

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
a
ČESKÁ AKADEMIE JÓGY

ZÁVĚREČNÉ PRÁCE – 2.třída
Specializace – JÓGA

Vybrané očištné techniky a jejich praxe

Předkládá: **Martin Wagenknecht**
Datum: květen / 2015
Kurz: JŠ 2/10
Vedoucí práce: Zdeněk Štička

Čestně prohlašuji, že jsem ročníkovou práci vypracoval sám s použitím literatury a zdrojů uvedených v seznamu literatury, eventuelně v seznamu internetových zdrojů.

Zároveň svoluji k zapůjčování mé závěrečné práce ke studijním účelům studentům ČAJ a UK v Praze za předpokladu dodržení autorských práv.

Datum odevzdání:

podpis:

Poděkování:

Děkuji všem svým učitelům, zejm. Dannymu Paradisovi, Daliborovi Štědranskému a Zdeňkovi Štíčkovi – tomu navíc za vedení této práce.

Janě Šonkové za podněty při psaní práce a za její korekturu.

Dále děkuji Marušce Vávrové za fotografie.

Jsem vděčný PhDr. Ladislavu Janovcovi, PhD., za jeho snahu mě naučit psát odborný text.

V neposlední řadě děkuji všem adeptům očisty za jejich odvahu a zpětnou vazbu.

OBSAH:

1. Úvod.....	5
2. Teoretické podklady.....	6
3. Metodika	11
3.1. <i>Džala néti</i>	11
3.2. <i>Šankha prakšalána</i>	14
3.3. <i>Naulí krijá</i>	23
4. Výsledky	28
5. Závěr.....	33
6. Použitá literatura a zdroje.....	35
7. Přílohy	36

1. Úvod

Jógové očistné techniky dlouho stály na samém okraji zájmu a i v knize *Jóga očima lékařů* se můžeme dočíst, že tyto techniky patří k nejzanedbávanějším technikám jógy v jógových příručkách, jejichž provádění je pro západního praktikujícího minimálně nezvyklé (VOTAVA, 1988, str. 98). Očistné postupy přitom jsou spolu s dalšími technikami (*ásanami*, *pranajámou*, relaxací a *pratjahárou*) nedílnou součástí *hathajógy*. Výraznou měrou se podílejí na harmonizaci a ozdravení těla adepta tak, aby byl připraven přejít na vyšší stupně jógy. Pokoušet se o meditaci bez očištěného a zharmonizovaného těla totiž nemá valného smyslu, o čemž se můžeme dozvědět i mimo *hathajógové* kruhy (srov. MARSHALL, 1999, str. 27).

K tomu je důležité uvést, že tyto techniky mohou ledacos nabídnout ve věci prevence a léčení některých zdravotních obtíží (chronicky ucpaný nos, široký rejstřík zažívacích obtíží, prevence závažných onemocnění trávicího traktu apod.).

V současné době se vnímání vnitřní očisty organismu ve společnosti mění a očistné techniky převzaté z jógové tradice se stávají populárnějšími i mezi lidmi jógou nepoznamenanými, a to právě díky svým pozitivním efektům na lidské zdraví. Dnes se ve specializovaných časopisech a knihách běžně můžeme dočíst o nosní sprše (*džala néti*) nebo výplachu ulity (*šankha prakšaláně*). Můžeme se setkat s tím, že jistý mladý muž shání *lótu* (nádobu na vyplachování nosu) pro své rodiče jako vánoční dárek. *Šankha prakšalána* není prováděna jen v rámci jógových soustředění, ale také jako součást celkové očisty organismu lidmi, kteří se o jógu nezajímají, „pouze“ chtějí pečovat o své zdraví. Rád bych touto prací k tomuto trendu přispěl a nabídl shrnutí důležitých informací z literatury, své vlastní zkušenosti s očistnými technikami a také své postřehy spojené s jejich předáváním druhým.

Cílem této práce je:

a) popsat, jak vybrané techniky (*džala néti*, *šankha prakšalána* a *naulí krijá*) působí na člověka a jaké mohou mít zdravotně-prospěšné efekty

b) ukázat, jak je bezpečně(!) praktikovat, tj. podat návod postupu a jmenovat podmínky, za kterých by měly být prováděny, včetně popsání kontraindikací

c) nabídnout možný postup, jak je předávat druhým

d) sdílet autorovu vlastní zkušenost s jejich praktikováním a jejich výukou.

V první části svojí práce vybrané techniky představím spolu s jejich možnými efekty. Druhá metodická část obsahuje jednak kontraindikace provádění vybraných očíst (*džala néti*, *šankha prakšalána* a *naulí krijá*) a popis jejich postupu tak, jak mi byly předány mými učiteli (Dalibor Štědronský, Danny Paradise, Zdeněk Štička) a jak jsou popsány ve studovaných

publikacích. Vybral jsem dle svého názoru reprezentativní autory jak zahraniční (André Van Lysebeth, svámí Satjánanda), tak domácí (Karel Nešpor, Z. Bronislawská a kolektiv autorů knihy *Jóga očima lékařů*), kteří mají dlouhodobé zkušenosti s prováděním očistných technik. Okrajově čerpám i z prací autorů (Malachov, Marshall, Zajíček), kteří stojí mimo jógovou komunitu a kteří také přinášejí mnohdy cenné doplnění praxe těchto technik (zejm. *šankha prakšalány*) nebo jiné souvislosti. Shromážděné informace jsem porovnal, seřadil a okomentoval čerpaje z toho, jak mě moji učitelé tyto techniky učili. Také jsem využil své zkušeností se samostatným praktikováním těchto technik a jejich předáváním jiným adeptům očisty. Snažil jsem se postihnout všechny uváděné možnosti postupu, včetně postupů v případě komplikací, jež při mém samostatném praktikování nebo při mém vlastním předávání těchto technik (naštěstí) nenastaly. Podle mého názoru je totiž pro člověka, jež se má věnovat očistným technikám, a zejména pak jejich výuce, důležité, aby byl obeznámen jednak s kontraindikacemi, jejichž opomenutí by mohlo mít neblahé konce, jednak s různými možnostmi provedení, aby mohl pružně reagovat na možné specifické potřeby cvičence – např. v případě, že by adept chtějící provádět *šankha prakšalánu* měl odpor k pití slané vody, kdy se nabízí možnost slanou vodu nahradit něčím jiným, nebo cvičební sestavu provádět po vypití polovičního množství vody, než je běžné.

V části věnované výsledkům výukového procesu popisují svoji vlastní zkušenost se jmenovanými technikami a zkušenost s jejich výukou. V této části práce popisují postupy, které byly prováděny se cvičenci bez závažnějších zdravotních omezení, zpravidla ve věku 20-50 let. Uvedené techniky v zásadě mohou být použity i širší populací, pokud není kontraindikována. Kontraindikace jsou uvedeny u každé techniky. V případě pochybností o vhodnosti daných technik pro konkrétního jedince trpícím specifickými obtížemi, je nutné celou věc konzultovat s lékařem.

2. Teoretické podklady

O očistných technikách jako součásti (hatha) jógy hovoří již prastaré texty. Patandžali ve svých *Jógasutrách* řadí mezi *nijamy* (jógové eticko-morální zásady) také *šauču*, tedy čistotu. Tou se nerozumí pouze fyzická čistota, většinou komentátoři *jógasuter* a jiné autority hovoří o očišťování v širším slova smyslu – nejen fyzické očištění, ale také očištění energetických kanálků (*nádí*), příp. očištění obsahu mysli, nebo dokonce *karmy*.

Další staré texty (např. *Hathajógapradípiká*) o očistných technikách pojednávají zevrubněji. Jógové očišťování se neomezuje pouze na povrchové omývání tělesné schránky, v

tradičních textech (jako např. v již zmiňovaném díle *Hathajógapradípiká*) se hovoří o šesti základních technikách zvaných *šatkarma* (doslova šest činností), které jdou více do „hloubky“ a jež mají efekty nejen na fyzické úrovni, ale také na mentální a energetické. Mezi *šatkarmy* patří:

1. *Néti* – očištění a stimulace nosní sliznice s využitím vody nebo jiných tekutin, příp. bavlněného vlákna;
2. *Dhautí* – skupina technik zaměřených na různé části těla od hlavy (jazyk, uši atd.) k žaludku, z nichž pravděpodobně nejznámější jsou techniky zaměřené na žaludek *vamana dhauti* (záměrné očištění zvracením vypité slané vody) a *vastra dhautí* (čištění žaludku a jícnu navlhčeným pruhem látky, jenž je spolknut);
3. *Basti* – promývání střev vodou, do této skupiny je řazena také *šankha prakšalána*¹ (o ní viz níže);
4. *Naulí* – někdy nazývané vlnění břicha podle dojmu, který toto cvičení vizuálně vyvolává, je auto-masáž břišní dutiny s využitím podtlaku a volní aktivity přímých břišních svalů;
5. *Kapálabhāti* – cvičení někdy řazeno mezi dechové techniky, neboť jeho podstatou je rychlý aktivní výdech prudkým stažením břišních svalů, zbavuje dýchací cesty hlenu a nečistot a aktivizačně působí na psychiku (v překladu znamená „zářící lebka“);
6. *Trátak* – technika soustředěného pohledu na jeden bod, očišťuje oči a slzné kanálky, zároveň zklidňuje, a tedy „čistí“ mysl.

Můžeme se setkat i s jiným způsobem řazení těchto technik (srov. NEŠPOR, 2009, str. 63). Výše uvedené pořadí jsem zvolil proto, že logicky postupuje od očisty fyzického těla (*néti*, *dhauti* a *basti*) přes očistu energetickou (*naulí* a *kapálabhāti*) k očistě mentální (*kapálabhāti* a *trátak*).

Ve své práci se zaměřuji na *džala néti*, *naulí krijá* a *šankha prakšalánu*. Tyto tři techniky jsem vybral, protože jsou dostupné a jednoduché, tedy s výjimkou *naulí*, které vyžaduje zpravidla dlouhodobý nácvik. Vybrané techniky jsou výlučně očištné, na rozdíl od jiných z původní šestice, jež jsou řazeny i do jiných skupin a můžeme se s nimi tedy setkat v rámci jiného cvičení – s *kapálabhāti* jako dechovou technikou nebo s *trátakem* jako koncentrační technikou (VOTAVA, 1988, str. 98). Účinky vybraných očištných postupů mohou pomoci vyřešit různé „běžné“ obtíže dnešní populace (chronická rýma a zacpaný nos u

¹ *Šankha prakšalánu* někteří autoři (srov. SATYNANDA, 2008) řadí mezi *dhauti*. Já jsem se přiklonil k logice toho, že techniky *dhauti* se zaměřují na trávicí trakt od úst po žaludek, kdežto *basti* je zaměřeno na očistu střev. Očistu střev u *šankha prakšalány*, jež čistí celý trávicí trakt, vnímám jako ten zásadní aspekt.

džala néti, trávící obtíže u zbývajících dvou technik) jednoduše a přirozeně – tady mě napadá příklad jednoho plaveckého trenéra, kterého trápil chronicky ucpaný nos, což bylo pravděpodobně způsobeno častým pobytem v chlorované vodě. Vyzkoušel prakticky všechno – bezvýsledně, až mu pomohla *džala néti* (tzv. nosní sprcha) a „obyčejná“ slaná voda (více o zpětné vazbě adeptů očisty v praktické části této práce). V neposlední řadě také vybrané postupy sám pravidelně praktikuji a vím, jaký mohou mít při pravidelném praktikování efekt.

2.1. Džala Néti

Označení *néti* zahrnuje techniky, jež čistí a uvolňují nos. Jejich praktikováním se také zlepšuje funkce řasinkového epitelu nosní sliznice a zvyšuje její odolnost. Nešpor také píše o aktivizačních účincích na psychiku, stimulaci reflexogenních zón a zjemnění čichu a chuti (NEŠPOR, 2009 str. 63–64). *Néti* také uvolňuje svalové napětí v obličeji a pomáhá udržet mladistvý vzhled tváře; zklidňuje mozek, odstraňuje nervozitu, vztek a depresi, po praktikování navozuje pocit „lehké hlavy“. Jeho praktikováním je také vyrovnána dysbalance pravé a levé nosní dírky, což je důležité, neboť jsou (křížem) propojeny s pravou a levou mozkovou hemisférou (SATYANANDA, 2008, str. 491–492). Svámí Satjananda dále uvádí, že *džala néti* povzbuzuje *ádžňá čakru*² (SATYANANDA, 2008, str. 491). Tradiční jógový text *Hathajógapradípiká* (2/30) uvádí, že *néti* čistí hlavu, pomáhá jasnozřivosti a odstraňuje nemoci projevující se nad úrovní hrdla – nutno podotknout, že *néti* se v tomto prastarém textu rozumí *sutra néti*, jak můžeme usoudit s předchozího verše (srov. HATHA YOGA PRADIPIKA, 2008, 2/29).

Z širokého rejstříků různých typů *néti* – *džala néti*, *sutra néti* (k očištění je využito bavlněného provázku nebo gumové hadičky), *ghrta néti* (k vyplachování nosu je použito *ghí*) nebo *dugha néti* (vyplachování nosu mlékem) – jsem vybral *džala néti*, které využívá „pouze“ slanou vodu, je snadné, nenáročné na přípravu a účinné.

