

ANDRÉ VAN LYSEBETH

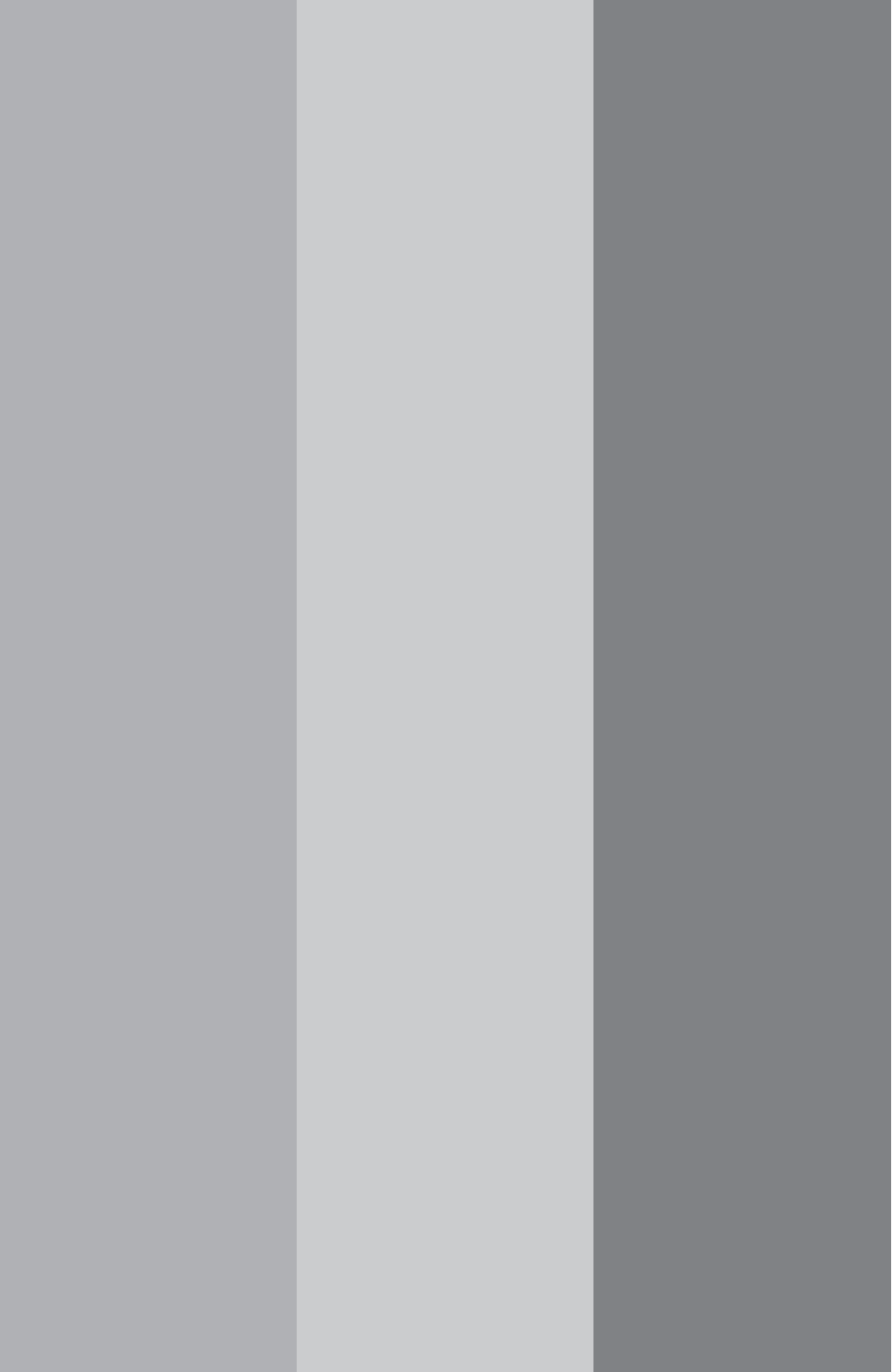


pránájáma

technika dechu

Ve třetím dílu této řady se čtenář seznámí s dalším důležitým jógickým pojmem, *pránou*, jež je souhrnem veškeré energie oživující člověka a jejím nejviditelnějším projevem je dech.

