

AYLIN K. AKYOLOVÁ

# JÓGA

PRO ZDRAVÉ EMOCE  
A IMUNITU



CELOSTNÍ HARMONIZACE JÓGOU  
A TRADIČNÍ ČÍNSKOU MEDICÍNOU

# Jóga pro zdravé emoce a imunitu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Aylin K. Akyolová**  
**Jóga pro zdravé emoce a imunitu – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

*Mé poděkování patří všem bytostem, které mě na životní cestě provází.  
Především ale mým rodičům, již mě v každém směru podporují.  
Mé sestře, designérce Sibel Rhea, která se podílela  
na tvorbě obrázků pro tuto knížku.*

*Dále bych moc ráda poděkovala Domu Jógy v Praze a vyučujícím  
Jógy a jógové terapie na Univerzitě Karlově v Praze,  
Fakultě tělesné výchovy a sportu.*

# OBSAH

PŘEDMLUVA	6
ÚVOD	8
RŮZNÉ POHLEDY NA EXISTENCI	12
HOLISTICKÝ POHLED NA ZDRAVÍ	16
Životní energie	18
Podobnosti jógy a tradiční čínské medicíny	18
Jóga	19
Tradiční čínská medicína	21
JAK SPOLU SOUVISÍ STRES, EMOCE A IMUNITA	28
VLIV JÓGY NA ZDRAVÍ A IMUNITU	32
PRAKTIKY JÓGY A TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY	36
Jógové pozice – ásany	39
Ostatní techniky	42
EMOCE	44
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b>	49
Tipy pro praxi ásan a ostatních technik	51
Mentální praktiky	54
ČAKRY – POPIS A PRAKTICKÉ TIPY	56
První čakra	58
Druhá čakra	60

Třetí čakra	62
Čtvrtá čakra	64
Pátá čakra	66
Šestá čakra	68
Sedmá čakra	70
<b>MERIDIÁNY – POPIS A PRAKTICKÉ TIPY</b>	<b>72</b>
Meridián žlučníku a jater	74
Meridián srdce, tenkého střeva, osrdečníku a trojitého ohříváče	77
Meridián sleziny a žaludku	82
Meridián plic a tlustého střeva	85
Meridián ledvin a močového měchýře	88
<b>EMOCE A ÁSANY</b>	<b>92</b>
Radost, vnitřní síla, dobré vztahy	94
Starosti, hněv, touha	94
Sebepřijetí, očista, dobré vyjadřování, pochopení	112
Sebezapření, smutek, neflexibilita	112
Bezpečí, hojnost, důvěra, uvolnění	130
Strach, nedostatek, nedůvěra, napětí	130
Láska, radost, vyšší poznání, empatie	146
Agrese, odloučení, pýcha, beznaděj	146
Intuice, kreativita, iniciativa	164
Hněv, uzavřenost, nerozhodnost	164
<b>EMOČNÍ SESTAVA</b>	<b>180</b>
<b>ZÁVĚR</b>	<b>182</b>

# PŘEDMLUVA

V posledních letech se věnuje více pozornosti celostním neboli holistickým praktikám. Celostní praktiky, které pohlíží na člověka jako celek, a propojují tak například tělo a mysl, se užívaly již v minulosti. Možná je to právě rychlá současná doba a hektický způsob života, co nás vede k znovuobjevování těchto starých přístupů a technik.

Požadavky a nároky doby, ve které žijeme, naši pozornost často odvádí od nás a našeho nitra směrem ven k našemu okolí. Učíme se organizovat a řídit věci a lidi kolem nás, aniž bychom uměli řídit

a organizovat sami sebe. Snažíme se pochopit své okolí, aniž plně chápeme sebe. Klademe důraz na to, jak vypadáme, působíme a jednáme, jen aby se nám dostalo uznání, lásky, důvěry a jiných emocí či pocitů zvenčí, místo abychom je hledali uvnitř sebe. Zdroje svého štěstí tak hledáme často venku a méně často uvnitř v sobě.