2.2. Šankha prakšalána

Tento očistný postup (zpravidla řazený mezi *dhauti* a někdy nazývaný *varisara dhauti*) jsem zvolil, protože je jednodušší než ostatní „klasické“ očistné metody působící na trávící systém, navíc je komplexnější a nevyvolává takový psychický odpor jako např. řízené zvracení (*vamana dhauti*), polykání látky (*vastra dhauti*) nebo nasávání vody konečníkem (*basti*).

² Čakry jsou psycho-energetická centra člověka, jejichž funkce dle jógové tradice zásadně ovlivňuje fungování lidského těla i prožívání jednotlivce.

Z těchto důvodů ji vyzdvihuje i André Van Lysebeth, jenž ve své knize *Cvičíme jógu* oceňuje jednoduchost jejího provedení a její účinnost – čistí celý trávicí trakt nejen tlusté střevo, a navíc její technika je bezpečná (při dodržení všech pravidel) a dostupná všem adeptům jógy. (LYSEBETH, 1988, str. 13–15).

Spíše pro zajímavost přidávám, že se tato technika těší velké popularitě i mimo jógovou komunitu v kruzích lidí věnujícím se očistě organismu a také mezi „půstaři“, a to právě pro svou komplexnost.

Tento očistný postup spočívá v pití vlažné vody (zpravidla osolené) a provádění speciálních cviků, které vodě pomohou hladce projít celým trávicím traktem. *Šankha prakšalána* odstraňuje usazeniny pokrývající sliznici tlustého střeva (některé předměty vyplavené v průběhu očisty mohou být velmi překvapivé – Lysebeth hovoří o pecce třešně vyloučené pomocí *šankha prakšalány*, jež byla polknuta před týdnem, Henry Marshall, známý propagací *manter* a jejich využití v psychoterapii, ve své knize vzpomíná na rozličné předměty vycházející ven pomocí podobné techniky (MARSHALL, 1999, str. 26). Očista střevních stěn může být důležitější, než by se na první pohled mohlo zdát, nejen z důvodu přípravy adepta na vyšší stupně jógy, ale i na čistě fyzické úrovni. A. Lysebeth cituje švýcarského doktora A. Kellera, dle kterého nedostatečné vyprázdnění a vyčištění tračníku vede k mnoha nemocem ovlivňujícím prakticky všechny orgány našeho těla (LYSEBETH, 1988, str. 12–14).

Mezi další kladné efekty tohoto postupu autoři zmiňují také zrychlení a zlepšení střevní peristaltiky (NEŠPOR, Spec. text., str. 69). Podle Lysebetha a Satjánandy *šankha prakšalána* stimuluje játra, slinivku břišní a ostatní orgány a žlázy podílející se na trávení, což vede k posílení imunity celého těla (LYSEBETH, 1988, str. 20; SATYANANDA, 2008, str. 500).

V indickém institutu v Lónavle se používá jako součást kúry při začínající cukrovce (LYSEBETH, 1988, str. 20). Další známá instituce, svámím Satjánandou založená Biháráská škola jógy, hojně využívá *šankha prakšalánu* v rámci jógové terapie – a to nejen v rámci léčení cukrovky. Zdá se, že po této očistě Langerhansovy ostrůvky produkují více inzulínu a to díky celkové stimulaci této žlázy. Lysebeth také uvádí možnost tuto techniku použít jako doplněk léčby oxyuriázy (roupy). Obzvláště přínosnou je *šankha prakšalána* pro lidi trpící zácpou (LYSEBETH, 1988, str. 20; NEŠPOR, str. 69).

Zdena Bronislawská ve své knize *Jóga svetlo poznania* k účinkům přidává projevy na psychické úrovni, kdy se adept cítí lehký, svěží a zdravý. Dále Bronislawská cituje klasický jógový text *Gheranda Samhitá*, dle kterého *šankha prakšalána* zvyšuje citlovost těla k vnímání jemných psychických proudů (BRONISLAWSKÁ, 1991, str. 64)

Dle ajurvédy, sesterské disciplíny jógy, je přímá souvislost mezi stavem mysli a stavem v tlustém střevu, což může vysvětlovat zmiňované efekty na psychiku (ZISKOVÁ, 2011). Toto může člověk provádějící *šankha prakšalánu* pocítit sám na sobě již v průběhu cvičení, kdy lze velmi dobře vnímat změny v náladě a celkovém rozpoložení v závislosti na tom, jak se mění množství vody ve střevech.

Na energetické úrovni *šankha prakšalána* dle svámího Satjanandy dobíjí celé pránické tělo, očišťuje všechny *čakry* a harmonizuje všech pět prán v našem těle a zvyšuje životní energii (SATYANANDA, 2008, str. 500). Tuto techniku je doporučeno provádět před začátkem nějaké intenzivnější duchovní praxe a také je dobré tuto techniku provádět na přelomu ročních období (NEŠPOR, str. 69).

2.3. Naulí krijá

Naulí je jedno z neúčinnějších jógových cvičení, *Hathajógapradípiká* jej řadí na samý vrchol (2/34). Technika *naulí* je navíc velmi působivá – André Van Lysebeth dokonce píše o „čarování s břichem“ (LYSEBETH, 2000, str. 292).

Abychom mohli hovořit o *naulí*, měli bychom nejprve věnovat cvičení *uddijána*, které je výchozím bodem k vlastnímu *naulí* (někdy též zvanému *laulikí*). *Uddijána* je vtažení uvolněného břicha nahoru a dovnitř směrem k páteři za pomoci „falešného“ nádechu, který vytvoří podtlak v hrudníku, pomocí kterého je břicho vtaženo. *Naulí* je poté aktivní prací s přímými břišními svaly, jejichž střídavé zatínání a povolování vytváří dojem vlnění břicha, o jehož působivosti hovoří zmiňovaný André Van Lysebeth.

Již samotná *uddijána* přináší mnohé klady – dle Z. Bronislawské: „Podnecuje trávení, ulehčuje vyprázdňování a překrvuje brušné a bránicové svalstvo. Důsledně vytlačá vzduch z plic.“ (BRONISLAWSKÁ, 1991, str. 116). Svámí Satjánanda také *uddijánu* velmi vyzdvihuje – stimuluje játra a slinivku, posiluje trávicí oheň, příznivě ovlivňuje endokrinní systém, „nasátí“ břicha také obrací tok prány v těle (jmenovitě *prány* a *apány*), a tak stimuluje *manipúra čakru*. Na psychické úrovni odstraňuje letargii, mírní nervozitu a tenzi (SATYANANDA, 2008, str. 481–482).

Při *uddijáně* velmi příznivě působí podtlak v dutině břišní, který je při provádění *naulí* ještě výraznější: „Negativní tlak v břišní dutině, vytvářený během *naulí*, je výraznější než při *uddijáně*: 30 – 40 mmHg (4,0 – 5,3 kPa), a to nejvyšší při středním (oboustranném) *naulí*.“ (VOTAVA, 1988, str. 102).

„Vlnění“ břišních svalů dle Lysebetha zajistí jedinečnou břišní masáž, jejíž výhodou je, že orgány dutiny břišní jsou masírovány přímo břišní stěnou. Není potřeba překonat vrstvu

svalů jako při běžné masáži a efekt této masáže je znásoben působením nitrobřišního a nitrohruďního podtlaku – orgány jsou nasáty a je k nim přitáhnut proud tepenné krve, která před sebou vytlačuje žilní krev, což zvyšuje dynamiku a vitalitu celého organismu. *Naulí* pomáhá optimalizovat trávení, zejm. působí proti zácpě. Tonizuje játra a ledviny, harmonizuje slinivku. K tomu přivádí vědomí do břišní stěny a zlepšuje její kontrolování (LYSEBETH, 2000, str. 298–299).

Naulí působí i mimo oblast břicha. Podtlak a úplný výdech pomáhají udržovat elasticitu plic, navíc dochází k masáži srdce, zvýšení prokrvení srdečního svalu a tedy snížení rizika infarktu (LYSEBETH, 2000, str. 300). Votava cituje výzkum Dostálka a Lepičovské, kdy: „Při vrcholném provádění *naulí* bylo pozorováno po počátečním zrychlení srdeční frekvence její zpomalení až na 35 cyklů za minutu, dále mimovolní srdeční stahy, trvající až 40 sekund.“ (VOTAVA, 1988, str. 102) A Votava pokračuje: „Toto rozkolísání je trénink, který vede k vysoké stabilitě autonomních funkcí. Dále jsme účinky *naulí* sledovali na EEG. Během cvičení jsme zjistili ostré vlny o vysoké amplitudě a dále arkádovitý rytmus, který jsme popsali jako nový rytmus – *chi*.“ (detto). Lysebeth hovoří dále o pozitivním vlivu na emoční prožívání, neboť je stimulován solar plexus (LYSEBETH, 2000, str. 300). O solaru plexu píše i Z. Bronislavská – je to zásobárna pránické energie, v jógové tradici se jedná jakýsi „mozek břicha“, jež je zodpovědný za trávení a celkovou kondici zaživacích orgánů a také za vědomé ovládání pohybů lidského těla (BRONISLAWSKÁ, 1991, str. 147).

Svámí Satjánanda k uváděným účinkům ještě přidává jeho blahodárny vliv na endokrinní systém, projasnění mysli a harmonizace proudění energie v těle (SATYANANDA, 2008, str. 518).

Hathajógapradípiká účinky *naulí* shrnuje tak, že rozněcuje trávicí oheň, upravuje trávení, odstraňuje nerovnováhu všech *dóš*³ (*Hathajógapradípiká* 2/34).

3. Metodika

3.1. *Džala néti* – nosní sprcha, proplachování nosu vodou

3.1.1. Kontraindikace:

Lidé trpící častým krvácením z nosu by se měli ohledně provádění této techniky poradit se svým lékařem. Adepti se sklonem k zánětům vedlejších nosních dutin a lidé se sklonem k zánětům uší nebo ti, kteří jimi trpí, by *džala néti* neměli provádět. *Džala néti* by se také

³ *Dóša* je dle ájurvédy životní energie a princip, jež řídí fungování lidského těla. Rozlišujeme tři *dóši*: *váta*: energie pohybu, *pitta* energie metabolismu a *kapha* energie hmoty a struktury.

nemělo provádět v případě vysoké teploty, nachlazení a samozřejmě také v případě akutního onemocnění horních cest dýchacích (SATYANANDA, 2008, str. 491).

3.1.2. Postup:

Postup uvádím ve shodě se svou vlastní zkušeností s prováděním dané techniky a k tomu přidávám doplňující informace, pomocí nichž lze tento postup variovat dle možných specifických potřeb.

Vlastní postup by se dal rozdělit do následujících kroků:

a) přípravná fáze; b) vlastní vypláchnutí nosu; c) ukončení cvičení (tuto fázi nepodceňovat, po cvičení je důležité odstranit vodu z nosní dutiny!)

a) *džala néti* je nejlepší provádět ráno nalačno nebo v případě potřeby (např. po pobytu v prašném prostředí). Není doporučeno je provádět bezprostředně po jídle (SATYANANDA, 2008, str.491). *Džala néti* je vhodné provádět (alespoň zpočátku) speciální konvičkou zvanou *lóta* (Obr. 1.1). Dá se využít i vhodná čajová konvice, případně PET láhev s hubičkou nebo proděravělým víčkem. Výhodou *lóty* ale je tvarování hubičky, které zajistí, že voda neproudí kolem nosní dírky.

Voda na *džala néti* by v ideálním případě měla být převařená (nebo alespoň odstátá a tak zbavená chlóru) ohřátá přibližně na tělesnou teplotu – autoři uvádějí také možnost praktikování s chladnější vodou za účelem otužování organismu (srov. VOTAVA, 1988, a NEŠPOR, 2009). Platí, že teplá voda lépe odstraňuje hleny a nečistoty, studená voda otužuje a posiluje nosní sliznici.