André Van Lysebeth
Pránájáma
technika dechu

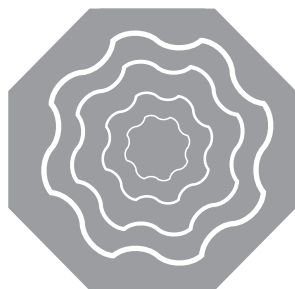


ANDRÉ VAN LYSEBETH

pránájáma

technika dechu

Přeložil Jiří Vízner
Argo, 2018



OBSAH

- Předmluva /7
- Co je prána? Co si o ní myslí věda? /9
1. Prána /11
 2. Prána vzduchu /16
 3. Prána a klima /24
 4. Prána v organismu /29
 5. Prána a kosmonauti /36
 6. Orgány k přijímání prány /46
 7. Nasávejme vzduch /52
 8. Čichová oblast /56
- Pránájáma... Základy a praxe /61
9. Délka dechu /62
 10. Džalanéti, nosní sprcha /65
 11. Máme pránické tělo? /70
 12. Nádišódhana, pročišťující dech /74
 13. Kumbhaka, zadržetí dechu /81
 14. Jak zadržovat dech? /91
 15. Anulómavilóma /96
 16. Rytmus /97
 17. Vilómapránájáma
18. Pránamudra neboli šántimudra /107
19. Kontrola břišní stěny /118
 20. Pránické nabíjení /136
21. Samavrttipránájáma – čtvercová pránájáma /140
22. Džalandharabandha /146

23. Co jsou nádí? /153
24. Hlavní nádí /158
25. Kapálabhāti /163
26. Kapálabhāti – účinky na mozek /172
27. Bhastrika – měch /175
28. Udžadžají /179
29. Džňānamudra – gesto zasvěceného /186
30. Sítkáří, sítálí, plávini /188
- Ezoterická pránájāma, její základy a praxe /189
31. Prāna a apāna /190
32. Súrjabhédakumbhaka /194
33. Kundaliní /196
34. Ašvinímudra /203
35. Múlabandha /208
36. Trajabandha /214
37. Kóši a čakry /216
38. Múladháračakra /226
39. Sahasráračakra /230
40. Jednotlivé čakry /233
41. Probuzení čaker /239
42. Pránuttana – výstup prány /245
43. Cvičme pozvolna /247
- Sanskrtsko-český slovník /252

PRÂNAYÂMA, LA DYNAMIQUE DU SOUFFLE

Czech edition © Argo, 2018

© Editions Flammarion, Paris, 1971

Translation © Jiří Vízner, 1999, 2018

ISBN 978-80-257-2374-6 (váz.)

ISBN 978-80-257-2473-6 (e-kniha)

Předmluva

V posledním svazku své třídílné práce se známý odborník André Van Lysebeth odvážně pouští do tématu pránájámy, jež je právě tak obtížné jako ožehavé.¹ Západní autoři, kteří o této látce pojednávali před ním, prokázali pouze její povrchní znalosti a tím, co psali o možnostech praktického cvičení, vedli často čtenáře k počínání pro jejich fyzické i duševní zdraví velice nebezpečnému. Náležitě připravení indičtí hathajógini, již psali o tomto tématu, oslovovali indické čtenáře, kteří měli předběžné znalosti dané problematiky a žili ve vhodném prostředí k provádění popisovaných cvičení; překlady jejich prací do evropských jazyků dozajista neodpovídají pokynům, které by dávali osobám ze Západu, jež by přijali mezi své žáky. Ti, kdo psali přímo anglicky, se prozíravě omezili na všeobecné informace. A to nehovoříme o starých sanskrtských textech, z nichž vycházejí některé autentické nauky o pránájámě, protože zmíněné texty jsou záměrně formulovány nesrozumitelně, aby jim ostatní mohli porozumět a vycházet z nich v praxi jen za stálého přispění povolaných učitelů z hlediska technického i morálního.

