EVELYN HORSCH-IHLE

ONKO JÓGA

JÓGA PRO PACIENTY S RAKOVINOU

PŘEKLAD HANA KYRALOVÁ

Alferia

Alferia

EVELYN HORSCH-IHLE

ONKO JÓGA

JÓGA PRO PACIENTY S RAKOVINOU

PŘEKLAD HANA KYRALOVÁ

Alferia

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Horsch-Ihle, Evelyn
[Yoga für Krebspatienten. Česky]
Onko jóga : jóga pro pacienty s rakovinou / Evelyn Horsch-Ihle ; překlad Hana Kyralová. -- První vydání. -- Praha : Alferia, 2022. -- 223 stran
Přeloženo z němčiny -- Vydal nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia.
-- Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-271-3435-9 (brožováno)

* 616-006.04-052 * 233-852.5Y * 615.825:612.21 * 613.86 * 159.923.2 * 159.913 * (035)
– onkologičtí pacienti
– jóga
– dechová cvičení
– meditace
– sebepoznání
– psychohygiena
– příručky

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

ISBN 978-80-271-4800-4 (ePub)
ISBN 978-80-271-4799-1 (pdf)
ISBN 978-80-271-3435-9 (print)

© Evelyn Horsch-Ihle, 2011
© Hana Kyralová, 2022
© Grada Publishing, a. s., 2022

OBSAH

Úvod 10

ČÁST I.

Proč tento program funguje 15
Jak tento program vznikl 18
Souhra 22
- Speciální dechové vzorce 23
- Tělesné pozice 27
- Energetické zámky 30
- Pozice rukou (mudry) 31
- Mantry 33
- Koncentrační body 36
- Čakry – brány růstu 36
- Celkový účinek 40
- Léčivá síla vnitřních obrazů 40

Tipy pro praxi I: Jak s touto knihou pracovat? 42
Tipy pro praxi II: Od obecného ke speciálnímu 44
- Podlaha, židle – nebo postel? 45
- Základní pozice: jednoduchý sed 48
- Vnitřní příprava 52
- Naladění 53
- Cvičení 56
- Vnímání 58
- Relaxace 60
- Poděkování 62

Rozehřívací cviky 64
- Jízda na velbloudu 65
- Ždímačka 67
- Projasňovač aury 68

Kočka a kráva 69
Pozice dítěte 70
Trojúhelník 71
Pánevní houpačka 72
Maha mudra 73
Dech života 74
Dechové meditace 75
Aktivita nebo spočinutí? Dýchání jednou nosní dírkou 76
Od stresu ke klidu: Střídavé dýchání nosními dírkami 77
Vydýchat bolest z těla 79
Sitaly pránájám 81

ČÁST II.

Kapitola 1: Jak opět nabýt důvěry k tělu 82
Kapitola 2: Překonat nespavost 96
Kapitola 3: Vyčerpání 112
Kapitola 4: Zmírnit strach a paniku 126
Kapitola 5: Zoufalství, beznaděj, deprese 143
Kapitola 6: Vztek a hněv 159
Kapitola 7: Nalézt vnitřní zdroje 173
Kapitola 8: Probuzení sebeléčivých sil 187
Kapitola 9: Za hranici smrti 202

Léčivé mantry 218
Doporučuji k přečtení – a poslechu 220
Poděkování 224

Milé čtenářky, milí čtenáři,

tato kniha vznikla z hluboké touhy poskytnout lidem oporu při zvládání jedné specifické životní krize. Doufám, že mohu prostřednictvím všeho, co jsem se za posledních 25 let na své vlastní jógové cestě naučila, alespoň trochu přispět ke zmírnění často závažných důsledků diagnózy a léčby rakoviny.

Přála bych si, aby vám tato kniha pomohla najít vnitřní sílu jít svou vlastní cestou léčení. Ať vaše cesta bude vypadat jakkoli, ať se rozhodnete jakkoli – je to vaše vlastní, zcela osobní cesta. Vám všem věnuji v úctě a respektu tuto knihu.