Vodu osolíme⁴, základní poměr je jedna čajová lžička na půl litru vody, při pravidelném provádění si každý praktikující najde svůj osobní poměr soli a vody, každý člověk ho může mít trochu jiný. Před vlastní akcí doporučuji vodu ochutnat – jednak je dobré znát chuť roztoku, je relativně snazší se orientovat podle chuti než odměřovat množství soli a jednak tím zkontrolujeme, že voda je přesně té teploty, jakou potřebujeme (příliš teplá voda není nic příjemného).

b) Osolenou vodu nalijeme do konvičky, prohnutě se nakloníme nad umyvadlo (venku se dá praktikovat i v podřepu) a zastrčíme ústí konvičky do levé nosní dírky, hubičku vložíme dovnitř pevně, ale zároveň jemně – zkrátka tak, aby voda nevytékala ven a zároveň jsme si neporanili nosní sliznici – a poté nakláňíme hlavu doprava, aby voda nakonec mohla vytékat pravou nosní dírkou ven (Obr. 1.2). Pamatujme, že by osa našeho těla měla být vodorovná a

⁴ Vodu solíme proto, abychom vyrovnali osmotický tlak vody a tkáně v nosních dírkách, voda se potom nevstřebává a nedráždí sliznici.

okolo ní se otáčet – tím dosáhneme správného sklonu. Ústa máme otevřená a zhluboka jimi dýcháme – opravdu dýchejme, nezadržujme dech, k čemuž má člověk zpravidla sklon, zvláště když *džala néti* provádí poprvé. Dech nám umožní se zklidnit a uvolnit. Celá technika je v podstatě jednoduchá, jde jen o to najít správný úhel, aby voda mohla volně vytékat ven – hladina vody v *lótě* by měla být nad úrovní nosní přepážky, aby voda mohla vtéci dovnitř – pokud voda teče až do ústní dutiny, je třeba změnit náklon hlavy tak, aby odtékala druhou nosní dírkou. Příčinou neúspěchu může být i trvale ucpaný nos (silná rýma, polypy nebo alergie), v tom případě je třeba vyhledat odbornou pomoc. Dalším možným úskalím je vnímaná bolest či pálení, to je známka toho, že voda není správně osolena (a osmotický tlak není vyrovnán) pravidelným praktikováním se člověk naučí rozpoznat, zda je slaná málo nebo příliš – vjem je pokaždé jiný, málo slanou vodu poznáme podle spíše tupé bolesti (můj subjektivní pocit), kdežto přesolená voda vyvolává spíše pálení – ostřejší vjem (opět se jedná o mé subjektivní vnímání). Podobně je to popsáno svámím Muktibodhanandou v jeho komentáři k *Hathajógapradípiká* (srov. HATHA YOGA PRADIPIKA, 2008, str. 204).

Při praktikování *džala néti* je také nutné zajistit, aby voda nenatékala adeptovi do dutin. Je potřeba správně vyladit sklon hlavy ve všech směrech. K tomu může být nápomocné praktikování *néti* se studenou vodou – studenou vodu lépe vnímáme a cítíme její pohyb, máme tedy přehled o tom, kudy teče.

Po prolití celé *lóty* nebo její poloviny (záleží na velikosti, Karel Nešpor užívá i časový údaj – prolívání by mělo trvat přibližně dvacet vteřin, svámí Satjananda také nedoporučuje *džala néti* zbytečně prodlužovat – SATYANANDA, 2008, str. 491) ucpeme levou nosní díрку zůstávající stále naklonění nad umyvadlem a silnými výdechy pravou nosní dírkou odstraňme vodu a nečistoty ven (NEŠPOR, 2009, str. 64). Můžeme se setkat i s postupem, kdy je očišťována nosní dírka, do které byla aplikována *lóta* – „Pak vyfrkáváme zbylou vodu horní nosní dírkou (dolní dírku uzavřeme stlačením).“ (VOTAVA, 1988, str. 98). K tomu je důležité podotknout, že nejprve je dobré spustit hlavu dolů a pasivně nechat vodu vytéct. Při následném vyfrkávání dejme pozor – vyvarujme se příliš silných, prudkých a násilných výdechů. Je zde nebezpečí jednak poškození nosní sliznice a jednak toho, že razantní výdech vodu „popostrčí“ do dutin.

Poté celý postup zopakujeme i na druhou stranu.

c) Po dokončení cvičení je třeba odstranit zbylou vodu z nosu – provedeme ve vodorovném předklonu tak, že ucpeme jednu nosní dírku a alespoň desetkrát silně vydechneme, opět silně, ale ne příliš prudce. Je doporučeno také provést několik cyklů *kapálabhāti* nebo *bhastriky* na odstranění zbývajících nečistot a vody.

Zde můžeme narazit na individuální rozdíly – někdo potřebuje vodu „vyfrkat“ (a následně dlouze provádět *kapálabhāti*), někomu postačí, když ji „nechá odtéct“ a pak si nos vysuší . Každopádně závěrečné vysušení a vyčištění nosu je velmi důležité, při jeho nedostatečném provedení se mohou objevit příznaky nachlazení nebo podráždění sliznice nosu a dutin vlivem zbývající vody.

Při cvičení bychom se měli soustředit na uvolňování svého těla a na jeho pozici, na to, jak voda protéká nosními dírkami. Celý proces by měl být relaxovaný a nenásilný, doprovázený hlubokým dýcháním. Pokročilí cvičenci mohou svou pozornost směřovat na *ádžňá čakru*, jak uvádí svámí Satjánanda (SATYANANDA, 2008, str. 491).

Cvičení se dá provádět denně, po nějakém čase možno provádět jednou týdně nebo v případě nutnosti. Ovšem pokud adept bere *džala néti* jako přípravu na meditaci (kdy mu technika mj. pomáhá lépe vnímat vzduch v nosních dírkách), měl by praktikovat denně.

Pro nácvik této techniky se cvičenci jsem volil tento postup (zpravidla na soustředění ve skupině o 3–5 členech):

- a) předvedení celého postupu instruktorem a komentování jednotlivých částí procesu;
- b) vlastní nácvik provedení pod dohledem instruktora, který korigoval možné chyby (zejména náklon hlavy či neotevřená ústa, což cvičenci znemožňovalo dýchat);
- c) reflexe celého učebního procesu, zopakování důležitých informací (zejm. poměr vody a soli);
- d) (další ráno) samostatný nácvik;
- e) zpětná vazba.

3.2. Šankha prakšalána a laghu šankha prakšalána– pročištění celého trávicího traktu aneb úplná očista ulity

3.2.1. Kontraindikace:

Šankha prakšalána není vhodná pro adepty, kteří mají problémy se srdcem, játry či ledvinami, trpící vysokým krevním tlakem, také není vhodná pro těhotné ženy. Lidé trpící jakýmkoli závažným onemocněním by se měli poradit s lékařem o vhodnosti provádění této techniky – to se týká zejm. v případě pokud užívají, jakékoli medikamenty (VOTAVA, 1988, str. 101; SATYANANDA, 2008, str. 500). Lysebeth a Nešpor mezi kontraindikacemi udávají ještě žaludeční a dvanácterníkové vředy, úplavici, průjem, akutní zánět tlustého střeva, kolitidu a zánět slepého střeva. (NEŠPOR, 2009, str. 69; LYSEBETH, 1988, str. 20).

Bronislawská uvádí, že: „Prečist'ovanie (*šankha prakšalánu* – pozn. M. W.) nesmieme realizovať vo veľmi chladnom, ani vo veľmi horúcom počasí.“ (BRONISLAWSKÁ, 1991, str. 63)

Lidé oslabení a nepříliš fyzicky zdatní by měli zvážit své možnosti, neboť tato technika jistou míru zdatnosti vyžaduje – jednotlivé cviky jsou dohromady minimálně 120krát⁵ opakovány (NEŠPOR, str. 69). Jako dobrá metoda se jeví si celý postup nejprve otestovat „nasucho“, což pomůže i těm méně zdatným adeptům se se cvičením nejprve seznámit a zapamatovat si jej.

Další věcí, kterou je potřeba zvážit, je schopnost dodržovat předepsanou dietu, pokud se tedy rozhodneme pro úplnou *šankha prakšalánu* (o variantách *šankha prakšalány* a doporučené dietě po jejím absolvování viz níže).

3.2.2. Postup:

Jak bylo dříve naznačeno, celá technika spočívá v pití slané vody a jejím provedením celou trávicí trubicí. Budeme tedy potřebovat vlažnou slanou vodu – osolenou stejným poměrem jako při *džala néti*, tedy jedna lžička na půl litru vody. Sůl přidaná do vody zvyšuje její osmotický tlak a ta se poté nevstřebává membránami střevních tkání, bez soli by převážná většina vody vyšla „běžnou“ cestou, tedy močí.

Popsaný postup vychází z toho, jak mi *šankha prakšalánu* předal Zdeněk Štička. Jedná se o metodu vypracovanou Bihárskou školou jógy svámího Satjánandy (SATYANANDA, 2008, str. 496). Tato škola *šankha prakšalánu* hojně využívá, jak v rámci terapie (*šankha prakšalána* je nedílnou součástí jejich terapeutických postupů se zaměřením od trávicích obtíží přes astma až po cukrovku), tak v rámci přípravy adeptů jógy na pobyt v *ášramu* a další rozvíjení praxe jógy. Prostudoval jsem i další literaturu (BRONISLAWSKÁ, 1991). Autoři rovněž vycházejí z bihárského pojetí (pouze Votava neuvádí, od koho techniku převzal, ale jeho popis se v zásadě neodchyluje od bihárského postupu). Dílčí odlišnosti (variující počet a pořadí pozic nebo počtu jejich opakování a rozdílné množství konzumované vody v rámci jednoho cyklu) přičítám vlastní invenci autorů (což je patrné zejm. u Lysebetha) a také faktoru času – předpokládám, že se technika postupně vyvíjela a zdokonalovala a jmenovaní autoři se s ní seznamovali v různých obdobích.

Technika by se dala rozčlenit do následujících fází:

⁵ jedná se o pěti cviků po osmi opakováních, tedy $5 \times 8 = 40$ a tři kola, tj. $40 \times 3 = 120$. Tento výpočet ale nezohledňuje, že čtyři cviky jsou prováděny na obě strany, pak by to bylo: $(8 + 4 \times 16) \times 3 = 216$.

- a) příprava (začíná už den před praxí, kdy by adept neměl večeřet a v rámci celého dne jíst lehce stravitelné pokrmy, dále obnáší přípravu dostatečného množství převařené vody a speciálního pokrmu, kterým bude cvičení ukončeno. Pokrm je dobré připravit před cvičením);
- b) konzumace slané vody a provádění speciálního cvičení (toto se opakuje, počet opakování závisí na variantě cvičení a záměru praktikujícího; cvičební sestava obsahuje pět cviků po osmi opakováních, jež pomáhají vodě projít zažívacím ústrojím);
- c) ukončení cvičení (velmi důležitá část, kdy je potřeba zastavit tzv. „sifonový efekt“);
- d) speciální režim po cvičení (sestavující se ze speciální diety a odpočinku);
- e) návrat k běžnému režimu.

Na začátek je třeba rozlišit dvě varianty této procedury: i) *laghu šankha prakšalánu* a ii) *šankha prakšalánu*. Tyto dvě příbuzné techniky se liší hlavně svou náročností. Zatímco varianta *laghu* se dá praktikovat za „běžného provozu“ a zkušenému praktikujícímu zabere přibližně šedesát minut, *šankha prakšalána* vyžaduje prakticky celý den (nejen na vlastní cvičení, ale na následný klid, který je doporučován). Liší se tedy v bodech d) a e). Kdy *laghu šankha prakšalána* nevyžaduje speciální dietu a odpočinek a je možný okamžitý návrat k běžnému režimu.

a) *Šankha prakšalánu* je dobré provádět ve volném dni. Na *laghu šankha prakšalánu* doporučuji vyhradit volné dopoledne. Zvláště pokud se na ni chystáme poprvé, vědomí, že nejsme časově limitováni, nám pomůže se uvolnit, což je pro zdárný a plynulý průběh důležité. Při prvních pokusech je také dobré se nevzdalovat z blízkosti toalety i po ukončení cvičení, může totiž přijít „zbloudilá dávka“ slané vody, která může způsobit nejednu vypjatou situaci. Pokud chceme provádět úplnou *šankha prakšalánu* je obecně doporučován volnější denní režim vyplněný relaxací a odpočinkem po očistě.

Večer před praktikováním je doporučeno nevečeřet nebo jen lehce (tím rozumíme tekutou stravu) – pokud se jedná o první pokus, doporučuji večeři vynechat úplně a celý předchozí den jíst lehce stravitelná jídla, aby byl zažívací trakt co nejprůchodnější. Případné dietní chyby den před prováděním mohou negativně ovlivnit průběh celé očisty.

Pití slané vody může být překážkou, proto se autoři přiklánějí k tomu, že voda může být osolena o trochu méně, aby tak byla snáze konzumovatelná. André Van Lysebeth zašel ještě dál, dobře si uvědomoval, že pití slané vody není příliš přitažlivé a mohlo by případné adepty odradit, a tak ve snaze o maximální přijatelnost tohoto postupu nabídl i jiné možnosti, ne tak

„drastické“ jako sůl – např. využití zeleninových bujónů, nejlahodnější je prý ten pórkový (LYSEBETH, 1988, str. 14).

Vody budeme potřebovat výrazně více než u *džala néti*, a to v závislosti na tom, zda se chystáme provádět „malou“ *laghu šankhaprakšalánu* nebo plnou variantu. Obě dvě varianty se liší množstvím vypité vody, respektive výsledným stavem. Zatímco varianta *laghu* počítá celkem se šesti sklenicemi vody (jednou sklenicí rozumím nádobu o objemu 0,3 l, přestože někteří autoři počítají s jinou mírou nebo množství vody nespecifikují⁶) – po vypití a vyloučení tohoto množství je cvičení ukončeno – plná *šankha prakšalána* se provádí, dokud voda, která z adepta vychází, není čistá (avšak minimálně 16 sklenic vody). U varianty *laghu* se tedy jedná přibližně o 2 litry vody, u plné verze minimálně o 5 litrů. Voda by měla být převařená, nejlépe ji převarit večer před praktikováním a ráno vychladlou vodu ředit čerstvě převařenou vodou, abychom získali ideální teplotu – tj. takovou, abychom ji mohli bez obtíží pít. Doporučuji připravit spíše teplejší vodu, ta se pak chuťově vzdáleně podobá polévkovému vývaru, což velmi usnadňuje její konzumaci.