Vnější zdroje jsou ale velmi nestálé a těžko kontrolovatelné. Určitě jsme si už někdy zažili pocity zklamání, smutku nebo hněvu, když se očekávané pocity, emoce a reakce na naše chování z okolí



nedostavily. Vnitřní zdroje štěstí jsou oproti tomu stálé a jsou plně v našich rukách, a proto má investice do těchto zdrojů velký význam.

Celostní praktiky jako jóga, ájurvéda a přístupy tradiční čínské medicíny poskytují prostředky, které nám umožňují s těmito vnitřními zdroji pracovat. Jsou celostní, protože nahlíží na člověka jako celek. Vše v těle spolu vzájemně souvisí a je spojené. Pochody v naší mysli se tak promítají do těla a dále do našich životů.

Jelikož se lidé v mém okolí věnují holistickým praktikám, měla jsem vždy k těmto směrům blízko. Časem a věkem se můj zájem více prohloubil. Práce na sobě a s mými cvičenci především v rámci lekcí jógy mne každým dnem utvrzuje, jak klíčovou roli hraje práce s myslí a tělem pro prožití harmonického a skutečně smysluplného života.

V této knize s vámi chci sdílet své dosavadní zkušenosti tak, aby i vám přinesly do života více radosti.

# ÚVOD



Je přirozené, že každý z nás nějakým způsobem usiluje o spokojený život. K takovému životu neoddělitelně patří i fyzické, mentální a celkové zdraví. Obzvlášť v dnešní době je zdraví a imunita velkým tématem.

Vývoj událostí ve světě poukazuje, že způsob, jakým většina z nás žije, celkovému zdraví jedince, společnosti ani planety příliš neprospívá.

Pokud to takto vnímáme a máme pocit, že ve svých životech chceme něco změnit, je vhodný čas se zastavit a přehodnotit své dosavadní přístupy, přesvědčení a zažitá vzorce. Změna totiž může nastat, jen když ji s ochotou přijmeme, otevřeme se novým vhledům a možnostem a upustíme od řešení, která nás uvedla do současné situace.

V poslední době se mluví více o celostním neboli holistickém přístupu. Slovo holismus pochází z řeckého označení celku, „holos“. Namísto jednotlivých individuálních

částí přikládá holismus význam vzájemnému vztahu těchto jednotlivých částí a jejich vztahu k celku. Vše je tedy propojené, vzájemně na sebe působí a ovlivňuje se. Holistický přístup lze aplikovat na více oblastí a úrovní. Na úrovni lidského těla nejsou jednotlivé části vnímané jako nezávislé, nýbrž jsou ve vzájemném vztahu a propojené. Pochody v naší mysli, naše emoce a pocity tak mají vliv na děje v našem těle.

Stále více lidí se zajímá o psychosomatický původ svých obtíží a vyhledává praktiky jako jóga a tradiční čínská medicína, které nachází spojitost mezi tělem fyzickým a psychickým. Často je to proto, že nenachází odpovědi na své obtíže a otázky na povrchu, a hledají proto hlouběji. V této oblasti přibývá také více průzkumů a studií. Psychoneuroimmunologie sleduje spojení mezi psychikou, nervovým a imunitním systémem. Velmi zajímavá je afektivní imunologie, která se zabývá souvislostmi mezi našimi emocemi a imunitou.

Průzkumy, studie, ale také vlastní zkušenosti poukazují, že tělo fyzické a psychické jsou úzce spojeny.

Zřejmě si začínáme uvědomovat, že tyto složky člověka jsou propojené a péče

o psychickou stránku je stejně důležitá jako o stránku fyzickou. Teoretická znalost může být vodítkem, aby nám ale byla informace prospěšná a mohlo dojít ke změně, je potřeba ji aplikovat, procítit a prožít.



Nové poznatky často podporují učení tisíce let starých celostních přístupů, ke kterým mimo jiné patří i tradiční čínská medicína a jóga.

Tradiční čínská medicína pracuje s energetickými drahami (meridiány), které jsou spojené mimo jiné s určitými orgány, svaly a emocemi. S jógou jsou neodmyslitelně spojeny energetické kanály (nádí) a energetická centra (čakry). Každé energetické centrum je rovněž propojené kromě jiného s emocí, svaly a orgány. I když jóga i tradiční čínská medicína užívají jiných pojmů a metod, oba přístupy nachází spojení mezi emocemi a fyzickým tělem.

