

Ještě více než při obyčejné chůzi jest dbáti relaxace při velkém spěchu, kdy také není potřebí napínání nervů, ale postačí svaly. Nejšetrněji a nejvydatněji pospícháme s klidem.

Kdo to pochopí, získá velké duševní bohatství, najde klíč k nedotčeným pokladům životní energie a nebude naříkati nad svojí slabostí, když objeví, co nevyužitých nebo zbytečně promrhaných sil existuje v jeho vlastním nitru.

Od uklidnění nervů vede cesta k uklidnění mysli. Obojí má za účel vytvořit příznivou dispoici pro nabývání síly a dobré nálady.

Můžeme sebe učiniti průchodní stanicí větší nebo menší síly, neboť síly je dost, jako je dost vzduchu. Jedná se o aparát, kterým síla prochází a jeho správné použití. Dokud máme plíce zdravé, nemusíme se starati, má-li pro nás příroda dost vzduchu. Hlavní věcí je udržeti plíce zdravé a schopné, nabíratí plnými doušky a s požitkem vzduch a okysličovati jím krev.

V oku mém není slunce, ale mé oko je schopno paprsky sluneční okoušet. V uchu mém není hudby, ale věřím v nekonečný svět krásných tónů a obsažných slov a cvičím se, abych správně slyšel, dlouho slyšel a hojně využil, co jsem slyšel.

Rozpněme hrud! Vesmírná Síla námi proudí. Učme se nabíratí sílu s požitkem a kráčetí životem s vítězstvím na tváři!

RELAXACE

Vliv žluči, žláz, střev a zubů na náladu. - Vliv spánku a jak jej přivoditi. - Velký význam relaxace. - Výzkumy prof. Jacobsona. - Čtyři druhy relaxace. - Návod z knihy východního Mistra. - Druhý obšírný návod, jak cvičit relaxaci k různým účelům.

Relaxace čili vědomé a cvičené ochabování svalů patří k nejvydatnějším prostředkům pěstění a udržování dobré nálady. Působíme tím na svaly, skrze ně na nervy a obojím na náladu. Svojí náladou pak působíme na celé tělo, jak napsal Dr. Winschell Graig: „Kdo se mnoho trápí, obyčejně se mračí. A mračí se nejen čelem, ale celým tělem.“ O hněvivém člověku říkáme, že je samá žluč. Nepopíratelně velký vliv na náladu mají také žlázy. Jeden mistr yogy řekl, že pravá yoga začíná od střev. A yoga v nejlepším slova smyslu je cestou k ovládnutí duševních i tělesných sil člověka a tím i nálady. Také zuby mohou míti vliv na náladu, zvláště jsou-li nezdravé.

Ohromný vliv na náladu má spánek. Prof. Dr. Nelson v článku „Umění spáti“ napsal: „Váhavý a bázlivý člověk většinou pozdě usíná. Ví předem, že hned neusne a že si musí před spaním zopakovat všechny své starosti a trápení. Dlouho po ulehnutí najde neklidný spánek a teprve k ránu usne hlouběji. Při vstávání cítí se nevyspalý, malátný, nevrlý a přes den pracuje s nechutí.“

Prof. Nelson mezi jiným udává některé prostředky, jak spá-

nek přivodit. Píše: „Každý zná prastaré domácí prostředky, které příliš neklidnému duchu poskytují neškodnou látku k přemýšlení: Odříkávání veršů ze zpěvníků, počítání od 1 do 1000 a nazpět, vyvolávání v mysli jednotlivých obrazů, jako rozvlněného pole, skákajících koní v nekonečné řadě atd.“

Dále mluví o relaxaci, kterou považuje za nejvydatnější prostředek ke spaní i k tvoření dobré nálady. Práví doslova: „Zmenšené dýchání samo o sobě má příznivý vliv na srdce a nervy. Podporuje se jím uvolnění všech svalů v těle, od prstů na nohou až k prstům u ruky. S trochou cvičení dovedeme takto uvolnit jak veliké svaly stehenní a na trupu, tak jemnější svalové skupiny na krku a obličejí, rovněž rty a jazyk. Musí nám připadat měkké, těžké a teplé. Brzy zpozorujeme, jak se s tělem uvolňuje i duch, jak nás naplňuje hluboký klid, zmocňuje se nás příjemný pocit a jak naše vědomí zahalují modravé vlny spánku. Toto uvolnění je možné jen tím, že tak řečeno údy svými myšlenkami ohmatáme. Necháme pozornost pomalu, jakoby reflektorem procházet po celém těle a nezbude místa pro jiné myšlenky a představy. Mozek se pomalu unaví a usíná.“

Je známo, že jsem byl první, který v Praze přednášel a pořádal kursy o relaxaci. Dnes jsou mi známy tři university, kde lékařské fakulty se tímto problémem vědecky a prakticky zabývají.

