám hrozí osteoporóza.

Tantra a počátky fyzické praxe jógy

Hathajóga se tedy v prostoru Indie objevuje jako ucelený systém poměrně pozdě, vychází z tantrického prostředí a přebírá některé další techniky. O zárodečném vzniku hathajógy můžeme mluvit až v době rozvinutého tantrismu, to je v 9.–10. století. Samotná hathajóga se formuje v 11.–15. století. Z této doby máme k dispozici i nejstarší literaturu. Vzniká text hathajógy Hathaprádípika, který je datovaný do roku 1450 a za jehož autora je považován Svátmaráma. Představuje pokus o syntézu různých proudů a pojetí názorů na nesmrtelnost v Indii.

Tantrická tradice obohacuje jógu o znalosti anatomie, pevného i jemnohmotného těla, které je protkáno sítí nadhí – kanálků, kterými proudí životní energie prány. Tantra rovněž pracuje s čakrami a kundalini – hadí silou, rozvíjí systém mudr, které pomáhají v proudění energií v těle a pro rozvoj koncentrace používá jantry (obrazce) i mantry (zvuky).

Klíčový význam pro rozvoj hathajógy měl hlavní směr tantry zvaný dakšináčára (tantra pravé ruky), z jehož stoupenců se pravděpodobně stali zakladatelé „fyzické“ jógy v náznacích podoby, jak ji známe i dnes.

Než se ale jóga propracovala z indických ašráků až do našich obývacích pokojů, musela ujit ještě velmi dlouhou cestu a konečnou podobu jí vtiskli až velcí učitelé minulého století Tirumalai Krišnámačarja, swami Sivanada, swami Gitatnda, Iyengar a další. Oni to byli, kdo přetvořili jógu v pohybové programy, které cvičíme dodnes.

Zásady bezpečného cvičení

Najít správný směr mezi opatrností a odvahou je to největší umění.

Tomáš Baťa

Než přistoupíme k samotné praxi, měli bychom mít na zřeteli svou bezpečnost a přistupovat ke cvičení opatrně a zodpovědně.

Již po padesátém roce věku výrazně stoupá riziko cévních příhod, naše těla jsou křehčí a více náchylná ke zranění. Lidově řečeno, cvičení by pro nás již nemělo být žádným výkonnostním sportem, ale spíše příjemným kondičním protažením a úsloví „netlačit na pilu“ bychom si měli brát mnohem více k srdci.

Jóga je sice pohybová aktivita, které se dá příjemně upravit téměř pro každý věk a kondici, ale vždy bychom měli dbát určitých zásad.

- Poradte se s vaším ošetřujícím lékařem. Ten zná dobře váš zdravotní stav a připomene vám i možné omezení nebo upozorní, za jakých podmínek můžete pohybovou aktivitu provozovat.
- Pokud jste diabetici a jdete cvičit do studia či do přírody, nezapomeňte s sebou nosit označení diabetika. Máte-li vinou cukrovky poničené periferní nervy chodidel, zvolte typ jógových pozic, při kterých nebude na vaše chodidla vyvíjen nadměrný tlak.
- Při artritické diagnóze nikdy necvičte se zátěží – nebo proti odporu. Zařazujte jen jemné protahování a rotaci v kloubech, a to v malém rozsahu, který postupně zvětšujete.
- Pamatujte, že žádná kniha nemůže nahradit individuální přístup terapeuta či lektora. Může vám však poskytnout zajímavé podněty a návod ke cvikům pro vaši denní praxi.
- Nikdy necvičte do bolesti.
- Ani endoprotéza kyčelního kloubu není důvodem k odpočinku, ale naopak ke zvýšené aktivitě a protahování. Při cvičení však NIKDY nedáváme nohy křížem, mohlo by dojít k vykloubení.
- Nepohybujte se v maximálním rozsahu, úplně stačí 80 % vašich možností, ale pohyby provádějte hladce a plynule. Pokud cvičíte podle jakékoliv příručky, nejprve si přečtěte popis cviků a představte si, že je provádíte.
- Cvičte s lehkostí a s radostí, nebuďte zbytečně usilovní.
- Méně bývá více. Začněte pozvolna, nespěchejte na sebe. Každý den může pro vás být ta „správná míra“ cvičení jiná, v závislosti na vašich pocitech či únavě. Pokud váš dech zůstává plynulý a klidný, je pravděpodobně vaše cvičení přiměřené vašim možnostem.
- Naučte se pochválit se za každé zlepšení a oslavte každý malý úspěch.
- I během cvičení pijte, kdykoliv budete mít pocit suchosti v ústech.