V rámci přípravy se také doporučuje natřít konečník (olivovým) olejem, aby nedošlo k jeho podráždění slanou vodou – platí zejména pro plnou variantu této procedury.

b) Celou proceduru začneme tím, že vypijeme dvě sklenice vlažné osolené vody (dohromady 0,6 l), někteří autoři (BRONISLAWSKÁ, 1991, str. 62; VOTAVA, 1988, str. 101) uvádějí, že by se cvičení mělo provádět po každé vypité sklenici. S tím se setkáváme také u svámího Satjánandy, jenž doporučuje cvičení provádět po každé vypité sklenici v případě, že je pití slané vody pro daného adepta příliš obtížné a není tedy schopen vypít dvě sklenky v rychlém sledu za sebou (SATYANANDA, 2008, str. 501; o možnostech nahrazení slané vody viz oddíl příprava). Z vlastní zkušenosti vím, že pro zdárný průběh cvičení je udržení dynamiky nejen cvičení, ale i konzumace vody zásadní. Proto je tato varianta vhodnou alternativou pro adepty požívající slanou vodu s odporem⁷. Při své praxi preferuji provádění sestavy po vypití dvou sklenic vody (tedy 0,6 l) a všichni adeпти, se kterými jsem *šankha prakšalánu* nacvičoval, byli schopni tento postup zvládnout.

Bezprostředně po požití vody provedeme sestavu pěti cviků. Ta, když je správně provedena, aktivuje peristaltiku a podporuje čisticí proces, postupně otevírá vrátník mezi žaludkem a tenkým střevem, ileocekální chlopeč mezi tenkým a tlustým střevem a podporuje i pohyb v rámci tračníku a konečníku (SATYANANDA, 2008, str. 501).

⁶ Příliš malé množství zkonsumované vody může být i jednou z příčin neúspěchu, zvláště v situaci, kdy má adept očisty větší tělesnou hmotnost. Doporučuji se ujistit, zda používané sklenice má opravdu objem 0,3 l.

⁷ Ovšem pozor – tato varianta obnáší dvojnásobný objem cvičení, takže je třeba zvážit možnosti cvičence.

Cvičební sestava se skládá z těchto pozic (jejich vyobrazení uvádím v příloze), české ekvivalenty uvádím ve shodě s Karlem Nešporem (NEŠPOR, 2009, str. 70–71):

a) *tadāsana* – *pozice hory* či *nebeské protažení* (Obr. 2.1):

ve stojí snožném (nebo s chodidly přibližně 10 cm od sebe), vzpažíme, propleteme prsty a vytočíme dlaně vzhůru. S nádechem přecházíme do výponu, s výdechem se vracíme zpátky na celá chodidla. Je dobré pohled zafixovat do jednoho bodu, což nám pomůže se zkoncentrovat a uvnitřnit (a najít rovnováhu).

Tato pozice působí hlavně na oblast žaludku (otevívá vrátník) a protahuje tračník tlustého střeva.

b) *tirjaka tadāsana* – *pozice palmy ve větru* (Obr. 2.2):

ve stojí rozkročném (nohy dále od sebe než je šířka ramen) vzpažíme, propleteme prsty a vytočíme dlaně směrem vzhůru. S výdechem provádíme úklony do krajních poloh (důležité, aby se jednalo opravdu o úklon, tzn. se nezaklání, ani se nepřeklání), s nádechem se vracíme zpátky do výchozí pozice.

Tento cvik pomáhá pohybu vody v rámci tenkého i tlustého střeva.

c) *kati čakrásana* – *pozice rotace v pase* (Obr. 2.3):

ve stojí rozkročném (nohy přibližně na šíři ramen) s upažením horních končetin s výdechem přetáčíme trup, paže ve směru rotace je na konci pohybu přitisknuta hřbetem ruky na opačnou stranu beder, druhou paži máme skrčenou a na konci pohybu ruku přiložíme dlaní na protilehlé rameno. S nádechem začínáme návrat zpět a rovnou plynule s výdechem pokračujeme na druhou stranu. Praktikujeme rychle, uvolněně – to platí zejm. pro naše paže.

Tato pozice zajišťuje masáž a stimulaci tenkého střeva.

d) *tirjaka bhudžangāsana* – *pozice příčné (rotační) kobry* (Obr. 2.4)

výchozí pozicí je v tomto případě pozice kobry (*bhudžangāsana*), kdy se v lehu na břicho zvedneme na svých rukou, zakloníme páteř, zatímco pánev zůstává na podložce. Vždy s výdechem přetáčíme trup, pohled směřuje ve směru rotace přes rameno – snažíme se dohlédnout na opačnou patu. Nádech slouží k návratu do výchozí pozice.

Pozn. autora: V případě přílišné obtížnosti této pozice (pokud působí bolest zad či jiné nepohodlí) můžeme nahradit výchozí pozici kobry pozicí sfingy, kdy se zvedneme jenom na předloktí, následující postup je stejný – rytmické přetáčení trupu v rytmu dechu.

Tirjaka bhudžangāsana spolu s následující pozicí (*udara-karšāsana*) stlačuje a masíruje slepé střevo, esovitou kličku tračníku (*colon sigmoideum*) a konečník (*rectum*). Tyto pozice pomáhají k vyprázdnění.

e) *udara karšāsana* – *pozice masírující břicho* (Obr. 2.5)

výchozí pozicí je dřep, nohy přibližně na šíři boků od sebe, s výdechem přetáčíme trup, nohu, jež je ve směru rotace, tlačíme proti břichu, opačnou tlačíme kolenem k podložce (koleno se blíží ke kotníku druhé nohy). S nádechem se vracíme do výchozí pozice.

Pozn. autora: Tato pozice může působit jisté nepohodlí, nemusí každému vyhovovat, například kvůli relativní náročnosti na kolena – osobně ji nahrazuji rytmicky provedenou pozicí *paśāsana* (Obr. 2.11), kdy jsou ve dřepu nohy u sebe a střídavě rotujeme trup na obě strany. Lysebeth uvádí možnost ji nahradit variantou pozice *maricījāsana* (Obr. 2.12), kdy v sedu s nataženými nohama jednu nohu pokrčíme (začínáme pravou), patu přitáhneme ke kyčli a opačnou rukou nohu obejmeme, druhou rukou se zlehka opíráme za sebou, pohled směřuje ve směru rotace a v pozici setrváme – neprovádíme ji tedy rytmicky jako předchozí pozice LYSEBETH, 1988, str. 12).

Všechna cvičení provádíme osmkrát v rytmu svého dechu, dynamicky a ve svižném tempu (SATYANANDA, 2008, str. 496).

Postup konzumace vody a následného cvičení je dále opakován – pokud provádíme *laghu śankha prakśalānu* celý postup pití vody a následného cvičení opakujeme třikrát (tedy dohromady vypijeme 1,8 l), adeпти provádějící plnou *śankha prakśalānu* jej provádějí alespoň osmkrát.

Po vypití celkem šesti sklenic vody anebo dříve by se mělo dostavit nutkání na stolicí. S odchodem na toaletu není třeba pospíchat, naopak – stolice by měla vycházet uvolněně a bez úsilí. V některých případech stolice vyjde již po vypití čtyř, nebo dokonce jen dvou sklenic vody. První stolice je tuhá, běžně tvarovaná, následuje měkčí stolice, jež postupně řídne, až vychází zakalená voda. Po důkladném vyprázdnění (zpravidla v několika „dávkách“), cvičení ukončíme (postup ukončení viz níže).

Při plné *śankha prakśalānē* pokračujeme v konzumaci slané vody i po prvním vyprázdnění. Jakmile z nás začne vycházet voda, je zaktivován tzv. „sifónový efekt“, tedy cokoli vypijeme, vyjde ven trávicím traktem (tedy ne močí). Někteří autoři (srov. ZAJÍČEK), které jsme výše nejmenovali, neboť se nesespecializují na jógu, ovšem pracují s tímto postupem v rámci celkové očisty organismu, nabízejí možnost využít „sifónového efektu“ a dále požívat nesolenou vlažnou vodu, která projde zažívacím traktem stejně jako voda osolená. Mohu potvrdit, že tento postup funguje, je to dobrá alternativa, jak si cvičení zpříjemnit a nedostávat do organismu více soli, než je nezbytně nutné.

Výsledkem „velké“ *śankha prakśalāny* by měl být stav, kdy z nás vychází čistá voda. Bezpečnější je ale cvičení ukončit v okamžiku, kdy je voda mírně zakalená. Svámí Satjánanda

totiž uvádí nebezpečí, že by mohlo dojít k vyplavování žluči, což bychom poznali tak, že voda je jasně žluté barvy. Svámí Satjánanda ale neuvádí možné následky a ani postup, jak se v tom případě zachovat (SATYANANDA, 2008, str. 499). Ostatní autoři se o tomto nebezpečí nezmiňují vůbec. Osobně jsem se s tímto při provádění *šankha prakšalány* dosud nesetkal.

Může se stát, že k vyprázdnění nedochází ani po provedení tří cyklů konzumace vody a cvičení. To může mít několik příčin. První z nich je, že se voda hromadí v žaludku, což je doprovázeno pocitem nevolnosti – zpravidla je to způsobeno tím, že se neotevřel vrátník. V tomto případě pomůže ještě jednou či dvakrát zacvičit celou sestavu a zaměřit se na provádění *tadásany*, jakmile pocit nevolnosti odezní, je to signál, že voda vstoupila do střev. Hromadění vody v žaludku může být způsobeno také vzduchovou bublinou, zde by pomohlo prosté stlačení žaludku rukama nebo provedení pozice svíčky, *sarvangásany* (Obr. 2.8) LYSEBETH, 1988, str. 12).

Také je možné, že voda postoupila dále do zažívacího traktu a stále nedochází k vyprázdnění. Zpravidla pomůže ještě párkrát provést cvičební sestavu, klidně bez vypití další vody. Zde záleží na pocitech adepta – možná je i varianta pokračovat v pití slané vody, příp. přidat další pozice – K. Nešpor uvádí trojici pozic *viparita karaní* (Obr. 2.9) , *majurásana* (Obr. 2.7) a *padahastásana* (Obr. 2.6) (NEŠPOR, 2009, str. 71), Z. Bronislawská uvádí zase trojici *padahastásana*, *kati-čakrásana* a *vátájanásana* (Obr. 2.10), a pokud by ani to nepomohlo, tak pokračovat v konzumaci vody a cvičení (BRONISLAWSKÁ, 1991, str. 62). Zní to logicky, tlak vody ve střevech se zvýší natolik, že dojde k vyprázdnění. Ovšem z vlastní zkušenosti znám ten stav – o adepta očisty se většinou pokouší nervozita spojená s pochybami, zda se celý proces podaří zdárně dokončit a na pití další vody zpravidla nemá ani pomyslení. V té chvíli je dobré se pokusit uvolnit – Nešpor doporučuje ulehnout do pozice *šavásana* a pozorovat svůj dech (NEŠPOR, 2009, str. 71), neboť příčinnou je zpravidla psychické napětí, jež je pochopitelné zvláště v situaci, kdy je *šankha prakšalána* prováděna poprvé. Aby se napětí předešlo, Z. Bronislawská uvádí, že tuto techniku je dobré absolvovat „s veselou myslí a v dobré náladě.“ (BRONISLAWSKÁ, 1991, str. 63). Pokud budu hovořit z vlastní zkušenosti, pokud dospějeme do bodu, kdy jsme vše zkusili a voda stále nevychází, pomůže se na chvíli věnovat jiné činnosti (v přiměřené vzdálenosti od toalety), účinná může být i chůze do schodů, případně provádění *naulí* nebo alespoň *uddíjany*, příp. jakýkoli jiný dynamický pohyb poskakování či tancování. Pokud je adept zvyklý provádět klystýr, tato technika je v těchto případech velmi účinná (LYSEBETH, 1988, str. 14).

I v případě, že k vyprázdnění nedojde vůbec, se nejedná o závažnější žádný problém, tělo vodu bez větších komplikací vstřebá a vyloučí močí. K tomu dochází ale jen výjimečně.