Existují praxe, které jógu a tradiční čínskou medicínu propojují. Například jin jóga využívá jógových pozic k práci s energetickými drahami (meridiány), s nimiž pracuje tradiční čínská medicína. Některá akupunktura integruje do praxe systém

čaker užívaný v józe. Na zajímavé spojení jógy a tradiční čínské medicíny poukazuje ve svých knihách například skotský lékař John R. Cross, který nachází spojitost mezi meridiány a čakrovým systémem tak, aby systém čaker mohl být zahrnut do akupunktury a akupresury.

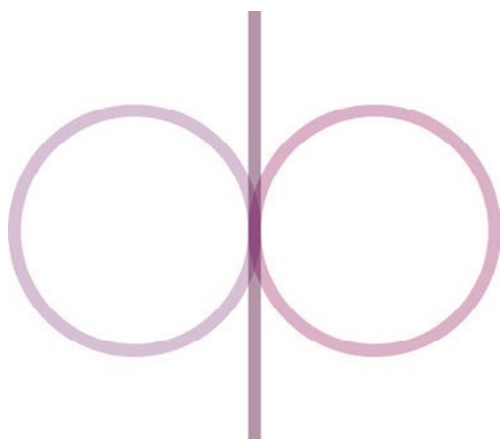
V této knížce vycházíme z dosavadních poznatků v oblasti celostních přístupů, především ze znalostí jógy, tradiční čínské medicíny a z vlastní zkušenosti. Užíváme zejména technik jógy: ásany, mudry, mantry, dechové techniky a mentální praktiky. Pomocí nich pracujeme s různými emocemi a pocity se záměrem podpořit své celkové zdraví včetně imunity.

Tato knížka je stručným průvodcem pro ty, kteří se zajímají a chtějí podpořit zdraví svých emocí a s tím spojené celkové zdraví, včetně imunity, prostřednictvím jógy a přístupů tradiční čínské medicíny. Především však je pro ty, kteří se již s uvedenými jógovými pozicemi a dalšími užívanými technikami setkali. Metody v této knížce jsou doplňující a nenahrazují lékařská doporučení. Pokud máte specifické zdravotní obtíže nebo nevíte, zda jsou pro vás uvedené postupy vhodné, poraďte se s odborníkem.

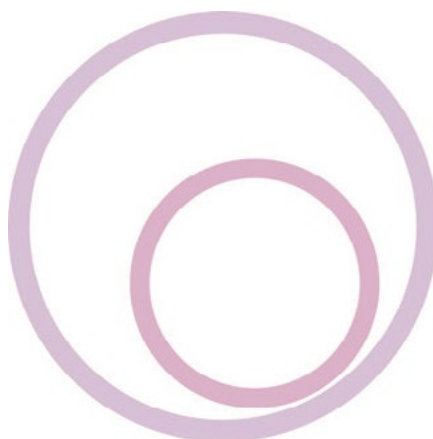
RŮZNÉ  
POHLEDY  
NA EXISTENCI

Na pojetí existence jsou různé pohledy. Mnoho z nás vysvětluje existenci hmotou a tím, co je smysly vnímatelné. Existuje tedy to, co registrují svým zrakem, sluchem, čichem, hmatem nebo chutí. Objekty mají své jasné hranice, které jim dávají tvar (obr. 1a). Oproti tomu z pohledu více celostního neboli holistického není smyslové vnímání podmínkou určující existenci. Hra-

nice objektů nejsou vymezené (obr. 1b). Můžeme si to ukázat na příkladu nevyklíčeného semínka. Z prvního pohledu pro nás existuje pouze semínko, které vidíme. Až když z něj vyklíčí rostlina, přijmeme, že také tato rostlina existuje. Z pohledu druhého pro nás existuje nejenom semínko, ale i rostlina, která z něj zatím nevyklíčila. Víme, že informace rostliny je