V této práci pojednává André Van Lysebeth o teorii i praktickém cvičení pránájámy. V teoretické části popisuje v evropském jazyce náležitě, soustavně, srozumitelně a co nejúplněji, co je prána, a svůj výklad doplňuje nezbytnými údaji o nádích, čakrách atd.

Jak správně říká v předmluvě, pránu lze považovat za zdroj a úplný souhrn všech vesmírných energií. V indickém pojetí kosmogonie, v níž má také původ název prány, je prána protějškem ákáši, kterou lze rovněž považovat za zdroj a úplný souhrn veškeré vesmírné hmoty. Právě působením prvopočáteční prány neboli proto-energie na prvopočáteční ákášu neboli proto-hmotu vzniká svět mnočetnosti skutečností, v jehož vědomí žijeme. A protože mezi makrokosmem, tedy vesmírem, a mikrokosmem, člověkem, existuje podle indických představ totožnost kvalitativní i kvantitativní, je prána také souhrnem veškeré energie oživující člověka,

¹ První kniha vyšla v českém jazyce pod názvem *Jóga*, Praha: Olympia, 1972, *Učím se jógu*, Praha: Argo, 1998; druhá *Cvičíme jógu*, Praha: Olympia, 1988, *Zdokonaluji se v józe*, Praha: Argo, 1999; pozn. překl.

energie, jejímž nejsnáze postřehnutelným projevem – a na nějž lze tedy nejjednodušeji působit – je dech, „dýchání“. Proto se hathajógin nejvíce spoléhá právě na dýchání, aby ovládal všechny energie, které v něm potenciálně existují, a dosáhl tak dokonalé harmonie s vesmírem, v němž žije.

Protože moderní západní věda v současném stadiu svého vývoje má tendenci spatřovat ve všech formách energie projev elektřiny či elektromagnetismu, nejlepším srovnáním, které lze v dnešní době mezi pránou a moderním západním pojetím učinit, je samozřejmě to, jež provádí André Van Lysebeth s elektřinou. Jako každé přirovnání může i toto být prospěšné a v této knize se objevuje často. Ať je však určité srovnání jakkoli pádné a přesvědčivé, nedokazuje ještě totožnost a bylo by nebezpečné nechat se jím zmást. Jak poznamenává Šrí Rámakršna, když se o někom říká, že je tygr, neznamená to, že má tygří drápy a srst. [Herbert, Jean. *L'Enseignement de Rámakrishna*, Paris: Albin Michel, 1949, s. 1280.] Podle mého názoru je pravděpodobné, že moderní západní věda bude stále rychlejším tempem činit další pokroky a dospěje jednoho dne k ještě širší představě energie, v níž bude elektřina jen jedním z více případů. A právě s touto novou koncepcí bude třeba srovnat pránu.

Toto přirovnání prány – či spíše jedné její stránky – k elektrické energii není nové dokonce ani v Indii. Už před více než sto lety velice ortodoxní Svámí Dajánanda Sarasvatí napsal, že bůh Indra – kterého Šrí Auróbindó považoval za duševní sílu vládnoucí silám ostatním –² je „všepronikající elektřina“.³

Ke každému praktickému cvičení pránájámy uvádí André Van Lysebeth – stejně jako ve svých předchozích knihách – poučení s nezbytnými předpisy. Velice moudře a s potřebným důrazem uvádí podmínky, jež jako jediné umožňují dané cvičení bezpečně provádět. Přál bych si, aby žádný čtenář neopomíjel ve svém nadšení tato varování, protože ten, kdo by na ně zapomněl, by se vystavil stejnému nebezpečí jako ti, kdo chtěli s důvěrou provádět pránájámu podle méně spolehlivých knih.

Jean Herbert

² Auróbindó, Šrí. *On the Veda*, Pondichéry, 1956, s. 302–312.

³ Sarasvatí, Dayanand Swami. *Satyartha Prakásh*, Paris et Neuchâtel, 1940, s. 216.

Co je prána?

Co si o ní myslí věda?