3.2.3. Ukončení cvičení a následná dieta:

V okamžiku, kdy jsme spokojeni s výsledkem (nebo po vypití šesti sklenic v případě varianty *laghu*), je nutné zastavit „sifonový efekt“ – protože, jak již bylo řečeno dříve, jakákoliv tekutina, jež bychom vypili, by prošla celým trávicím traktem, aniž by se vstřebala. „Sifon“ zastavíme tím, že se najíme. První jídlo by dle tradice měla být rýže rozvařená společně s červenou čočkou (nebo mungem) omaštěná *ghí* (přepuštěným máslem). Před požitím jídla je nutné počkat, až z nás vyjde všechna voda. Případně můžeme provést *vamana dhauti*, kdy vypijeme tři sklenice nesolené vlažné vody, a poté vsuneme prsty pravé ruky do úst a drážděním kořene jazyka či hrdla vyvoláme dávicí reflex a vodu vyvrhneme. Po této technice ještě provedeme *džala néti*, čímž očistíme svůj nos a následně přibližně 45 minut relaxujeme (ale pozor nemělo by se spát, spánek v této fázi může vyvolat bolesti hlavy – SATYANANDA, 2008, str. 498). *Vamana dhauti* je určeno k zastavení sifonového efektu. Adepti, kteří jej nemohou nebo nechtějí provádět, *vamana dhauti* nedělají, jen počkají, až voda vyjde a potom se nají (LYSEBETH, 1988, str. 19). Mezi autory nepanuje přesná shoda v načasování, shodují se v tom, že je dobré po cvičení nějaký čas počkat a relaxovat – 45 minut uvedených výše je průměrná uváděná hodnota ve studovaných publikacích, kdy čas vymezený na relaxaci osciluje mezi 30 a 90 minutami (srov. BRONISLAWSKÁ, str. 60; LYSEBETH, 1988, str. 19; VOTAVA, 1988, str. 101; NEŠPOR, 2009, str. 72; SATYANANDA, 2008, str. 500). Zde je možné se spolehnout na intuici a momentální pocit, jen je potřeba uvážit fakt, že Lysebeth a svámí Satjánanda varují, že pokud je prodleva delší než hodina, hrozí, že střevo dostanou křeč, příp., že se slepí (LYSEBETH, 1988, str. 18 a SATYANANDA, 2008, str. 501). Pro zajímavost uvádím, že v internetových fórech lze najít zkušenosti lidí, kteří *šankha prakšalánu* zahajovali půst a vše ve zdraví přečkali (srov. ZAJÍČEK). Výše zmíněné varování ovšem neradno podceňovat.

Co je po cvičení důležité, je udržovat tělo v teple, neboť je náchylné k podchlazení, tomu neprospívá zejm. průvan (BRONISLAWSKÁ, 1991, str. 62).

Po absolvování *šankha prakšalány* (zde mám na mysli plnou variantu, neboť verze *laghu* nevyžaduje následná dietní opatření) by měla následovat speciální dieta. Jak bylo uvedeno výše, nejtradičnější pokrm bezprostředně po *šankha prakšaláně* představuje rozvařená rýže a červená čočka (případně mungo) doplněná *ghí*. Podle svánmího Satjánandy rýže spolu s *ghí* vytvoří na střevě ochrannou vrstvu – potřebnou poté, co jsme střevo pročistili, červená čočka zase představuje snadno stravitelný zdroj bílkovin (SATYANANDA, 2008, str. 498). Z vlastní zkušenosti ale vím, že je možno použít i jiný pokrm, např. ovesnou

kaši. To potvrzují i jiní autoři – Votava doporučuje rozvařenou rýži s máslem či olejem, po které následuje vařená mrkev (VOTAVA, 1988, str. 101). Tradičně „nejkreativnější“ byl ve věci diety André Van Lysebeth, který vedle „klasické“ rýže (uvařené, až rozvařené tak, aby se v ústech rozplývala), čočky a *ghí* uvádí rozvařenou rýži s tomatovou omáčkou, trochu osolenou ale bez pepře. Tento pokrm lze případně doplnit dobře uvařenou čočkou či karotkou, a co je zvlášť důležité – pokrm by měl obsahovat alespoň 4 dkg másla. V Lysebethově podání se i rýže dá nahradit, a to pšeničnou či ovesnou kaší, nebo dokonce špagetami posypanými strouhaným sýrem (LYSEBETH, 1988, str. 18). Vzhledem k sifonovému efektu je možné se napít až po prvním jídle. Po prvním jídle následuje odpočinek (vůbec celý den by měl být bez náročných aktivit), ovšem alespoň tři hodiny po cvičení se nedoporučuje spát, což by mohlo způsobit bolest hlavy nebo únavu (Nešpor, str. 72). Další jídlo je doporučeno požit po přibližně šesti hodinách. Adept by měl stejné jídlo požit i večer večer, i když nemá hlad, aby nešel spát s prázdným žaludkem (NEŠPOR, str. 72).

V následujících dnech se doporučuje dieta, kdy by neměly být konzumovány tyto potraviny: mléčné výrobky, maso, syrová zelenina a ovoce, koření. Strava by neměla obsahovat žádné chemické přípravky a konzervační činidla. Adepti očisty by se také měli zdržet kouření a požívání alkoholických nápojů, kávy a limonád.

Autoři se neshodují v tom, jak dlouho tuto dietu dodržovat – André Van Lysebeth píše o 24 hodinách, Votava také o 24 hodinách a o pozvolném několikadenním přechodu na běžnou dietu, Z. Bronislawská uvádí, že tato dieta má trvat jeden týden a poté dodržovat 40denní bezmasou dietu.

Myslím si, že každý adept by měl poznat, zda potřebuje delší přechod zpět na svou běžnou dietu či jestli se k ní může vrátit rychleji. Také je důležité, jak jeho „běžné“ stravování vypadá, jak moc se liší od dietních doporučení uváděných výše.

3.2.4. Počet opakování v rámci jednoho roku

Co se týká frekvence, s jakou má být *šankha prakšalána* prováděna, mezi autory panuje shoda v tom, že je doporučeno ji provádět dvakrát do roka. Zde si jenom ujasněme, že hovoříme o plné variantě tohoto cvičení, zkrácenou variantu *laghu* je možno praktikovat pravidelně, klidně i v týdenním intervalu, ve speciálních případech je v rámci terapie dokonce praktikovaná denně.

Autoři se rozcházejí v tom, zda by bylo možno *šankha prakšalánu* provádět častěji než jednou za půl roku. Bronislawská kategoricky prohlašuje, že: „Kúru možno robiť najviac dvakrát v roku, nikdy nie častejšie!“ (BRONISLAWSKÁ, 1991 str. 63). Karel Nešpor je

méně striktní, ovšem diplomaticky říká, že tento náročný postup není ani v Indii praktikován častěji než dvakrát ročně (NEŠPOR, str. 72). A konečně Votava píše, že: „Tato očistná procedura se doporučuje 1krát za půl roku, možno i častěji.“ (VOTAVA, 1988, str. 101). Sám za sebe bych se přikláněl k tomu, že *šankha prakšalánu* můžeme provádět i častěji, ovšem podle mého názoru pro soustavnější praxi postačuje *laghu šankha prakšalána*, dvakrát do roka doplněná plnou variantou.

Pro nácvik této techniky se cvičenci jsem volil tento postup (zpravidla ve skupině o počtu členů v závislosti na počtu toalet; stejný postup jsem používal i v případě individuálního vedení):

a) vysvětlení celého postupu;

b) nácvik cvičební sestavy (zatím bez konzumace vody, cílem je, aby si adepti sestavu zapamatovali a poté ji bez váhání byli schopni provést „naostro“; zpravidla stačilo jednou vyzkoušet celou sestavu. Tento nácvik je možno provést den před);

b) vlastní provedení pod dohledem instruktora, který jednak obstarával dostatek osolené vlažné vody a jednak korigoval možné chyby. V případě potřeby může předcvičovat. Důležité je, aby motivoval cvičence k dynamickému provádění celého postupu bez zbytečných prodlev. Možné odstraňování potíží – provádění přidáných pozic nebo dalšího cvičení v případě, že se nucení na toaletu nedostavuje;

c) postupné ukončování cvičení (celkový čas je velmi individuální)

d) relaxace

e) zpětná vazba

3.3. *Naulí krijá* – tzv. vlnění břicha

3.3.1. Kontraindikace:

Naulí by nemělo být prováděno adepty trpícími vysokým krevním tlakem, srdečními onemocněními, kýlou, bolestmi břicha, žlučnickovými kameny, žaludečními vředy a těmi, kteří se zotavují po operaci (zvláště po operaci břicha) (SATYANANDA, 2008, str. 518).

Dále by jej neměly provádět ženy v průběhu menstruace a také těhotné ženy.

Z. Bronislawská uvádí, že se cvičení nedoporučuje dětem do dvanácti let věku (BRONISLAWSKÁ, 1991, str. 149), ovšem André Van Lysebeth uvádí, že děti a dívky před pubertou *naulí* praktikovat mohou, ale maximálně tři až čtyři minuty denně. (LYSEBETH, 2000, str. 297).

Z. Bronislawska přidává doporučení pro ženy: „... ženám sa neodporúča prudko a často sťahovať brušné svaly. Ak však začneme cvičiť pomaly, dosiahneme prekrvenie a upevnenie ženských orgánov a odstránime zbytočný tuk z brucha.“ (BRONISLAWSKÁ, 1991, str. 149)

Zajímavé je, že svámí Satjánanda *naulí* nedoporučuje provádět, pokud trpíme zácpou (SATYANANDA, 2008, str. 518), zatímco v jógových kruzích bývá *naulí* v tomto případě doporučováno, a pokud vyjdu z vlastní zkušenosti, bývá poměrně účinné. Ostatní autoři, jejichž publikace jsem studoval, se o tomto omezení nezmiňují.

3.3.2. Postup:

- a) příprava – provádí se nalačno;
- b) provedení *uddíjany*;
- c) *madhjama naulí* – „centrální“ *naulí*;
- d) vlastní vlnění břicha (střídání *madhjama naulí* – „centrální“ *naulí*; *váma naulí* – „levé“ *naulí*; *dakšina naulí* – „pravé“ *naulí* a *uddíjany*);
- e) ukončení cvičení (důležité je celé cvičení správně ukončit, než se pomalu (!) a kontrolovaně (!) nadechneme).

b) Nejprve musíme provést *uddíjanu*, ta se provádí tímto způsobem: ve stoji rozkročném „připokrčíme“ kolena, předkloníme se a dlaně zapřeme o stehna a opřeme se o ně tak, aby naše paže nesly váhu těla a břicho se mohlo uvolnit. Provedeme maximální výdech a uzavřeme dýchací cesty. Nyní je potřeba břišní svaly, které se přirozeně zaktivovaly důkladným výdechem, uvolnit. Následně provedeme „falešný nádech“ – dýchací cesty necháme uzavřené a napodobíme nádech rozšířením hrudního koše. V této fázi je klíčové, aby břišní svaly a bránice zůstaly bez napětí. „Falešný nádech“ způsobí výrazný podtlak v hrudníku, kterým je „nasáta“ uvolněná bránice a také břišní orgány jsou taženy směrem vzhůru, břišní stěna je pasivně vtahována směrem k páteři. „Vcucnutí“ držíme dle svých možností tak, abychom návrat provedli pomalu a kontrolovaně (!). Tedy se nepřepínat a nepřidušovat se. Návrat je pomalý a kontrolovaný, nejprve necháme břicho klesnout zpět, poté naznačíme výdech, čímž zpevníme břišní stěnu a poté pomalu nadechneme – klidný pomalý nádech je nutností, pokud bychom rovnou nadechli bez zpevněné břišní stěny, podtlak v hrudníku by způsobil příliš rychlé vniknutí vzduchu do plic, jež by mohlo vést k závažným zdravotním komplikacím.

Než přistoupíme k nácviku *naulí* je nutné *uddíjanu* precizně zvládnout.

c) a d) Vlastní *naulí* se provádí takto: provedeme *uddíjanu*, poté tlakem dlaní do stehen zaktivujeme přímé břišní svaly, které vytvoří výrazně vystupující sloupec to je tzv. *madhjama naulí*. Pokud zatlačíme pouze jednou dlaní vystupuje pouze levý či pravý přímý břišní sval. Můžeme tedy rozlišit tři typy *naulí*: i) *madhjama naulí* – „centrální“ *naulí*; ii) *váma naulí* – „levé“ *naulí*; iii) *dakšina naulí* – „pravé“ *naulí*.

Jejich rytmické střídání spolu s *uddíjanou* vytváří dojem „vlnění“ či „kroužení“ břicha. Střídáme je v tomto pořadí: *uddíjana* – levé *naulí* – centrální *naulí* – pravé *naulí* – *uddíjana* atd., nebo v druhém směru, tedy. *uddíjana* – pravé *naulí* – centrální *naulí* – levé *naulí* – *uddíjana* atd. Poté hovoříme o *naulí krijá* (NEŠPOR, 2009, str. 73). Když jsme schopni provést všechny tři typy *naulí* odděleně, máme zpravidla vyhráno, zbývá se je „pouze“ naučit rytmicky a plynule střídát.

Nyní bych se rád zaměřil na ústřední problém celého *naulí* a sice, jak ze vcucnutého břicha „vypreparovat“ přímý břišní sval. Ovšem i vnímání toho, co je nejtěžší, je také individuální – pro mě to třeba byla samotná *uddíjana*, kdy jsem nebyl schopen břicho uvolnit a „nasát“, místo toho jej pořád zatínal a „vtahoval“; zase pro někoho jiného bylo nejtěžší sloupce přímých břišních svalů rozpohybovat – ale většinově, a v souladu s tím, co je popsáno ve zkoumané literatuře, se ukázalo, že právě zatnutí přímých břišních svalů je tím ústředním bodem.