Fotografie byly z větší části pořízeny na slunečném ostrově Mallorca, na kterém se jinde zřídkavým způsobem snoubí radost ze života a spiritualita. Abyste věděli, kdo stál modelem pro cviky a meditace obsažené v této knize – kromě mě to byla má dcera Aileen a fotografování se zhostila její velice nadaná přítelkyně Johanna Pahl. Fotografie rostlin a nebe pocházejí od rendsburgské fotografky Heike Hinrichsen. Pilně jsme pracovaly, ale kromě toho jsme se také hodně smály – a doufáme, že se radostná atmosféra přenese při pohledu na fotografie i na vás a bude vám inspirací.

Ze srdce
Evelyn Horsch-Ihle

Autorka s dcerou – fotomodelkou Aileen

Autorka s fotografkou Johannou Pahl

Fotografka Heike Hinrichsen

Úvod

Jóga znamená život. Je to bezprostřední zkušenost toho, co znamená být naživu. Nyní, v tomto okamžiku, v tomto těle, ať je nemocné, nebo zdravé. Jóga znamená zažívat každý nádech, každý pohyb jako projev života. Zcela bez myšlenek, zcela beze slov. A v této jednotě s pociťováním projevů života být v jednotě s životem samotným.

Jóga je tato jednota – jednota se sebou, jednota s tělem, ve kterém přebývám. Jednota s omezeními tohoto těla, s jeho bolestmi, napětím, se vším, čím se projevuje. Jednota se všemi emocemi, které mám. Se smutkem, stejně jako s blažeností, s láskou stejně jako se strachem. S radostí stejně jako s pokojným klidem, se zoufalstvím i se vztekem. V jednotě se všemi těmito pocity se takzvané „negativní“

pocity rozpouští. Já s nimi tvořím jednotu, ony tvoří jednotu se mnou. Poskytnu jim přístřeší svým přijetím. Tímto způsobem mohou přijít – a zase odejít. Tvořím také jednotu se svou myslí, kterou se neoznačuje intelekt, posuzování nebo oddělování, nýbrž pociťované vědění, živá zkušenost, vnímání. A to vše dohromady je jóga – živé, pociťující vědomí všeho, co „jsem".

Tato jednota, toto bezprostřední pociťování života – to je to, co může léčit. Právě v okamžicích, kdy je obtížné udržet kontakt se sebou samým, s tělem, s pocity. V těchto okamžicích se identifikujeme spíše s ne-mocí. Domníváme se, že léčení může přijít pouze zvenčí. Pochybujeme – o sobě, o těle, o emocích, o svém myšlení. Zabýváme se víc nemocí než životem. A tak rozbijeme jednotu.

Dobrou zprávou je, že tuto živoucí jednotu můžeme znovu zažít s každým nádechem a výdechem. A můžeme zažít, že dech – ať už je povrchní nebo hluboký, uvolněný nebo namáhavý – může být naším útočištěm. Je zde, v nás, pro nás. Pokud jsme všímaví, pokud se naučíme být všímaví – což znamená, že vnímáme všechno, co pro nás dosud bylo samozřejmé – pak najednou můžeme pocítit, že dech je „zde", v nás. Stejně jako jsme my „zde" – ať už vystresovaní nebo uvolnění, nemocní nebo zdraví. „Jsme" zde a nyní, až do svého posledního dechu.

Podobně jako je v nás všechno ostatní: každý pohyb, ať už velký nebo malý, vláčný nebo křečovitý, namáhavý nebo snadný. Každé omezení našeho těla, každé napětí, každá bolest. Stejně jako každý závan vzduchu, který ucítíme na kůži. Každá jemná vůně, která zavadí o nos, nebo silný zápach. Každé sousto jídla, každá chuť. Každý doušek čaje nebo vody. Každý úsměv, který potěší srdce. Každý strach, který nás znehybní, každý sen, který nám daruje vnitřní obrazy. To vše můžeme zažívat, všemi smysly vnímat, a tak pociťovat, jak bohatí, jak živí jsme.

V každém okamžiku se v nás nachází nekonečné bohatství vjemů. Rovněž v nemoci. Přístup k tomuto pociťování života není vázán na žádné zvláštní oprávnění, které by měli pouze zdraví lidé. Neexistují žádné podmínky. Stačí si jen všimnout. I to je jóga. Je to zcela jednoduché. Říká Ano ke všemu, co nás dělá námi, k tomu, čím jsme. Bez omezení. Říká Ano životu, našemu životu. Jediný, kdo může bránit tomuto pociťování, tomuto přitakání životu, jsme my sami. Jen proto potřebujeme jógu. Upamatovává nás, probouzí nás, dovoluje nám zase vnímat pociťované vědomí. A může tak posílit naše přitakání vlastnímu životu a umožnit léčení.