1. Prána

Prána znamená v józe totéž co elektřina v naší civilizaci. Představme si, že nás Wellsův stroj času přenese do doby dva tisíce let před naším letopočtem k nějakému jóginovi. Představme si, že bychom mu popisovali naši civilizaci s letadly, telefony, rozhlasem, televizí, vysavači, ledničkami, automobily, nezapomněli bychom ani na satelity a vesmírné rakety a pokračovali kapesními baterkami, elektronickými mozky, tramvajemi a mixéry, ale „zapomněli“ se mu zmínit o elektřině; asi by měl o naší civilizaci velice mylnou představu. Nepochopil by nic o jejím hnacím motoru, elektrické energii, na kterou kromě poruchy v dodávce proudu často zapomínáme.

Ignorovat či přehlížet existenci prány, její působení na lidský organismus, způsob, jak ji uchovávat a libovolně řídit, by také znamenalo nepoznat pravou jógu. Lze samozřejmě cvičit ásany a nezabývat se pránou, protože tyto pozice v určité míře téměř samočinně zabezpečují pránickou rovnováhu, a začátečník se o ni nemusí starat. Po určité době cvičení však dosáhne maxima. Chce-li pokročit, musí překonat etapu čistě mechanického a fyzického provádění ásan a ostatních cvičení jógy a přejít k pránájámě.

Napodobme proto indické filozofy, kteří začínají vždycky tím, že vymezí používané pojmy.

Co je prána?

Co je tedy prána? Jde o okultní, tajuplnou sílu, zdroj zázračných schopností?

Svámi Šivánanda říká: „Prána je souhrn všech energií obsažených v tomto vesmíru.“ Jak obsáhlé! Podle jóginů se tento vesmír skládá z ákáši, kosmického éteru, a Prány, to jest z energie. Když Prána působí na ákášu, vznikají veškeré formy hmoty. Toto pojetí celkem vzato odpovídá představám jaderné fyziky, jež považuje hmotu za různě „upravenou“ energii. Věda pojem éteru neuznává (či už neuznává), alespoň prozatím!

Když píšu Prána s velkým počátečním písmenem, mám na mysli tuto kosmickou energii chápanou v jejím celku, a prána s malým písmenem bude označovat její projevy. Proto je Prána

nerozrůzněná kosmická energie a prána rozrůzněná energie projevující se nějakým způsobem. Magnetismus je projevem Prány stejně tak jako elektrická energie a gravitace. Všechno, co se v našem vesmíru pohybuje, je projevem Prány: díky práně vane vítr, vzniká zemětřesení, dopadá sekyra, vzlétá letadlo, exploduje hvězda a filozof uvažuje. Prána je univerzální. Žijeme v oceánu prány, v němž každá živá bytost je vír. Jógini tvrdí, že charakteristickou vlastností života je přitahovat k sobě pránu, uchovávat ji a proměňovat, aby působila na vnitřní prostředí i ve vnějším světě.

Čtenář se může zeptat, proč raději používám slovo „prána“ než „energie“. Pro nás Zápaďany „energie“ znamená něco příliš hmotného, něco omezenějšího. Pro jógina je i myšlenka jemnou formou prány, ale pro Zápaďana je energie něco zcela odlišného. Naše „energie“ – jen to řekněme – je příliš průmyslová. Podle jóginů je prána přítomná ve vzduchu, a přesto není kyslíkem, dusíkem ani jiným chemickým prvkem tvořícím atmosféru. Prána existuje v potravě, ve vodě, ve sluneční energii, a přesto to nejsou vitamíny, teplo ani ultrafialové paprsky. Vzduch, voda, potrava, sluneční světlo šíří tuto pránu, na které závisí živočišný i rostlinný život. Prána prostupuje celým tělem i tam, kam nemůže vzduch. Prána je naší pravou potravou, protože bez prány není život možný. Tato životní dynamická síla je pouze zvláštní a jemnou formou prány, jež naplňuje celý vesmír. Celým kosmem by potom prostupoval latentní život, a aby se projevil na hmotné úrovni, používala by duše k oživení těla a jeho orgánů pránu. Ještě stále se přidržujeme současných západních teorií! Nicméně jógini zacházejí při tvrzení o existenci této energie ještě dál, což by žádný jaderný fyzik neodmítl.