Jak jsem uvedl výše, mělo by se to zpočátku provádět tlakem dlaní do stehen. Což však nemusí fungovat. Pokud to nefunguje, osvědčilo se mi prověřit pozici rukou. Když jsou ruce příliš nízko (příliš u kolen) nebo příliš vysoko, požadovaný efekt se nedostaví, i když se adept sebevíce snaží. Spíše se to týká případu, kdy jsou ruce příliš nízko, neboť pokud jsou příliš u kyčlí, je velmi těžké do nich zatlačit a člověk si spontánně přehmátne. Po nastavení pozice rukou je dobré se zaměřit na pánev a podsazovat ji, můžeme si ještě pomoci tím, že nohy zatlačíme do země. Tyto instrukce spolu s názornou ukázkou většinou vedly k pochopení a alespoň náznaku aktivování sloupce přímých břišních svalů. Pak pouze stačilo „vytrvat“ a pilovat techniku. Ideálně každý den.

Setkal jsem se i s případem, kdy se adeptovi sloupec nepodařilo zaktivovat ani po těchto instrukcích. Snažili jsme se tedy navodit podobnou situaci, kdy jsou přímé břišní svaly aktivní – v lehu na zádech jsme zkoušeli „sedy–lehy“ se zaměřením na moment, kdy se člověk malinko nadzvedne, kdy jsou břišní svaly neaktivnější. Po této praxi přišlo trochu lepší pochopení, ovšem ani poté se svaly zaktivovat nepodařilo. Tento adept i přes veškerou mou snahu nepochopil, že je potřeba přímé břišní svaly zaktivovat – pořád se domníval, že jsou v průběhu cvičení uvolněné a jsou pouze „přehazovány“ ze strany na stranu.

Pro úplnost bych rád vrátil k využití aktivování přímých břišních svalů při jiné aktivitě (sedy-lehy). André Van Lysebeth toto doporučuje nacvičovat ve vaně – kdy člověk napůl sedící, napůl ležící může provést *uddijánu* a poté by se snahou o nadzvednutí těla měly zaktivovat žádané svaly (LYSEBETH, 2000, str. 294). Tuto variantu jsem s adepty z pochopitelných důvodů neprováděl osobně, ale v případě nutnosti jsem ji uváděl pro inspiraci. Bohužel jsem na ni neobdržel žádnou zpětnou vazbu.

Po nacvičení středního *naulí* se jeho praxe dá prohloubit i pulzací, kdy jej střídavě zapojujeme a vypojujeme zhruba v dvouvteřinových intervalech (LYSEBETH, 2000, str. 294) – to se zpočátku děje samovolně, neboť vyčlenění je spíše chvilkové a až postupem času se jej daří udržet kontinuálně.

Po precizním zvládnutí středního *naulí* následuje nácvik střídavého aktivování levého a pravého svazku, které posléze v dynamickém provedení vytvoří dojem „vlnění“ a „kroužení“ břicha. Zde je dobré ukázat adeptovi jednotlivé složky tohoto pohybu. Pointa je v tom, že tlačíme pouze jednou dlaní, což vyčlení pouze jeden svazek – zpočátku může být náročné zachytit rozdíl mezi „jednou stranou“ a úplným puštěním svalů do *uddijány*. Zde může pomoci i náklon trupu spojený s přenesením váhy na příslušnou nohu. Klíčový může být i pohyb pánve, který může tuto aktivitu podpořit. Dynamický pohyb se z vlastní zkušenosti nejlépe nacvičí právě kroužením pánve. Před nácvikem krouživého pohybu je ovšem nutné zvládnout všechny předchozí kroky, tedy střední, levé i pravé *naulí*, poté je jen otázkou času, než se adept naučí mezi jednotlivými fázemi „přepínat“ dostatečně rychle, aby vznikl žádaný efekt.

K tomu se dá zpočátku využít kroužení pánví (ovšem, jak se zmiňuje André Van Lysebeth, při „opravdové“ *naulí krijá* by pánev měla zůstat nehybná). Pro nácvik jednotlivých typů *naulí* a jejich propojení velmi pomáhá, když se na břicho díváme a máme tedy zpětnou vazbu toho, co se opravdu odehrává, naše pocity nemusejí být odpovídající skutečnosti. Můžeme využít i zrcadlo. Zde chci zmínit problém, o kterém se autoři (většinou muži) nezmiňují a sice, že některým ženám ve „výhledu“ překáží jejich poprsí. V takové situaci zpravidla nepomůže ani zrcadlo⁸, jediné řešení, na které jsme přišli byl nácvik ve dvojicích, kdy zpětnou vazbu o úspěšnosti nácviku poskytovala druhá osoba.

Při nácviku krouživých pohybů také závisí na délce zadržení dechu⁹. Na začátku je dobré začít klidně s jedním okruhem, abychom měli dostatečnou rezervu na bezpečné

⁸ Je třeba, aby bylo ve vhodném úhlu, tj. Přibližně 45°, ovšem ne vždy je možné jej takto nastavit (např. pokud je pevně přiděláno ke zdi či příliš velké na manipulaci nebo naopak příliš malé).

⁹ Pro delší zádrž je dobré před vlastní *uddijanou* provést *kapálabhāti* či *bhástriku*, tyto dynamické dechy nám umožní delší zadržení dechu. Ovšem pozor je třeba jejich precizní zvládnutí.

opuštění *uddíjany* (viz výše). Postupem času počet okruhů navyšujeme (BRONISLAWSKÁ, 1991, str. 149).

Další otázkou je, jakou rychlostí kroužení provádět – Lysebeth se kloní k názoru, že není důležité, jakou rychlostí se *naulí krijá* provádí, mnohem důležitější je, aby to bylo dostatečně dlouho, tj. minimálně tři minuty a ne pouze pár sekund (tímto rozumím celkovou dobu provádění, tj. více cyklů *naulí krijá*).

Pokud jsme zvládli kroužení, měli bychom se snažit provádět úplné *naulí*, kdy „vlna“ vystouplých svalů začíná u nejzazšího okraje břišní stěny – k tomu je potřeba nechat pánev rovně (nepomáhat si kroucením boků).

e) ukončení cvičení by se mělo dít kontrolovaně(!) Pro jistotu ještě jednou opakují: nejprve uvolnit *uddíjanu*, potom břicho zpevnit, „dovydechnout“ a pomalu kontrolovaně nadechnout .

Co se týká nácviku se cvičenci, pro zdárný průběh je prakticky nezbytné, aby se *naulí* věnovali samostatně i doma. Z tohoto důvodu se mi zdá nejpříhodnější začít s nácvikem na soustředění, kdy je jistota, že alespoň po dobu soustředění budou adeпти *naulí* zkoušet každý den, a je tedy pravděpodobné, že dosáhnou jistých úspěchů, které je pak budou motivovat k tomu ve zkoušení systematicky pokračovat. Žádoucí je se nejprve zaměřit na *uddíjanu* a teprve až po jejím zvládnutí přistoupit k *naulí*. Začínat „rovnou“ s oběma technikami může být matoucí.

Volil jsem tento postup, vždy jsem pracoval s malou skupinkou adeptů (max 5 členů):

- a) teoretické vysvětlení celé techniky
- b) praktická ukázka
- c) zaměření se na *madhjama naulí*
- d) první pokusy
- e) reflexe
- f) zapracování dalších detailů (podsazení pánve, precizní pozice rukou, tlak nohou proti zemi, příp. nácvik zapojení přímých břišních svalů při jiné činnosti)
- g) další zkoušení

po zvládnutí *madhjama naulí* – to samé „kolečko“ s *váma* a *dakšina naulí*. Po jejich ovládnutí stejným způsobem nacvičit i *naulí krijá*.

Velmi se osvědčuje postup, kdy jsou informace postupně dávkovány. A to ze dvou důvodů: jednak adept bez toho, aniž by techniku zkusil, není schopen vstřebat všechny informace naráz a jednak přílišné množství informací jej může odvést od nejvhodnějšího způsobu nácviku. Uvedu příklad: někomu při nácviku *madhjama naulí* stačí informace, že je

třeba zatlačit dlaně do stehen a po několika pokusech je schopen toto alespoň částečně provést. Jiný potřebuje další doplňující informace – např. vypercizovat postavení pánve a správně umístit ruce na stehna. Pokud bychom ale prvního cvičence zahltili informacemi, je možné, že by řešil více postavení pánve a rukou a „pozapomněl“ na to hlavní – zatlačit dlaně do stehen. Navíc se pohybujeme v oblasti, kde je předávání informací velmi obtížné – to, co při provádění *naulí* cítíme a to, jak to vlastně děláme, je velmi obtížně převeditelné do slov. Musíme volit různé příklady, které ale mohou být pro jiného člověka zavádějící.

Na závěr musím podotknout to, na čem shodnou i všichni autoři, od kterých jsem čerpal, a sice, že *naulí* vyžaduje trpělivé trénování a úspěch se dostavuje až po týdnech, spíše však měsíci/měsících pravidelného nácviku (NEŠPOR, 2009, str. 73, VOTAVA, 1988, str. 102). Z vlastní zkušenosti mohu říct, že první výsledky (zvládnutí nebo alespoň náznak *madhjana*, *váma* a *dakšina naulí*) lze u cvičenců, jež předtím zvládli *uddíjanu*, zpravidla pozorovat po třech dnech až jednom týdnu. Osvojení si *naulí krijá* zpravidla jeden až dva měsíce. To prosím berte jako velmi orientační. Setkal jsem se i s případy, kdy se cvičenec naučil *naulí* až po jednom roce nebo i po delší době.

4. Výsledky

V této části práce přibližuji své zkušenosti s předáváním uvedených technik ostatním. Pro získání zpětné vazby bylo využito řízeného rozhovoru s vybranými adepty očisty. Metoda řízeného rozhovoru umožnila pružně reagovat a zjistit specifické informace o průběhu učebního procesu.

4.1. *Džala néti*

V průběhu předchozích tří let jsem tuto techniku úspěšně předal přibližně asi deseti osobám – zpravidla delší čas pravidelně praktikujícím *aštanga vinjása jógu*, 4 z nich (1 muž 3 ženy) ve věku 20–30 let, 6 (3 muži a 3 ženy) ve věku 30–40 let. Ve dvou případech se jednalo o cvičence bez samostatné jógové praxe. Ve všech případech to byly osoby zdravé v dobré fyzické kondici.

Po vysvětlení postupu jsem celou techniku předvedl a poté nechal adepty, ať si ji vyzkoušejí. Dařilo se hned na první pokus. Občas bylo potřeba mírně upravit sklon hlavy, ale všichni *džala néti* provedli.

Cvičenci si poté poznamenali poměr vody a soli a byli schopni *néti* provádět samostatně.

Pouze jednou se mi stalo, že se technika setkala s nepřekonatelným odporem – to, když jsem ji zkoušel naučit svého otce – celý pokus byl tedy neúspěšný.

Z další zpětné vazby, kterou jsem obdržel, vyplývá, že také adeпти očisty tuto techniku hodnotí jako jednoduchou a účinnou – opravdu pročišťuje nos a zbavuje rýmy. Zpravidla ji zpočátku praktikovali denně, poté, co techniku ovládli a nos pročistili, se k ní uchylují „jednou za čas“ nebo v případě potřeby. Úskalí tkví v tom, že když se voda dostane do dutin, vytéká ven bez varování, častokrát v ne úplně vhodných situacích. V jednom případě si adept očisty stěžoval na dopolední bolest hlavy, jež ranní provádění *džala néti* následovala. Bolest se po asi měsíci pravidelného praktikování přestala vyskytovat. Další adeпти potvrdili, že *néti* by se opravdu nemělo provádět při nachlazení nebo jiném akutním onemocnění horních cest dýchacích.

Závěrem mohu říci, že provádění *džala néti* se prokázalo jako jednoduché a že se jej cvičenci zpravidla naučí hned napoprvé, často i bez učitele (kromě sebe znám celou řadu dalších, kteří se techniku naučili sami z knihy), který spíše než jako učitel v procesu působí jako motivátor (důkaz, že to opravdu funguje a je to možné provést) a „garant“ správného provádění.

4.2. *Laghu šankha prakšalána*

Od té doby jsem *laghu šankha prakšalánu* provedl s přibližně s více než deseti adepty očisty (2 muži a 4 ženy ve věku 20–30 let; 5 mužů a 2 ženy ve věku 30–40 let a jeden muž ve věku 50–60 let). Všichni z nich těšící se dobrému zdraví a fyzické kondici a až na dva případy vegetariáni. K nácviku jsem využil výše zmiňovaný postup. V rámci něj jsem adeptům nabídl jiné varianty pozic, které jim činili problémy: týkalo se *tirjaka bhudžangásany*, jež byla v jednom případě nahrazena pozicí rotační sfingy; a *udara-karšásany*, kterou jsme ve většině případů nahradili *pašásanou* a *maričijásanou*. Při vlastním provádění techniky jsem adepty vedl a korigoval (v případě, že si sestavu ještě plně nezapamatovali), zároveň jsem připravoval teplou vodu a pomáhal cvičencům udržet správné tempo, v některých případech bylo nutné provést ještě jednu až dvě cvičební sestavy navíc, aby se dostavilo nutkání na toaletu.