Proto jóga hraje tak důležitou úlohu rovněž a právě při život ohrožující nemoci, jako je rakovina. Nejen proto, že je víc než jen relaxační terapií. Nýbrž protože přivádí do kontaktu s pocitem, že jsme naživu. Opakovaně, při každém pohybu, při každém nádechu. Při každém obrácení se dovnitř, tam, kde se nacházíme.

Při józe se noříme do sebe. A potom se opět vynoříme, propojeni s životem. Ne jako zdraví či nemocní, ale jako živé bytosti, kterými stále a v každém okamžiku jsme.

Toto vědomí může změnit náš život, otevřít nás různým možnostem, v kterémkoli okamžiku života. Ne až tehdy, kdy jsme zase pružní, výkonní, silní, nýbrž právě v okamžicích, kdy jsme zdánlivě slabí, zranitelní, nemocní. Neboť právě tehdy jsme otevření, ochotní přijmout sami sebe a vnímat. Není okolo nás totiž tolik podnětů, které obvykle, kdy jsme zdánlivě „plně zapojeni do života" a ve skutečnosti jsme všude jinde, jen ne v životě, odvádějí pozornost. Zabýváme se svými povinnostmi, starostmi, kariérou, domem a zahradou, dětmi a vnoučaty. Včerejškem a zítřkem. Dokud nepřijde nemoc a najednou, jak blesk z čistého nebe, se život stane vzácným. Už není samozřejmostí, což ani nikdy nebyl. Jen na to rychle zapomínáme.

Jóga nám poskytuje tuto připomínku, tuto jednotu, pociťované vědomí života, léčení, pohyb, dech. A mnoho, mnoho dalšího.

Jóga je především dobrodružství. Stejně jako život je dobrodružství. Cvičení jógy znamená věnovat se dobrodružství života. Zvnitřku. Ale také tělem, pocity, vědomím a myslí. Mohli bychom tento „obrat" nazvat „meditativním vědomím", ale to je jen nálepka. A ne skutečně to, co lze prožít jako živou zkušenost.

Ráda bych vás touto knihou pozvala, abyste se společně se mnou vydali na dobrodružnou cestu do svého živoucího bytí – pohybem, vnímáním, prožíváním. Jako nepopsaný list. Zcela zapomeňte na všechno, co jste dosud o józe slyšeli. Neboť když přistoupíte na toto dobrodružství, stane se „vaší" jógou. Stejně jako existuje jen „vaše" cesta a „váš" život. Stanete se svou vlastní autoritou. Budete pociťujícím způsobem „vědět". Můžete pak být ve vší zranitelnosti jasní a přímí, otevřít se zázraku, kterým jste. Ale i mnoha zázrakům, které se mohou stát, když se s životem propojíme zcela novým způsobem.

Nezmiňuji dobrodružnou cestu nadarmo. Neboť na cestě do nitra, s tělem jako dopravním prostředkem, s intuicí a touto knihou jako průvodcem, s vjemy a pocity jako ukazateli směru a nekonečným prostorem uvnitř sebe, který můžete odhalit a nechat ožít, skutečně vstupujete na neprozkoumanou půdu. Budete dělat pohyby, které byste jinak nikdy nedělali. Také vás budu žádat, abyste dýchali určitým způsobem, jednou pomalu, jednou rychle, povrchněji nebo zhluboka. Tímto způsobem objevíte, že vedle prostého „dýchání" se dech někdy jakoby osamostatní a najednou nedýcháte vy, ale „je vámi dýcháno". Nebo že dýcháním se v těle, v pocitech dá něco do pohybu.

Především vás ale požádám, abyste směrovali svou pozornost na určité oblasti v těle. Nebo abyste se zaměřili na určité myšlenky nebo vydávali určité zvuky či zpívali. To vše vám pomůže rychle se odpoutat od každodenního vědomí a začít se objevovat zevnitř. Pravděpodobně se přitom budete cítit víc naživu nebo zažívat větší klid. Možná v sobě navzdory tělesným hranicím objevíte široký prostor. A potom postupně začnete cítit svou vlastní vnitřní mapu. Mapu těla, vnitřních pocitů a mapu vědomí.

