

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.

Všeobecně se uznává, že je nutno dýchatí nosem a ne ústy. Méně je známo, že mnoho lidí dýchá toliko jednou nosní dírkou. K odstranění této poruchy (nepomohou-li obyčejné prostředky, jako přidržení jedné dírky, aby druhá se uvolnila, protáhnutí ucpané dírky vaselinou nebo vsrkáním vody) doporučuje se porada s odborným lékařem.

Proč máme dýchatí pomalu a na plno? Příliš rychlé a povrchní dýchání znemožňuje, aby plíce se zbavily jedů a vypotřebovaného vzduchu. Rychlému a povrchnímu dýchání člověk snadno navyká, ale těžko se tohoto zlovyku zbavuje. Tím více potřebuje cvičiti správné dýchání.

Rytmický dech podporuje pravidelný oběh krve a duševní rovnováhu, kdežto dech nestejný a trhavý působí opačně.

Je nutno býti na stráž, abychom neupadli do výstředností: buď věnovat příliš mnoho pozornosti dýchání nebo se o ně vůbec nestarat.

Mezi dnem postačí, když občas své dýchání zkontrolujeme, odpovídá-li uvedeným pravidlům: dýchat nosem, oběma dírkami, pomalu, rytmicky a na plno. Ráno pak, po případě i večer, dopřejme si dýchacích cvičení podle pokynů dále uvedených.

Každé dýchací cvičení začínejme relaxací celého těla, zvláště tváře, krku a ramen. Pamatujme i na výraz tváře. Necht' jsou svaly obličeje uvolněny, chřípí mírně otevřena a kolem úst úsměv. S počátku bude se zdáti nemožné spojití dýchání s relaxací, ale trpělivým cvičením stane se to postupně snadné a příjemné.

Zdůrazňuji, že nutno vše konati bez obtíží a nepříjemných pocitů a kdyby se potíže přece dostavily, nutno postupovati pomaleji a cvičiti kratší dobu.

Dechová cvičení nedoporučujeme nikomu, kdo trpí organickou vadou srdce nebo plic.

Hleďme, abychom při cvičení nebyli vyrušováni, neboť mysl má býti soustředěna nenuceně jen na vzduch, jak vchází a vychází, jako bychom byli pouhými pozorovateli a ne zároveň účastníky.

Zaslechneme-li při tom srdce, má to býti tlukot klidný, stejnoměrný a jemný, jinak cvičení přerušíme.

Počet vdechů a výdechů za minutu není u každého stejný. Abychom zkontrolovali, jak dalece se nám podařilo zpomalit dýchání, spočítáme nejprve podle hodinek, kolik vdechů a výdechů konáme pravidelně za jednu minutu. Je-li vdechů a výdechů na příklad za minutu šestnáct, postačí, když do měsíce snížíme jejich počet na dvanáct a později třeba až na devět vdechů a výdechů za minutu.

Pro ty, kteří nehodlají se zabývati zvláštními cvičeními, podáváme nejprve krátké, jednoduché, avšak velmi účinné cvičení.

Venku nebo u otevřeného okna nebo i v dobře vyvětrané místnosti se postavíme zpříma a jediným táhlým vdechnutím naplníme nejprve spodní část hrudníku, dále vypnutý hrudní koš až po zdvižená ramena. — O něco pomaleji pokračujeme opačně při výdechu, takže jedním táhlým výdechem vypouštíme vzduch nejprve z horní části plic při současném klesnutí ramen, pak z hrudníku při mírném sklonění a konečně ze spodní části při vtáhnutí břicha dovnitř. — To opakujeme třikrát až pětkrát po sobě. Toto cvičení je možno s výhodou opakovat, kdykoliv se chceme osvěžit.

Poněkud složitější, avšak velmi úspěšné je následující cvičení: Lehneme si na záda, dlaně dolů, anebo sedíme se vzpří-

menou páteří. Uvolníme svalstvo v relaxaci a nejprve vydechujeme. Pak začne vlastní cvičení. Zvolna vdechujeme a sledujeme, jak vzduch vniká do plic. Zadržíme dech na dvě vteřiny a pak ještě pomaleji vydechujeme. Vše bez námahy, jemně a tiše. Mysl zůstává stále upjata na dýchání. Pro začátečníka postačí cvičit pět minut ráno, po případě také večer. Kdo cvičil po několik týdnů bez obtíží po pěti minutách, může dobu cvičení prodloužit na deset, nejdéle však patnáct minut denně.

K návyku rytmického a soustředěného dýchání napomáhá, když při tom počítáme. Jestli jsme vdechovali bez obtíží na osm, tedy vydechněme na dvanáct, jestli bylo při vdechování šest, tedy vydechněme na devět. Neškodí však, trvá-li výdech stejnou dobu jako vdech.

Dechová cvičení mají hlavní význam pro uklidnění mysli, duševní rovnováhu a snadnější ovládnutí myšlenek a citů. Jejich účinek projeví se i zevně v tváři, v očích a pohybech. Zjemní a oživí pleť, zjiskří oko a zbystrí myšlení.

Člověk se stane baterií duševní síly, která se znovu a včas nabíjí a tak předchází úplnému duševnímu vyčerpání.

Radívám studentům, aby při zkouškách pamatovali na dýchání. Podobně všem, kteří mají sklon k trémě.