Na závěr jsme provedli reflexi celého procesu – ujasnění si cvičební sestavy, množství konzumované vody apod.

Až na jeden případ, kdy jsme ji praktikovali doma, jsme ji prováděli v rámci víkendového pobytu mimo město, což se velmi osvědčilo, neboť adept není vystaven rušivým vlivům a snáze se dodržuje dieta večer před – tedy žádná večere. Ve dvou případech se ukázalo jako ne úplně vhodné odpoledne spořádat poměrně velké množství chleba (porušení předepsané odlehčené diety den před) – průběh nebyl zcela plynulý, nastalo dlouhé čekání na

vyprázdnění a nepomáhalo ani opakování cvičební sestavy, ovšem zde se můžeme pouze dohadovat, roli mohlo sehrát více faktorů, jako např. nervozita nebo rytmus pití a cvičení (tenkrát jsem na tyto prvky nekladl takový důraz, až jsem získal vlastní zkušenost, kdy jsem několikrát v průběhu vlastní praxe ztratil tempo, což ovlivnilo celý průběh očisty). Ve všech případech se napoprvé *laghu šankha prakšalána* podařila. Byl jsem přítomen pouze jednomu případu (z přibližně 25 provedení, u kterých jsem byl přítomen – když počítám opakované provádění některých adeptů a také svoji praxi), kdy se pokus o tuto očistu nezdařil. Tento adept očisty svou zkušenost popsal takto: „Podruhé se mi fakt stalo, že se to nespustilo. Myslím, že jsem to dělal pomalu. Pil jsem pomalu, cvičil jsem pomalu, mezitím prostoje. Potom jsem to příliš brzy vzdal a smířil se s tím, že to nepůjde¹⁰. Pak přišla depka, že jsem se chtěl očistit a místo toho jsem se zaneřádl solí. Všechna voda odešla s močí. Stolice byla snad až druhý den a úplně normální. Celé se to obešlo bez viditelných následků¹¹.“

Nevýhodou postupu, jaký jsme na našich víkendových pobytech volili, bylo, že ne všichni adepti očisty mohli praktikovat najednou, jednak někteří účastníci nechtěli a jednak nebylo dost sociálních zařízení pro takový postup. Proto jsme cvičili na etapy – buďto dvě skupiny ten samý den po sobě a nebo každá v jiný den – takže nastávala situace, kdy skupina cvičí a kolem se vyskytuje celá řada „diváků“, což může přidat na nervozitě, navíc mohou vznikat zmiňované prostoje, kdy se cvičenec zapomene při hovoru s někým dalším a ztrácí své tempo a koncentraci. Ona skupina praktikujících, o které jsem se zmiňoval na začátku, může mít efekty různé – sice může povzbudit odhodlání, zároveň zvyšovat nervozitu, třeba v okamžiku, kdy se většina členů skupiny již odebere na toaletu, a vy stále nic, což jsem zažil. Z tohoto hlediska bych spíše preferoval k učení domácí prostředí, ve kterém se adept cítí bezpečně a je pouze s učitelem, což uznávám není vždy možné. Ovšem mé zkušenosti s tím jsou kladné.

Rád bych se ještě vrátil ke zmiňovanému neúspěšnému pokusu – onen cvičenec celou techniku o týden později provedl v pohodlí svého domova se znamenitým výsledkem: „O

¹⁰ Malé odhodlání může být rovněž příčinou neúspěchu. Zvláště v případech, kdy je člověk „jen“ zvědavý a nemá pevný záměr celou technikou projít a očistit se. Mezi další příčiny neúspěchu může patřit nesprávné provedení cvičební sestavy – jednak nekoncentrovaně a jednak neuvolněně.

¹¹ Někdy adepti popisují svůj stav po neúspěšném pokusu tak, že si připadají oteklí, mdlí. Někdy je to doprovázeno bolestí kloubů a pocitem vyprahlosti – tyto příznaky se mohou projevit i v případě, kdy se voda dostane skrze trávicí trakt, ale po příliš dlouhé době (v řádu hodin – v těchto případech doporučuji použít klystýr pro urychlení celého postupu). S těmito příznaky nemám osobní zkušenost, čerpám jen z ústního předání.

týden později jsem to (*laghu šankha prakšalánu* – poznámka M. W.) dělal znova. Všechno ve svižném tempu a pak se to krásně dostavilo.“

Při posuzování faktorů ovlivňující průběh očisty se nabízí také stravovací návyky adeptů očisty. Převážně jsem proceduru prováděl s vegetariány (11 ze 14) a nepozoroval jsem odlišnosti oproti běžně se stravujícím jedincům (zbývající 3 případy). Větší vliv dle mého názoru sehrály nervozita a stres¹², kdy jedinci praktikující *laghu šankha prakšalánu* poprvé nebo prožívající větší napětí zpravidla neměli úplně plynulý průběh celé očisty.

Zpětná vazba byla i v případě *laghu šankha prakšalány* pozitivní. Adepti očisty referovali o „pocitech pročištěnosti“, „odlehčenosti“, „zjednodušených chutích“.

Jistým negativem může být zdlouhavý průběh při prvním provádění (o možných příčinách viz výše).

Můj záměr byl podobný jako v případě *džala néti*, tj. nabídnout nástroj, který pak budou moci adepti samostatně používat, neboť technika to není obtížná. Ovšem z oněch čtrnácti cvičenců pouze dva až tři pokračují v samostatném praktikování. Přeci jenom se jedná o časově i logisticky náročnější techniku, než je *džala néti*. Možná zde hraje roli i fakt, že zatímco vyplachování nosu je okolím, tj. lidmi bez povědomí o józe, přijímáno jako poměrně užitečná technika, tak dobrovolné vyplachování stěv, které si člověk navíc provádí sám, stojí velmi často mimo výšeč chápání „běžného“ člověka.

Ještě pár slov k *šankha prakšaláně* – ze svého pohledu nevidím velkého rozdílu mezi variantou *laghu* a „plnou verzí“. Jak se jednou podaří spustit „sifon“ vše jednoduše probíhá. Pro zdravého průměrně zdatného člověka není problém odcvičit o několik koleček sestavy více – i když poté není potřeba ani tolik cvičit, voda prochází v podstatě sama. Sám jsem plnou *šankha prakšalánu* provedl samostatně šestkrát. Následnou dietu není pro vegetariána těžké dodržet – navíc se spíše přikláním k názoru, že je dobré se v průběhu několika dní vrátit k vegetariánské dietě bez dalších omezení, chutě jsou po očištění jakoby pročištěny a člověk si vybírá lehce stravitelná jídla. Za sebe mohu říct, že při dodržování striktní diety se u mě opakovaně vyskytla zácpa¹³.

¹² Stres je zcela jistě faktorem, který negativně ovlivňuje celý proces očisty. Zde nemám na mysli jen napětí vyplývající z provádění nezvyklé techniky (při prvním pokusu) či obavu z neúspěchu očisty, ale také dlouhodobější stres spjatý s pracovním vypětím či obtížnou životní situací.

¹³ Rád bych na závěr poznamenal, že když jsem na předchozích řádcích rozebíral vlastní zkušenosti a činil z nich jisté závěry, nechci, aby to vyznělo, že své vývody stavím výše než údaje uváděné v citovaných publikacích, chci důrazně podotknout, že informace v knihách je dobré brát v potaz a alespoň ze začátku se jimi

Mým prvotním záměrem bylo, že se adeпти sami v rámci svojí praxe „propracují“ až k plné *šankha prakšaláně*, o které jsem jim poskytl informace. Ovšem jak jsem zmiňoval výše, většina cvičenců samostatně nepraktikuje ani variantu *laghu*, pouze jeden adept po samostatném praktikování *laghu šankha prakšalány* přistoupil k „plné verzi“.

4.3. *Naulí krijá*

S předáváním *naulí* nemám až takovou zkušenost jako s předchozími technikami. Následující text je podložen mou zkušeností s šesti adepty očisty (3 muži 20–30, 30–40 a 40–50 let, tři ženy (jedna 20–30 a dvě 30–40 let) a konzultacemi s ostatními adepty jógy ze svého okolí, kteří sami *naulí krijá* provádějí. Ve dvou pokusech jsem byl neúspěšný¹⁴, čímž rozumím situaci, kdy se a) cvičenci nedařilo zaktivovat přímé břišní svaly (*madhjama naulí*) a b) jinému cvičenci se *madhjama naulí* relativně dařilo, ovšem ztroskotal na *váma* a *dakšina naulí*.

Nácvik techniky, jak mi bylo potvrzeno v rámci zpětné vazby, opravdu vyžaduje každodenní praxi, což je pro dnešního člověka pod náporom všelijakých povinností velmi těžké. Dalším problematickým faktorem je to, že i při každodenním zkoušení se výsledky nedostavují hned a posuny jsou natolik malé, že je člověk kolikrát ani nepostřehne.

Možnosti pedagogického působení jsou navíc velmi omezené – můžeme techniku ukázat, vysvětlit všemi možnými způsoby, ale to hlavní, jak získat kontrolu nad přímými břišními svaly, je slovy nepostižitelné. Také André Van Lysebeth si povzdechl, že neví, jak tuto techniku učit a že i proto o *naulí* psal až v jedné ze svých pozdějších knih, neboť stále doufal, že se mu podaří přijít na nějakou zaručenou metodu nácviku. Pozvolnost a nejednoznačnost učebního procesu ještě k tomu zamlžuje paměť – jednak já, jednak mí „kolegové“ si obtížně vybavujeme, jak to vlastně s naším nácvikem bylo, v jakých etapách probíhal. Jen jsme si schopni vybavit, že na začátku to nešlo vůbec a po nějakém čase to šlo. Nic mezitím. To, jak dlouho trvá, než se člověk osvojí *naulí*, je velmi individuální – ze zpětné vazby získanou vlastním pozorováním a konzultacemi se zkušenějšími praktikujícími mi vyplynul rozptyl jeden týden až jeden rok – nejvíce praktikujících se kloní k jednomu měsíci, podobně jako v mém vlastním případě.

Ze zpětné vazby obdržené od cvičenců vyplývá, že po *naulí* vnímají, že jejich zažívání funguje lépe, zejm. peristaltika střev funguje rychleji, pravidelněji (při kontinuálním

řídít. Zejména Biháráská škola jógy má s praxí *šankha prakšalány* bohaté zkušenosti a co funguje na mladé a zdravé adepty, se kterými mám zatím výhradní zkušenost a mezi které se sám počítám, nemusí fungovat obecně.

¹⁴ Těžko se vzhledem k individuálním odlišnostem v délce nácviku před ovládnutím *naulí* hovoří o neúspěšnosti, neboť je možné, že zmiňovaní adepty potřebovali jen více času a že *naulí krijá* ovládnou v delším časovém horizontu. Samozřejmě za předpokladu, že jej budou zkoušet praktikovat.

provádění) a také pomáhá k rannímu vyprázdnění. Po provádění *naulí* se navíc dostavuje velmi dobrý pocit v celém těle. Nikdo ze zkoumaných adeptů však *naulí* nepraktikuje denně dlouhodobě (kromě fáze nácviku, která člověka udrží motivovaného). Většinou se jedná o nárazovou praxi v případě potřeby či náhlé inspirace.

5. Závěr

Ve svojí práci jsem představil tři očistné techniky, které jsou dle mého názoru dostupné a přínosné nejen pro adepty jógy. To zejména proto, že pomáhají ulevit od potíží, které trápí větší část populace – rýma a různé potíže vyplývající z problémů se zažíváním, jako je např. zácpa a zanesení střev (o možných důsledcích tohoto stavu jsem pojednal výše s využitím informací z knih od respektovaných odborníků na jógu).

Dále jsem pojednal o tom, jak tyto techniky bezpečně nacvičovat, jak o jejich nácvičku píše renomovaní autoři – zde jmenujme svámího Satjánandu, André Van Lysebetha, z českého prostředí Karel Nešpor, Z. Bronislawská a kolektiv autorů knihy *Jóga očima lékařů*. Všechny techniky pravidelně praktikují, proto jsem uvedené údaje konfrontoval s vlastní zkušeností a svojí zkušeností s předáváním vybraných technik dalším adeptům.

Co se týká výuky očistných technik, vybrané techniky se dají rozdělit do dvou skupin. Do první skupiny bych zařadil *džala néti* a *šankha prakšalánu* – tyto techniky jsou ve své podstatě jednoduché a učitel zde pouze pomáhá dodržet správný postup a upozorňuje na případné nedostatky. U *džala néti* se to týká hlavně správného osolení vody a správného náklonu hlavy tak, aby voda mohla protéci druhou nosní dírkou skrz, u *šankha prakšalány* jde o správné provedení pozic a pití předepsaného množství vody. Zde každý napoprvé ocení pomoc, když se nemusí starat o přípravu vody a může se plně koncentrovat na cvičení. Také pomáhá, když je adept verbálně povzbuzován k rychlému vypití vody, což má člověk tendenci spíše prodlužovat (o možných dopadech případné prodlevy, viz výše), učitel zde navíc pomáhá překonat psychické bloky a dodává adeptovi pocit bezpečí v této pro něj nezvyklé situaci. To je podle mého názoru nejdůležitější přínos vedení. Všichni adepti, kterým jsem tyto dvě techniky předával, byli schopni je hned po tomto prvním pokusu provádět samostatně. V případě *džala néti* všichni adepti (až na jednu výše jmenovanou výjimku) prováděli tuto očistu pravidelně, dokud cítili, že ji potřebují. Po úpravě stavu svých horních cest dýchacích se k ní uchylovali pouze v případě potřeby. Mohu tedy říci, že zde byl učební postup úspěšný, neboť adepti byli vybaveni technikou, která jim pomohla a mohli ji praktikovat dle svého uvážení.