To vše vám umožní vytvořit si se sebou novou zkušenost. A objevit, že dveře k těmto zkušenostem jsou již doširoka otevřené. A zvou. Stačí jen vejít.

Samozřejmě k tomu potřebujete speciální jógu. Takovou, která odpovídá vašim tělesným a vnitřním potřebám. Takovou, která respektuje vaše vnitřní hranice. A na druhou stranu vás bude doprovázet, když pokročíte dál. Rozdělila jsem proto knihu na devět témat a tři velké tematické celky. První se zabývá tělem: přitakáním fyzické schránce, které se právě při onemocnění rakovinou tak často ztrácí. Vyčerpáním, které může být větší zátěží než nemoc a terapie dohromady. Nespavostí a neklidem, které se často přiřadí k vysílení, a zvyšují tak zátěž.

Druhá část se zabývá emocemi. Naučíte se nakládat se svým strachem, který se občas objeví, nebo je dokonce stálým průvodcem. Dozvíte se, co dělat, když vás přepadne zoufalství nebo sklíčenost. A dozvíte se, že smíte cítit i vztek, hněv, který vám může dokonce pomoct s uzdravením.

Poslední část se zabývá silami, které jsou vám dány, aby pomohly v procesu uzdravování: silami, které můžete zmobilizovat v obdobích krize, tedy zdroji. A také silami, které nejsou tak snadno přístupné, nicméně jsou rovněž připraveny uvnitř nás: sebeléčivými silami. Poslední kapitola se pak zabývá vědomím, s jehož pomocí můžeme s láskou a přijetím učinit poslední velký krok našeho života, krok přes práh smrti. A které nám zároveň může pomoci být zcela a plně zapojeni do života.

Všechna tato témata doprovází řada cviků ve spojení s dechovými technikami, koncentračními body a usměrněním mysli. Uvedená témata jsou doplněna také o tipy pro nouzové situace: například co můžete udělat, pokud trpíte akutní nespavostí nebo vás přepadne strach. Další součástí každého tématu jsou meditace, které můžete praktikovat a které pomalu, ale jistě, změní váš stav a vnitřní naladění. V neposlední řadě v této knize najdete také imaginativní relaxace, s jejichž pomocí nasměrujete své vědomí na léčivé vnitřní obrazy související s daným tématem. A několik základních cviků, které budete cvičit vždy nezávisle na daném tématu – nebo je můžete zařadit před jednotlivé sestavy.

Všechny tyto prvky lze libovolně kombinovat: můžete se pustit například do meditace společně s imaginací – především pokud by vás fyzické cvičení momentálně přetížilo. Můžete také cvičit některou sestavu a zakončit ji imaginací. Nebo si vybrat některé ze základních cviků a k tomu praktikovat určitou meditaci. Existuje velké množství možných kombinací – a vy sami se můžete rozhodnout, které téma, které cviky nebo která meditace či imaginace vás oslovuje nejvíc. A s nimi můžete zahájit svou cestu za dobrodružstvím.

ČÁST I.

Proč tento program funguje

Výraz „jóga“ znamená „spojení“, doslova „oj“ (yug). Obrazné vyjádření s ním spojené zahrnuje představu volského spřežení kráčejícího po cestě. Dva volci zapřažení za vozem představují naši vnitřní rozpolcenost, neustálé kolísání mezi dvěma póly. Je to obraz naší fyzické existence. Celý svět vnímáme v polaritách. Svět, ve kterém žijeme, zažíváme v podobě těchto pólů.

Vše rozdělujeme na to, co se nám líbí, a to, co se nám nelíbí, na černé a bílé, světlo a stín. Nadechujeme a vydechujeme, všechny naše orgány, především srdce, pulzují – nikde není oblast bez polarit. Nikde – s výjimkou hloubky našeho nitra. Tam je velká šance na překonání polarit fyzické existence, názorů a postojů, naší osobnosti – tam je oj, tam je jóga.

Jóga vytváří z polarit opět jednotu – ale nedává za vznik nějaké unifikované „kaši“, nýbrž spojuje polarity do něčeho, co slouží společnému cíli, a to se zachováním rozdílnosti těchto sil. Původní síly se nerozpustí v šedi, která by vznikla z černé a bílé. Smějí koexistovat dál ve své jedinečnosti. A vědí, že vytvořit přesah toho, co by vytvořila každá zvlášť, mohou pouze společně. Že jsou částí jedinečného, mnohotvárného stvoření, a přesto výrazem této jednoty.