Profesor Edmund Jacobson z chicagské university vydal obsáhlou vědeckou studii o relaxaci, v níž podrobně popisuje, jak ohromný vliv má relaxace na zdraví člověka, jak vydatně podporuje léčení a posléze uvádí řadu klinických případů, kde relaxace i bez použití jiných léčebných prostředků způsobila uzdravení.

Profesor Jacobson rozlišuje čtyři druhy relaxace. Relaxaci obyčejnou, t. j. když svaly ochabnou, ať při jakékoliv příležitosti, bez záměrného uvolňování. Za druhé rozlišuje vypěstěnou relaxaci. Za třetí relaxaci částečnou, tedy jen jedné části těla, třeba levé nebo pravé ruky, nohy, očí, rtů a pod., a za čtvrté uvádí relaxaci diferencovanou, jejímž hlavním účelem je šetření energie. Mám-li na příklad jít do schodů, používám při tom vědomě jen svalů nutných k vystoupení nahoru. Ostatní svaly a nervy nechám uvolněné. Podobně při kterékoliv jiné práci. Tím šetřím síly a čelím předčasnému stárnutí. Při cvičení relaxace je nutno dbáti, abychom vyvinuli smysl pro vycitování částečného napětí, které u začátečníků trvá i tenkrát, když se domnívají, že jsou již plně uvolněni.

Každý lékař, který se cvičením relaxace zabývá, a každý učitel relaxace má zpravidla svoji vlastní metodu; vždy podle toho, jaký účel sleduje, jaké má osobní zkušenosti a jaký typ člověka má před sebou.

Následující dva návody jsou toho příkladem. První je vzat z knihy východního Mistra.

„Úplná relaxace těla i mysli, i když jen deset minut trvá, může více člověka občerstviti, než celé hodiny neklidného spánku. Jestli okolnosti dovolí, lehni si v plné délce na podlahu nebo na pohovku, po případě si sedni do pohodlného křesla. Uvolni všecken oblek, pokud těsně přiléhá, pak uvolni pomalu a vědomě jednu část těla po druhé. Potom zavři oči a představuj si úplnou tmu. Představ si sebe, že se vznášíš v tichém prázdnu. Úmyslně vyklič všechny myšlenky a city. Můžeš-li, představ si, jako bys byl mimo tento svět.“

Zde je druhý návod k relaxaci: Položíš se na pohovku, postel nebo podlahu, pod hlavou nízký polštář, jen tolik, aby to netlačilo. Nohy rovně, nikdy jednu přes druhou. Ruce dlaní dolů rovně podle těla. Oči zavřené. Myšlenky asi po dvě minuty obráceny nenamáhavě na duševní obraz toho, čeho chceme cvičením dosíci.

Nyní řídíme myšlenky na svalstvo pravé nohy, počínaje kotníkem. Nato zdviháme zvolna nohu až asi dvacet centimetrů do výše, aniž bychom koleno ohnuli. Tak ji necháme co by napočítal deset. Pozornost zůstává upoutána na kotník. (U začátečníků, kteří mají slabé svaly a vydrželi by jen s námahou tak dlouho, postačí, začnou-li s dobou několika vteřin a tu prodlužují až dosáhnou bez zvláštního úsilí hořejšího výkonu.) Potom pomaloučku spouštíme nohu dolů, což může trvati co by napočítal patnáct, než se noha octne v původní poloze. Mezitím co tak činíme, postupujeme pomaloučku v myšlenkách od kotníku nahoru až ke kyčli a představujeme si nohu zatíženou břemenem. Hledíme k tomu, aby doba, potřebná k uvedení nohy do původní polohy, rovnala se době, v které myšlenkami postupujeme od kotníku ke kyčli. Děje se při tom dvojí: zatím co unavená noha pohybuje se dobrovolně dolů, obrací se pozornost od kotníku nahoru ke kyčli.