U *laghu šankha prakšalány* se rovněž techniku podařilo předat. Všichni cvičenci ji úspěšně absolvovali a dle svých slov by byli schopni ji provádět samostatně. Musím ale podotknout, že pouze menší část z nich ji zařadilo do svého běžného života a alespoň někdy ji samostatně provádějí (tedy alespoň ve zkoumaném časovém období posledních tří let). Zde tedy hodnotím učební postup jako úspěšný pouze z části, neboť aby mohla být technika

účinná, měla by být praktikována pravidelně nebo alespoň v případě potřeby. Otázkou ovšem je, jak zajistit tuto samostatnou praxi. Zde jsou možnosti učitele velmi omezené. Tato samostatná praxe by totiž měla vzejít z každého cvičence. Cestou by možná bylo ji skupinově provádět častěji, aby si na ni adeпти „zvykli“, ovšem o výhodách a nevýhodách skupinového provádění jsem také pojednal. Navíc vzhledem k povaze tématu je mi cizí někoho k něčemu takovému nutit. Snažím se alespoň motivovat vlastním příkladem. Je také možné, že ji někteří adeпти berou tak, že si ji úspěšně „zdolali“, tím překonali své strachy a posléze pro ně technika ztratila na zajímavosti.

Na *naulí* jsem se zaměřil především proto, že z hlediska nácviku představuje jistý protipól předchozím dvěma technikám, neboť pro jeho zvládnutí je potřeba vyvinout dlouhodobější než jednorázové úsilí. Navíc pokud jej adept samostatně nezkouší, tak v podstatě nemá šanci jej zvládnout. Zatímco u předchozích technik jsem si „vystačil“ s informacemi z literatury, které byli ve shodě s tím, jak mi technika byla předána od mých učitelů, v případě *naulí* se informace v literatuře ukázaly jako nedostatečné. Autoři se velmi často dostatečně nevěnovali nácviku, a kdybych neměl ústně předané informace od svých učitelů, velmi obtížně bych se *naulí* učil. Rozumím, že *naulí* je velmi těžké popsat, ovšem tipů jsem posbíral celou řadu, kdežto autoři uváděli vždy pouze jeden často dílčí „trik“, který zpravidla „nefungoval“ na každého. Dokážu si představit, že se někdo naučí *džala néti* a *šankha prakšalánu* z knihy. U *naulí* je ale učitel zásadní, vidět *naulí* „naživo“ je nenahraditelné, stejně jako zpomalně vidět jeho jednotlivé části. I přesto se ukázalo, že nácvik *naulí* zabere delší dobu a je důležité, aby se tomuto nácviku adept věnoval pokud možno každodenně. Takže je velmi obtížné hovořit o úspěšnosti pedagogického působení. K *naulí* bych přidal ještě jednu poznámku – ze zpětné vazby se zdá, že adeпти jej neberou úplně jako očištnou techniku, o které se v tradičních textech píše, že patří mezi nejznamenitější techniky celé *hathajógy*, ale pouze jako jakousi „libůstku“, kterou je dobré umět, protože to hezky vypadá a málokdo ji ovládá, její efekty jakoby byly na vedlejší koleji.

Pokud své působení shrnu, příště se u výuky těchto postupů více zaměřím na to, proč je dobré tyto techniky provádět a že pravidelnost jejich praktikování vede k tomu, aby měly žádaný efekt (čehož se mi nepodařilo docílit u *šankha prakšalány* a *naulí*). Co se týká „mechanického“ provedení těchto technik, tak se potvrdily informace z literatury – postupy byly prováděny ve shodě s tím, co bylo v knihách popsáno. Zde je nutné ještě jednou připomenout, že očisty byly ve všech případech prováděny se zdravými cvičenci v dobré fyzické kondici.

Seznam použité literatury a zdrojů :

1. HATHA YOGA PRADIPIKA, Yoga Publications Trust, Ganga Darshan: Munger, Bihar, India: 2008; ISBN: 81-857-8738-7
2. LYSEBETH, André Van; *Cvičíme jógu*, 1988, Praha: Olympia, ISBN 27-058-88
3. LYSEBETH, André Van; *Jóga, Lekce jógy*, 2000, Praha: Argo, ISBN 80-7203-272
4. BRONISLAWSKA, Zdena, *Jóga a svetlo poznania*, 1991, Bratislava: ALFA, ISBN:
5. MALACHOV *Dokonalá očista těla*, 1999, Praha: Stratos, ISBN 80-85962-05-5
6. MARSHALL, Henry, *Mantry*, ROIVA Music, Praha 1999, ISBN 80-238-3570-X
7. PARADISE, Danny: *ústní předání*
8. SATYANANDA, swami; *Asana Pranayama Mudra Bandha*, 2008, Munger, Bihar, India: Yoga Publications Trust, Ganga Darshan, ISBN: 81-86336-14-1
9. ŠTĚDRONSKÝ, Dalibor: *ústní předání*
10. ŠTIČKA, Zdeněk: *ústní předání*
11. VOTAVA, Jiří, a kol. *Jóga očima lékařů*, 1988, Praha: Avicenum, ISBN: 08-052-88
12. ZISKOVÁ, Martina: *Výživa, Áhára*, 2011, Nová Dilie, Indie: Martina Zisková ISBN: 97888025486566
13. NEŠPOR, Karel: *Očistné techniky, in: Jóga speciální učební text*, Praha: 2009, skripta Unie jógy

Elektronické zdroje:

ZAJÍČEK http://www.zdravi-az.cz/Ocista_tlusteho_streva_02.php

Obrazové přílohy:

Obr. 1.2, 2.1.–2.10 převzaty z: SATYANANDA, swami; *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Yoga Publications Trust, Ganga Darshan: Munger, Bihar, India 2008, ISBN: 81-86336-14-1

Obr. 1.1, 2.11, 2.12, 3.1–3.4 foto: Maruška Vávrová

7. Přílohy:

Tabulky:

Tab. 1

<i>Džala néti</i>					
věk	20–30	30–40	40–50	50–60	Celkem
muži	1	3	0	1	5
ženy	3	3	0	0	6
úspěšnost	90%				

Tab. 2

<i>Laghu šankha prakšalána</i>					
	20–30	30–40	40–50	50–60	Celkem
muži	2	5	0	1	8
ženy	4	2	0	0	6
úspěšnost					92,86%

Tab. 3

<i>Naulí krijá</i>					
	20–30	30–40	40–50	50–60	Celkem
muži	1	1	1	0	3
ženy	1	2	0	0	3
úspěšnost					66,67%

Obrazová příloha:

1. *Džala néti*

Obr. 1.1 Různé druhy *lótý*

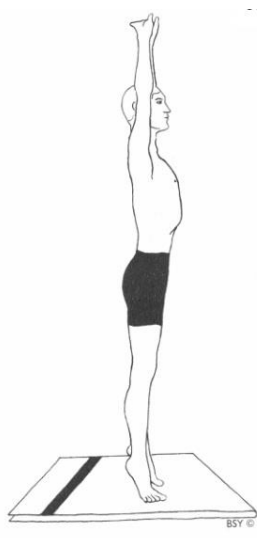


Obr. 1.2 Provedení *džala néti*

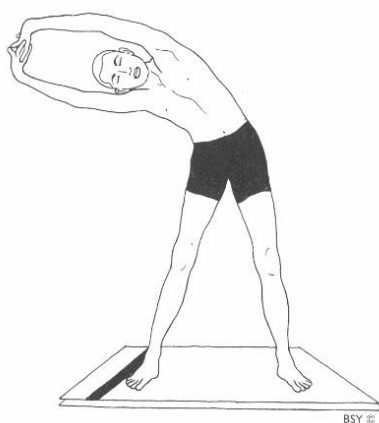


2. Šankha prakšalána

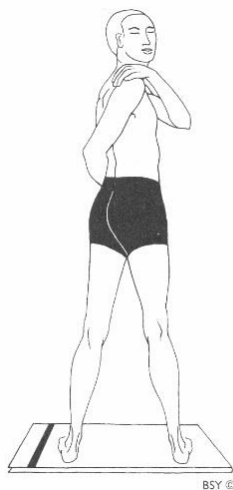
Obr. 2.1 *Tadásana*



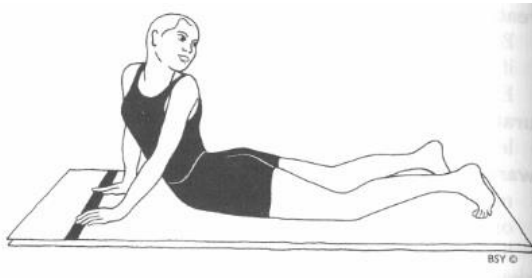
Obr. 2.2 *Tirjaka tadásana*



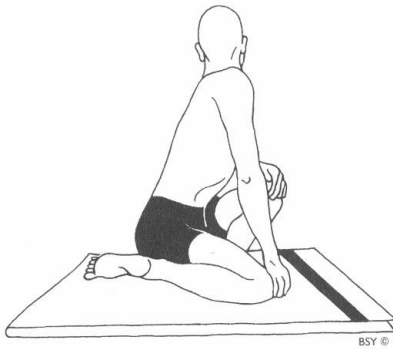
Obr. 2.3 *Kati čakrásana*



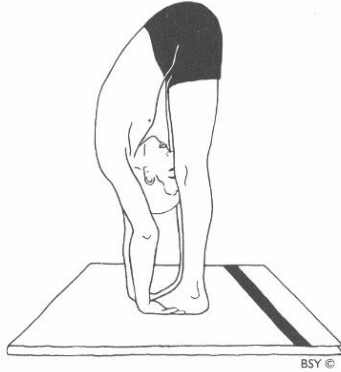
Obr. 2.4 *Tirjaka bhudžangásana*



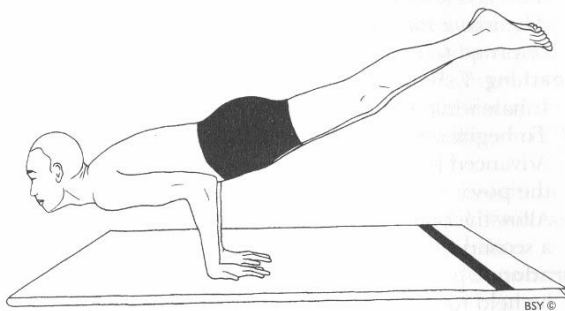
Obr. 2.5 *Udara-karšásana*



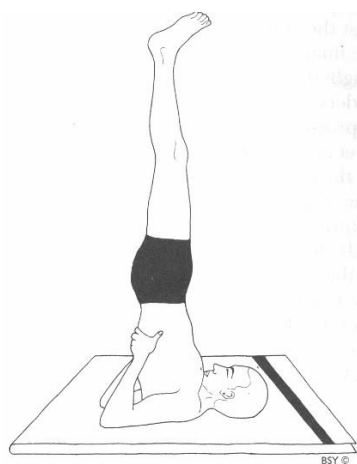
Obr. 2.6 *Pada hastásana*



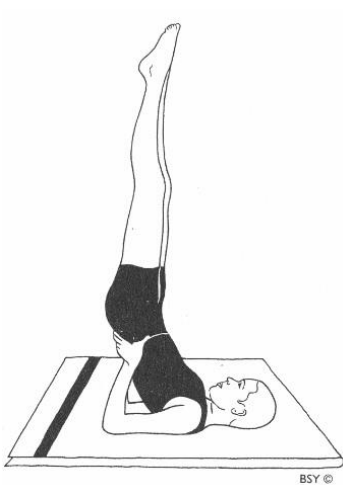
Obr. 2.7 *Majurásana*



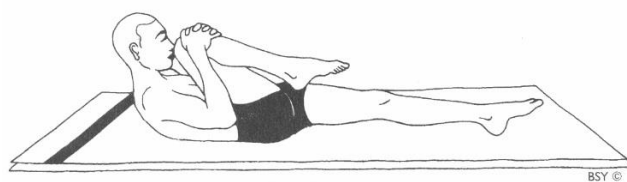
Obr. 2.8 *Sarvangásana*



Obr. 2.9 *Viparita karaní*



Obr. 2.10 *Vátájánásana*



Obr. 2.11 *Paśásana*



Obr. 2.12 *Maríçijásna*



3. Naulí

Obr. 3.1 *Uddíjana*



Obr. 3.2 *Madhjama naulí*



Obr. 3.3 *Váma naulí*



Obr. 3.4 *Dakšina naulí*