Ačkoli je toto poselství staré několik tisíc let, je i dnes naprosto revoluční. Neboť jak často jsme skutečně naslouchali, když někdo něco vyprávěl ze svého vlastního pohledu? Jak často jsme odolali pokušení hned kontrovat vlastním názorem, abychom daného člověka přesvědčili a získali na svou stranu, nebo jen reagovat na vyslechnuté – a sice podle našeho chápání. Jak často jsme tím druhému přidělili roli v našem vlastním vnitřním filmu. Posuzovali jsme, hodnotili – a vůbec nás nezajímalo, kdo to ve skutečnosti je. Jak často jsme v životě chtěli jen jednu jeho stranu – štěstí, zdraví, úspěch, lásku? A druhou jsme vyloučili, nechtěli s ní mít nic společného: nemoc, stáří, chudobu, smrt.

Jde o daleko víc než jen o naše tělo – a přesto můžeme všechno cítit rovněž na fyzické rovině. Pokud se rozšíříme směrem k druhému pólu v nás samotných, ale i ve světě, získáme „pružnost", staneme se skutečně živými, budeme zdraví, budeme celiství.

Jde tedy o protažení, rozšíření – na všech úrovních: tělesné tím, že cviky provádíme se stále větší obratností a rozsahem. Energetické, v podobě přímé, pociťované zkušenosti, kdy vnímáme tok životní energie, rozšíříme své hranice vnímání do oblasti jemnohmotné a nezastavíme se jako dosud na hranicích těla. Ale také emoční nebo duševní – tím, že se rozšíříme směrem k „Ty". Aniž bychom se symbioticky rozpustili, aniž bychom sami sebe nechali na holičkách. Prostě jen s jasnou myslí být – ale s ochotou vidět a přijímat ostatní v jejich jinakosti a učit se rozšiřovat se do sebe, překročit sám sebe a jednou se propojit se vším, co je. To je jóga v jejím nejpůvodnějším významu.

Právě tento vnitřní postoj nás přivádí k naší nejvnitřnější pravdě, k poznatku, že jsme nikdy nebyli odděleni, že jakékoli oddělení je iluze. Je to postoj lásky k nám samotným a ke světu, postoj tantrické jógy a bhakti jógy, se kterou je tato jóga hluboce spojena.

Dany proces není pouhá teorie, naopak, pomocí této jógy ho můžete zcela konkrétně zažít. Během cvičení můžete vnímat, jak se v těle objevuje proudění – někdy už po prvních setkáních. Člověk cítí, jak v těle vzniká svého druhu náboj, který navozuje pocit, že se rozšiřujeme mimo hranice těla. A vnímá, že se uvnitř prosvětluje, že v určitých oblastech těla se nějakými kanály pohybuje proudící světlo. V určitém okamžiku, když člověk pokračuje v cvičení, se vnímání stává silnější než myšlení, překročí myšlení. „Já" se rozpouští a člověk cítí jen rozšíření, spojení, jednotu. Všechny pancíře, všechny tělesné bloky se postupně rozpouštějí, vzniká čisté vědomí, esence, světlo.

Tato zkušenost říká ANO životu, říká ANO rozšíření a lásce ke všemu bytí. A je základem toho, aby se změna, transformace, mohla odehrát rovněž na buněčné úrovni.

Není přitom potřeba, abyste vyvíjeli velké úsilí. Nebo se vzdali sami sebe. Nýbrž abyste se oddali – svému tělu, svému dechu, své zkušenosti. Zdánlivě je to jednodušší než vyvíjet úsilí, ale pro mnoho lidí je to nesrovnatelně těžší. Neboť to znamená, že po dobu cvičení zůstáváte sami se sebou – ve vší zranitelnosti, ve vší otevřenosti. Nezáleží na tom, jestli vedle sedí někdo, který, jak se zdá, všechno zvládá lépe, a vy se začnete srovnávat. Je v pořádku, když cítíte, že potřebujete ne jeden, ale tři polštáře, abyste seděli rovně. A ještě jeden pod každé koleno. Což se vám vůbec nelíbí, ale je to nutné, protože klouby jinak bolí. Když už po pár

pohybech musíte přestat cvičit, protože je to pro tentokrát na vás až moc. Nebo když si kladete otázku, co tady na té zatracené podložce vlastně děláte, když jste mohli místo toho vyrazit na nějakou příjemnou procházku.