Když se noha octla dole a pozornost dosáhla kyčle, celou nohu mírně přitlačíme dolů a vydechneme jako když si oddychujeme. Bez přestávky ihned obrátíme pozornost na kotník levé nohy a počneme ji zvolna zdvihati a vše se opakuje jako u pravé nohy.

Jakmile jsme ukončili cvičení s levou nohou, převedeme pozornost na zápěstí pravé ruky. Vše se opakuje jako u no-

hou. Při pomaloučkém klesání ruky pozornost právě tak pomalu postupuje od zápěstí k ramenu. Od pravého ramene s uvolňujícím výdechem obrátíme pozornost k levému zápěstí a vše se opakuje. Ruce nesmí býti ohnuté, ale volně vzpřímené a dlaně obrácené dolů.

Jakmile jsme s výdechem ukončili cvičení s levou rukou, obrátíme pozornost od levého ramene k očím, které nyní otevřeme a nenamáhavě upoutáme některým, ne příliš ohraničeným bodem na stropě. Může to být obrazec z několika linek, část malby, nebo je-li strop bílý, některé světlejší nebo tmavší místo. Konáme-li cvičení potmě nebo se zavřenýma očima, představujeme si nějaký obrazec, čtverec, trojúhelník, kolečko, zkratka cokoli, čím by se oči nenamáhavě zabývaly.

Nemá to býti ztrnulé hledění, ani autohypnosa. Jedná se jen o docílení úplné relaxace i očí jako ostatního těla. To může trvati až půl minuty.

Když jsme tak přiměli oči při nenamáhavém upínání pozornosti na jednoduchý, úzce ohraničený předmět, dostaví se pocit příjemné únavy očí, mezitím co celé tělo jemně ztrnulo.

Nechceme-li docílit více, než rychlého odpočinku a nabytí nových tělesných sil a svěžesti duševní, můžeme se po tomto cvičení oddati dřímotě nebo hlubokému spánku. Jestli však se jedná o určité cíle, jichž dosahujeme přímým působením na podvědomí, jest relaxace nejlepší přípravou k dalšímu postupu.

Mimochodem budiž podotčeno, že nic se tím nezkaží, když k odstranění nějakého nepříjemného svědění pohne se na okamžik rukou, neboť je možno ji hned zase uvést

do předešlého stavu a je lépe, když svědění odstraníme, než aby zabíralo naši pozornost.

Jinou potíží působí, nejsme-li sami nebo jsme-li vyrušováni. Je však možno postupně zvítězit i nad takovými překážkami a docílit, třeba pomaleji, značných výsledků.

*

Chceme-li cvičit tento druh relaxace pro zvláštní požitky, odvrátíme mysl úplně od těla a oddáme se okoušení některého příjemného zážitku ze svého života. Když jsme jej vychutnali a obracíme opět pozornost k svému tělu, je příjemné pozorovati, jak je ztrnule nehybné — a my pociťujeme sebe jakoby ve dvou vydáních; jednak je to tělo, od duševního života oddělené, a potom je to naše duševní podstata, která tělo pozoruje, o něm přemýšlí, uvědomuje si svou převahu nad ním — a teprve když si usmyslí, pouhou myšlenkou je znovu probouzí k normální činnosti, zotavené a občerstvené.

*

Chceme-li použití relaxace pro léčení některé vady charakteru, představujeme si jasně a co nejpodrobněji ideál, jaký jsme si zvolili. Živě sebe vpravujeme představostí do různých okolností života, jak si v nich počínáme jako noví lidé, přetvoření, přerození, se znovu zorganizovaným duševním životem. Starému mrzoutovi se vyjasňují oči i tváře a úsměv pohrává na jeho lících a budí zasloužený obdiv nebo překvapení u všech, kteří jej znali jen jako mrzouta.

Rozčilený človíček, který napínal své nervy k prasknutí, stává se vzorem klidu a síly. Klidný pohled, pomalejší řeč, humor a rozvaha charakterisují jeho počínání.