Obr. 1a

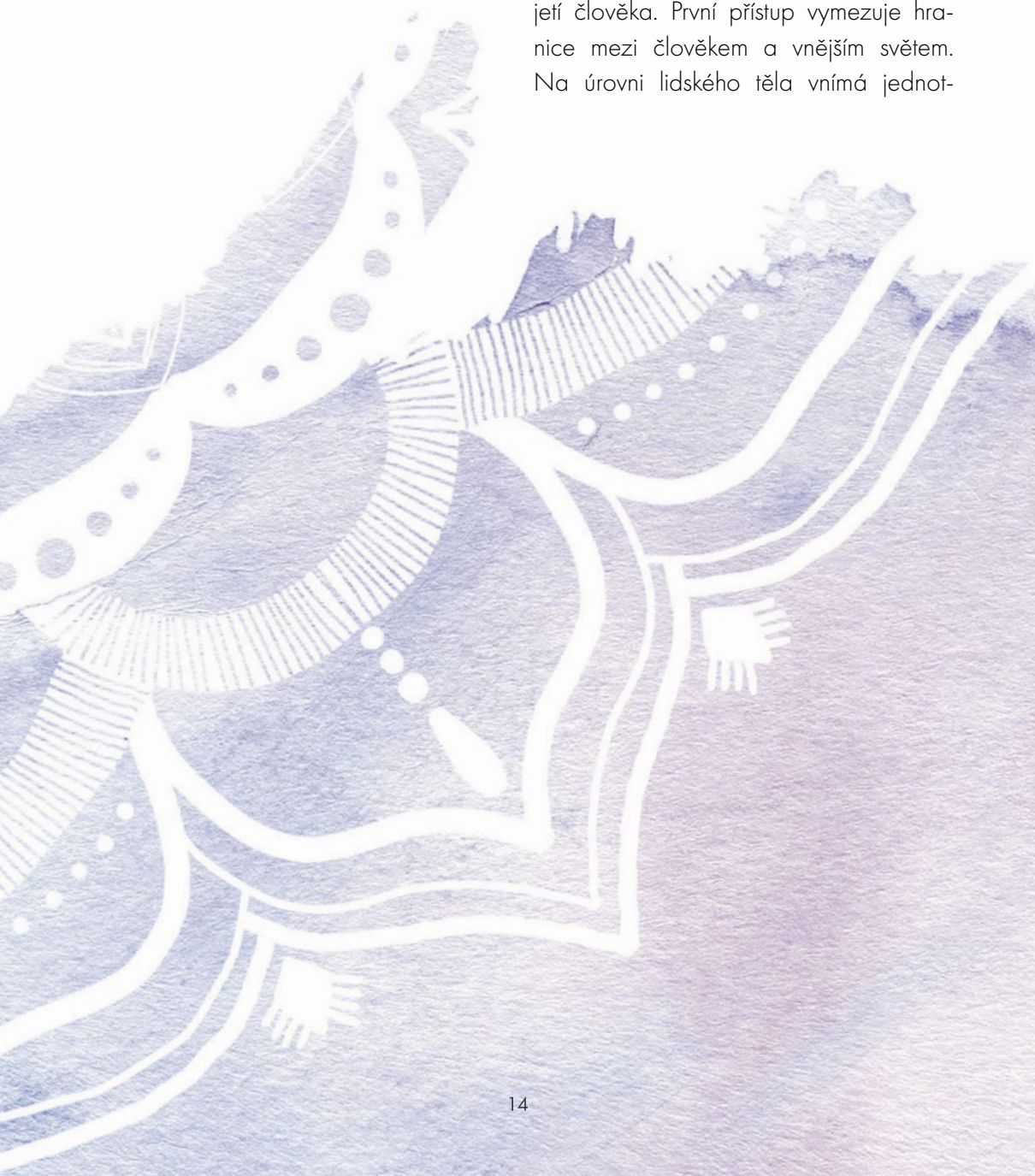


Obr. 1b

v semínku již zakódována, a nepotřebujeme čekat na její fyzickou manifestaci. Pokud se díváme na nějaký objekt z prvního pohledu, vidíme primárně daný objekt vy-

mezený svým tvarem. Z pohledu holistického vidíme objekt v kontextu pozadí.