Ršiové prohlašují – což představuje samotný základ jógy –, že se prána může ukládat a shromažďovat v nervovém systému, zejména v solárním plexu. Kromě toho kladou důraz na hlavní a základní představu, že nám jóga nabízí schopnost libovolně řídit myslí proud prány. Jóga tak cílevědomě umožňuje přístup k samotným zdrojům života.

Vědomá kontrola prány

Objevit existenci prány je pozoruhodné. Odhalit, že je možné ji ovládat a stanovit pravidla a techniky vhodné k tomuto účelu, je úžasné: jógini učinili obojí. Věda o kontrole prány se nazývá

pránájáma (ajáma = omezit, ovládat). Veškerá jógová cvičení sledují tento cíl, a to nejen dechové techniky. Jeden příklad za všechny: ovládnutím prány jóginin zastavují srdeční tep.

Uvedeme si pokusy, které prováděla doktorka Thérèse Brossová v Indii se souběžným záznamem kardiografu a pneumografu (přístroj pro zkoumání plic, pozn. překl.). Byla tak objektivně konstatována zástava srdce. Zde je několik odstavců z lékařčiny zprávy:

„Když jógin naznačuje, že ovládl srdce, na izoelektrické křivce lze pozorovat pouze nepatrné kmitání (fibrilaci), pouhou stopu po stazích srdce, které jsou téměř nezatelné. Při pohledu na tuto křivku bychom mohli co nejpřesněji odhadnout, zda v předchozích a následujících okamžicích byl elektrický obraz nejen normální, ale i zvýšený ve svém napětí podle jóginovy vůle.

Prameno záleží na tom, že naše hypotézy tyto jevy přiřítají abnormální koncentraci oxidu uhličitého v krvi, změně osy srdce či změně ionizace tkání, jejich kombinacím či dalším netušeným jevům, protože současný stav našich vědomostí nám ještě nemožňuje zaujmout nějaké stanovisko. Ať je tento mechanismus jakýkoli, přesto je ohromující, že extrémní pokles elektrického napětí nastává tehdy, když jógin naznačuje odnímání životní energie svému srdci, a že návrat k normálnímu či zvýšenému elektrickému napětí nastává, když prohlašuje, že kontroluje správnou funkci srdce. Životní energie (prána) je pro jógina elektrickou energií, o níž tvrdí, že má stejnou povahu jako blesk. Na druhé straně právě jedinečnou vědou o dechu může jógin tuto životní energii řídit, alespoň tu, kterou čerpá z přírody. Nejnovější výzkumy zpřesnily úlohu plic, pokud se týče krevního elektrického náboje, kdy plicní sklípky z nadechnutého vzduchu získávají záporné ionty, jež poskytují koloidům životní energii.

Ocitáme se tak v přítomnosti praktiků s co nejdokonalejším ovládnutím různých lidských činností, kteří, ač nevědí zhola nic o uspořádání svých orgánů, jsou přesto pány jejich funkcí. Těší se ostatně úžasnému zdraví, jež by nemohli mít, kdyby během svých neobvyklých a dlouhých cvičení neustále porušovali zákony fyziologické činnosti. Jak jsme viděli, sama teorie, na níž jsou některá tato cvičení založena, se potvrzuje nejenom skutečnými výsledky, ale i novými objevy západní vědy.“

Překládat „pránájámu“ jako „dechová cvičení“ by bylo politováním vhodným omezením dosahu těchto cvičení a přehlíželo by jejich

pravý cíl, kterým je zachycovat, uchovávat a vědomě kontrolovat pránické životní energie v těle. Pránájáma je koneckonců také cílem ásan, bandh a muder; protože mezi psychikou a pránou existuje vzájemné působení, hathajóga se neomezuje jen na tělesnou stránku. Mezi duševní jógou neboli rádzajógou a hathajógou vlastně není podstatný rozdíl.