Nacvičování těchto duševních stavů a navykání na nový způsob života začíná ihned, jakmile jsme v cvičení relaxace přišli až k upoutání a pak uvolnění zraku. Jedná-li se o dokonalejší sebeovládání, začneme se sugescí: „Denně v každém ohledu více sebe ovládnou.“ A hned nato si jasně a podrobně sebe představíme v různých obvyklých situacích a prožíváme v mysli dopodrobna jednotlivosti takového sebeovládání se všemi účinky a dojmy na okolí a na úspěch životní.

Jedná-li se o zlepšení zdraví, začneme se sugescí: „Denně v každém ohledu více zdraví nabudu.“ Můžeme přestatí na této sugesci a opakovati ji dvacetkrát (na každý prst rukou počítáno dvakrát) a pak myšlenkou se uvéstí do normálního stavu.

Jakmile jsme se pocvičili v ukázněných metodách relaxace, užasneme, jak mnoho jsme se zbytečně vysilovali, jak často bylo možno únavu oddálit, zmenšit nebo i docela odstranit.

To vše bude průpravou k větší sebevládě a ukázněnosti, k většímu úspěchu a k větší radosti ze života.

VLIV DÝCHÁNÍ NA NÁLADU

Vliv dýchání na funkce těla. - Souvislost dýchání a duševních stavů. - Rozdílné dýchání při různých nemocích. - Zásady správného dýchání. - Dechová cvičení. - Yogické poznatky. - Čeho se nutno vylékat.

Dýchání je nejvyšší důležitou funkcí těla. Vydržíme jistou dobu bez jídla, kratší čas bez pití, beze vzduchu jen několik minut.

Jen malé procento civilisovaného lidstva správně dýchá. Zapadlé hrudníky, skleslá ramena a množení se chorob dýchacího ústrojí jsou toho dokladem. K podstatnému zmenšení těchto nedostatků postačilo by správné dýchání jedné generace.

Je známo, že zdravá krev, dobré trávení, svěží nervy a žlázy velmi podporují dobrou náladu. Proto všechno, co je užitečné krvi, nervům a žlázám, slouží zároveň dobré náladě. Zdravá krev závisí na správném okysličování v plicích. A protože celé tělo je vyživováno krví, má nečistá krev nepříznivý vliv na celé tělo.

Také dobré trávení závisí od správného dýchání. Podobně mozek, mícha a nervová střediska, nejsou-li zdravou krví vyživována, působí neblaze na tělesný i duševní stav člověka. To platí též o činnosti žláz a jiných orgánů těla.

Tak správné dýchání podporuje životnost a odolnost proti nemocem a předčasnému stárnutí a současně i dobrou ná-

ladu. Nedbalé dýchání zeslabuje člověka a vystavuje ho nemocem a špatným náladám.

Všimněme si člověka, který si hovoří při dobré náladě a příjemných vzpomínkách, jak klidně, zvolna a lehce dýchá. Je-li však rozhněván, jak trhavý, krátký a rychlý je jeho dech.

Rytmus dýchání shoduje se s rytmem duševních stavů. Rozčilení způsobuje nepravidelné dýchání, klidná mysl působí příznivě na pravidelné dýchání. Možno tedy ovládaným dýcháním ovládat náladu. Je nemožné správně dýchat při velkém vzrušení a špatné náladě, a naopak je těžko se rozčilovat při správném, klidném, pomalém a rytmickém dýchání. — Rytmus našeho dýchání je v úzké souvislosti s naší odvahou i bázní, radostí či smutkem, láskou a hněvem.

Vnitřní rovnováhu snadněji udržíme, jestliže k prostředkům duševním přidáme ovládané dýchání.

Každému tělesnému neduhu a každé duševní úchylce odpovídá jistý druh nesprávného dýchání.

Kdybychom bedlivě pozorovali osoby úspěšné s těmi, kteří „mají smůlu“, shledali bychom, že tito lidé se od sebe liší také rozdílným dýcháním.

K správnému dýchání patří: Dýchat nosem, ne ústy; dýchat oběma nosními dírkami; dýchat pomalu, rytmicky a na plno.

Je-li příčinou špatného dýchání onemocnění v nose, hrtanu nebo plicích, je nutno jít k lékaři. Jestli však jsme si navykli dýchat ústy místo nosem, pouze jednou dírkou místo oběma, mělce místo hluboce, rychle místo zvolna, je nutné se v tom ohledu převychovati. Odstraňováním nežádoucích duševních stavů zabýváme se v kapitole o citech.