Pokouší-li se o člověka špatná nálada jakéhokoli druhu — je dobře pamatovat na dýchání. Pomalu, hluboce, s relaxací a upoutáním mysli na dech a výdech — a mysl se osvěží, srdce uklidní a nové výhledy se objeví.

V Evropě je dýchání považováno za něco tak samozřejmého, že by se zdálo bláhové zřizovat kursy nebo školy, kde by se žáci učili správně dýchat. Zato na Východě jsou učitelé, jichž návody o dýchání bylo by možno vyplnit několik svazků.

Východní Mistři předpokládají, že význam dechu nespočívá jen v okysličování krve, ale v přijímání životní síly, zvané prana, kterou je prostor prosycen. Také učenci Západu začínají se tímto problémem vážně zabývat. V roce 1923 upozornil ruský učenec Gourvič na „životní záření“ ve velmi obsáhlých a zajímavých studiích. Podobné studie o „životní energii“ vykonal Dr. Borde z Bordeaux. Výsledky badání a experimentů těchto evropských učenců velmi se přibližují yogickému pojetí prany. Pro naše účely postačí, když si uvědomíme, že správné dýchání je nejvyšší důležité a že je spojeno s oživováním celého organismu.

Jádrem všech „vyšších“ dýchacích cvičení je spojení určité polohy těla, relaxace, dýchání a myšlení v jeden úkon. Vše ostatní jsou jen různé obměny tohoto základního pravidla.

Pro zajímavost a pro ty, kteří si přejí poznati jiný druh dýchacích cvičení, podáváme jeden zvláště charakteristický návod jednoho ze slavných učitelů yogického dechu:

„Nejlépe lehnouti si naznak. Jakmile je tělo v úplné relaxaci, což se jeví pocitem tíhy, představuj si, žeš obklopen mořem Bílého Světla: že to světlo je oceánem chvějící, všemocné energie a základem veškeré síly ve vesmíru. Když představa světla stane se jasnější a určitější, začni dýchat hlouběji, mysl, že ono světlo vstupuje do tvého těla a naplňuje je od hlavy až k patám. Aniž bys přestal při klidném dýchání tuto představu držeti, postupně vyciťuj, jako bys ztrácel váhu a byl unášen světlem jako dítě v náručí matky. Hleď, abys při tom zůstal v úplné relaxaci, neboť napětí by zmařilo blahodárny účinek tohoto cvičení. Navykej tomuto inspiračnímu cvičení Bílého Světla vědomě a záměrně, kdy-

koliv je mysl dočasně odpoutána od všedních záležitostí. Nebude ti pak třeba cvičit odmítání nežádoucích myšlenek a dostaví se zvýšená čilost ve všem konání. Zkus tuto praxi jeden měsíc a pak posuď, stálo-li to za to!“

Neradím nikomu, aby se oddával východním (indickým) dýchacím cvičením. I tenkrát, kdyby získal správný návod (což je velmi nesnadné), bylo by nutno cvičit jen za bdělého dozoru zkušeného učitele. Avšak i žáci východních ras, kteří k tomu mají větší nadání a více času, jen v málo případech dosahují vytknutého cíle (dosažením mimořádných sil a schopností), mezitím co ostatní z nich doživotně poškodili svoje zdraví.

Yogické poznatky a zkušenosti bylo by nutno nejprve převést do našich pojmů a představ s patřičným ohledem na naše smýšlení a náš způsob života. Jen tak bylo by to k užitku místo ke škodě.

K pěstění dobré nálady patří také vše, co spadá do životosprávy, jako správná výživa, péče o čistotu střev, tělocvik atd. V tom ohledu je však česká literatura dosti bohata a proto se těmito věcmi zabývatí nebudeme.

OVLÁDANÉ MYŠLENÍ

Černoši a sebevražda. - Význam ovládaného myšlení.
- Panička a psíček. - Je myšlenka výplodem mozku? -
Návod k ovládnutí myšlenek. - Jak začít. - Vliv na
zdraví. - Luther o myšlenkách. - Příklad pastýře. -
Jak naložit s myšlenkami trápivými. - Rady Mistrů. -
Čínský mudrc. - O jasném myšlení. - Staří Bratři
čeští.

Jednou jsem se otázal amerického černocho, čím to je, že mezi černochoy není sebevražd. Řekl: „Já si to vysvětluji takto: Běloch, když se dostane do nějaké nepříjemnosti, tak svým myšlením se do toho zavrtá a myslí a myslí a myslí, až jeho trápení je tak veliké, že se zastřelí. Ale černocho, když se dostane do trápení, si sedne a myslí a myslí a myslí — až při tom usne. A když se vyspí, už je zase všechno jiné.“

To jsou dva druhy myšlení, které nelze nikomu doporučit, i když způsob černocho je stokrát lepší než ono „zavrtání“.

Většinu špatných nálad lze odstraniti správným myšlením. Ovládané a správné myšlení znamená klid, vyrovnanost, duševní sílu, vládu nad trápením a předcházení nemocem. Umět poručit svému myšlení je nejkrásnějším uměním. Poručit myšlenkám, to je vyšinout se na vyšší úroveň. Čím vyšší úroveň, tím snadněji člověk své myšlenky ovládá.

Je-li pak to vůbec možné, aby člověk myslel, co chce, a nemyslel, co nechce? Vždyť lidé často nejen neovládají vlastních myšlenek, ale neumějí se ani vzepřítí cizím myšlenkám, které se jim vnucují.