Shrnutí:

Prána = souhrn všech vesmírných energií. Prána není magnetismem, gravitací ani elektrickou energií, ale tyto rozličné jevy jsou projevy univerzální Prány. Všude ve vesmíru, kde existuje pohyb, se projevuje Prána.

Sebenepatrnější pohyb, jako je pohyb elektronů okolo atomového jádra, svalová síla nebo rána pěstí od hrubého člověka, všechno je projevem univerzální Prány.

Život, „životní energie“ je rovněž jejím projevem. Na závěr první kapitoly uvádíme několik odstavců z Hufelandovy knihy *Umění prodlužovat lidský život*, vydané na počátku 19. století, která obsahuje názory podivuhodně blízké k výše uvedeným představám jóginů:

„Co je život? Co je životní energie? S mnoha takovými otázkami se při studiu přírody setkáváme na každém kroku. Jsou zdánlivě prosté, protože se týkají všedních jevů a událostí, jichž jsme svědky každý den, a přesto je velice obtížné na ně odpovědět. Jakmile filozof použije slova energie, můžeme si být jisti, že neví jak dál, protože vysvětluje něco slovem, které je samo o sobě záhadou. Přisuzovala se vůbec někdy tomuto výrazu nějaká jasná představa? Fyzika proto zavedla bezpočet energií, jako je gravitace, přitažlivost, elektřina, magnetismus atd., jež jsou ve své podstatě pouhým matematickým x, to jest velkou neznámou, kterou hledáme. Potřebujeme však nějaké znaky, abychom zachytili věci, jejichž existenci nemůžeme popřít, ale jejichž podstata je nepochopitelná. Proto použiju také slova energie, s tím, že nerozhoduju, je-li to, co nazýváme životní energií, vlastní hmota nebo jen vlastnost hmoty.

Tato životní energie je nesporně jednou z nejobecnějších, nejmocnějších a nejnepochopitelnějších sil přírody. Všechno prostupuje a vše pohání. Je pravděpodobně zdrojem všech ostatních energií tohoto fyzikálního a organického světa. Právě ona vše vytváří, udržuje a obnovuje a po tisíciletí se znovu s každým jarem

projevuje novým tvořením, tak nádherně svěžím, jako by vyšlo z rukou Stvořitele. Je nevyčerpatelná a nekonečná jako skutečný božský dech. A konečně je to právě ona, energie zdokonalovaná a podněcovaná dokonalejším uspořádáním, co zažehuje samu podstatu myšlení a duše a dává rozumné bytosti nejen život, ale také vědomí života a požitek z něj, neboť jsem vypožoroval, že toto vědomí ceny života a pocit štěstí z něho plynoucí bývají úměrné životní energii, a že tak jako určitá přemíra životní energie vytváří lepší předpoklady ke všem radostem a činnostem a dává životu ještě více kouzla, tak nedostatek životní energie vytváří nudu a znechucení životem, jímž se bohužel vyznačuje naše století. Při pozorném studiu projevů této životní energie v našem organizovaném světě lze vysledovat tyto vlastnosti a zákony: životní energie je nejjemnější, nejpronikavější a nejskrytější silou, již doposud v přírodě známe; předčí v tomto směru světlo, elektrickou energii i magnetismus, jež jsou jí zjevně v každém ohledu nejbližší. Ačkoli prostupuje každou látku, existují určité formy hmoty, k nimž má očividně blíže než k jiným a svým způsobem se s nimi ztotožňuje. Tuto formu hmoty nazýváme „organickou strukturou“ či prostě uspořádáním a organickými nazýváme živé organismy, které jsou takto uspořádány, tj. rostliny a zvířata. Tuto organickou strukturu, jak se zdá, vytváří určité rozložení, určitá směsice nejjemnějších částic, a v tomto směru shledáváme zarážející podobu mezi životní energií a magnetismem. Tato životní síla může existovat ve volném či latentním stavu, a tak se velice podobá tepelné či elektrické energii.“

Upřesněme si, že tyto řádky jsou převzaty z francouzského překladu z roku 1838!