Z tohoto přístupu vyplývá i různé pojetí člověka. První přístup vymezuje hranice mezi člověkem a vnějším světem. Na úrovni lidského těla vnímá jednot-





livé orgány a mysl zvlášť. Holistické pojetí na rozdíl od toho pohlíží na člověka i vnější svět jako jeden celek. Vše je propojené, ve vztahu a vzájemně na sebe působí. I na úrovni lidského těla jsou mysl a orgány vnímány jako propojené. Myšlenku holismu podporuje například i kvantová fyzika, která poukazuje na vazby objektů, jež se jeví jako oddělené.

Pro lepší pochopení uvedu příklad lékaře a pacienta. V pojetí prvním se tyto jeví více jako dvě oddělené složky, kdy lékař je specialista, odborník zaměřený na řešení symptomů daného problému, pacient je spíše v pasivní roli a domnívá se, že na své sebeléčení nemá příliš velký vliv. V pojetí druhém je lékař komplexní poradce zaměřený na příčinu nemoci. Pacient je aktivnější, přesvědčený, že ve velké míře přispívá ke svému sebeléčení.



# HOLISTICKÝ POHLED NA ZDRAVÍ



Tisíce let stará jóga, ájurvéda a tradiční čínská medicína jsou ve své podstatě holistickými praktikami.

Jóga tento přístup už obsahuje ve svém názvu, slovo „jóga“ znamená spojení. Jedná se o jednotu v rámci jedince i jeho vztahu k ostatním bytostem, světu a celému vesmíru. Vše je propojené a vzájemně na sebe působí. Stejně tak i mysl a tělo jsou spojené a pochody v naší mysli mají vliv na děje v našem těle.

S holistickým přístupem a pohledem na zdraví se setkáváme v historii i na Západě.

Uvedené holistické přístupy namísto pojmenovávání nemocí nalézají energetické nerovnováhy v těle. Různými způsoby je pak harmonizují tak, abychom byli zdraví. Naše mysl, emoce a pocity tuto rovnováhu ovlivňují, a proto práce s nimi tvoří důležitou část jógy i tradiční čínské medicíny.

Odpovědi na své obtíže nacházíme uvnitř sebe sama a jsme hlavními tvůrci svého zdraví a svých životů.



*„Největší chybou lékařů je, že se snaží léčit tělo, aniž by léčili duši.  
Přitom tělo a duše jedno jsou. Nelze je léčit odděleně.“*

*Platón*

## ŽIVOTNÍ ENERGIE

### **Podobnosti jógy a tradiční čínské medicíny**

Jóga i tradiční čínská medicína pracují s jemnou energií nazývanou prána (v józe) nebo čchi (v tradiční čínské medicíně). Jedná se o životní sílu, která se nachází v nás i kolem nás, nabývá různých podob a projevů a udržuje vše naživu.

Svoji energii mají i naše tělesné orgány a emoce. Tato energie je velmi jemná, v hmotném světě není měřitelná a nelze ji nikam zařadit například jako chemický prvek nebo živinu.

Oba přístupy rozeznávají energii ženské a mužské kvality, které se nezávisle na našem pohlaví v těle nachází. V józe je měsíční energie neboli čandra („čandra“ označuje měsíc) spojená s ženským elementem, kreativitou, empatií a dalšími ženskými kvalitami. Fyzickým protějškem

je parasympatický nervový systém. Sluneční energie neboli súrja („súrja“ označuje slunce) se pojí s elementem mužským, racionalitou, logickým myšlením a jinými mužskými kvalitami. Fyzickým protějškem je sympatický nervový systém. Stejně tak slovo haṭha jóga v sobě obsahuje tyto dvě složky, kdy HA je spojeno s mužským a THA s ženským elementem. V tradiční čínské medicíně je energie jang spojená s mužskými a jin s ženskými principy.

Čchi a prána v našem těle proudí přes energetické dráhy, v józe nazývané nádí a v tradiční čínské medicíně meridiány. David Pond (2003) ve své knize Čakry pro začátečníky přirovnal nádí k elektrickým kabelům v domě. Naše domy jsou prostoupeny elektrickými kabely, které nevidíme. Proudí jimi elektřina, která je dále přiváděna do elektrických spotřebičů a zajišťuje jejich chod. Do-