„Odevzdat se" znamená, že se přesně v této zkušenosti vnímáte, a přesto z ní „nevystoupíte". Nýbrž zůstanete a najdete cestu přes všechny tyto přirozené překážky. Vnímáte totiž i něco jiného – tato jóga silně působí na různých úrovních, a to zároveň. Je jedno, že si občas musíte udělat přestávku a lehnout si. Nebo že prožijete něco, kdy se cítíte prostě nádherně. Je jedno, jestli si všimnete, že se v těle něco děje. Nebo že se emoce začaly pohybovat. Nebo že myšlenky přestaly kroužit. Jak řekla jedna účastnice: „Když odtud odcházím, jsem někdy úplně vyřízená. A ptám se, jestli to mám zapotřebí. A potom, druhý den, zjistím: *to snad není pravda, mám tolik energie, je mi fakt dobře* – a proto přijdu znova."

Jak je něco takového možné? Jak to funguje? Odpověď na tuto otázku je zcela jednoduchá. Jedná se o soubor nejrůznějších faktorů, které se zde spojují a působí synergicky. Což znamená, že ve spolupůsobení jsou účinnější než každý faktor zvlášť nebo součet účinků všech jednotlivých faktorů. Tím se však odpověď už poněkud komplikuje. Neboť účinky těchto faktorů jsou jedinečné a zaslouží si být více osvětleny, abychom si uvědomili, jak na nás tato úctu vyžadující souhra faktorů zvaná jóga může působit.

Pokud tedy máte chuť se o tom dozvědět víc, čtěte dál. Jinak následující stránky prostě přeskočte a pokračujte v další – ryze praktické – kapitole.

Jak tento program vznikl

Druh jógy, o který se zde jedná, pochází z tradice kundaliní jógy. Je velmi starý – a zároveň velmi mladý. Kundaliní jóga existuje v Indii a především v severní Indii již dlouhou dobu a platí za jeden z nejsilnějších a zároveň nejtajuplnějších druhů jógy, který vede k osobní transformaci a osvobození. Koncem 60. let přicestoval do USA jeden indický mistr jógy, který tuto jógu přibalil do svého duchovního zavazadla a postupně z ní vytvořil jedinečnou směsici znalostí pocházejících z původních jógových tradic a hlubokého pochopení pro potřeby moderního západního člověka. Tímto mužem byl Harbhajan Singh, zvaný Yogi Bhajan, mistr z tradice sikhismu. Jeho speciální kundaliní jóga je jógou energie a rozšíření, zvuku a vyzařování – integruje klasické jógové směry a přitom je zdaleka překračuje.

Yogi Bhajan, který svou podobu jógy nazval „jógou vědomí“, byl skutečný mistr jógy – mistr, který byl velice náročný a burcující, ale zároveň měl vždy na zřeteli jen jedno: rozvoj lidí, se kterými pracoval. Navzdory svému hlubokému respektu ke spirituální moudrosti nikdy nepovažoval jógu a tradici v ní obsaženou za něco statického, nýbrž za něco, co se dynamicky vyvíjí. A hluboce věřil nejenom v lidskou touhu po celistvosti a osvobození, ale i v naši schopnost těchto kvalit dosáhnout.

Yogi Bhajana jsem poznala v roce 1985 – na meditačním kurzu v Hamburku. V té době už jsem za sebou měla několik kurzů kundaliní jógy, které se mého těla a mysli intenzivně dotkly. Tento kurz nesl název „Bílá tantra“ a spočíval v tom, že muži a ženy seděli v dlouhých řadách proti sobě, dívali se vzájemně do očí, zaujímali různé pozice a zpívali mantry. Vyzařování tohoto muže v dlouhém bílém hábitu mne fascinovalo – zdálo se, že energií přímo vibruje. A fascinovala mne jeho síla, kterou všechny v místnosti přiměl výrazně překročit své hranice, protože cvičení bylo fyzicky velmi náročné.

Yogi Bhajan vedl cvičení osobně, celou dobu mluvil, povzbuzoval, vtipkoval, provokoval – a mé vědomí přestalo po nějaké době naslouchat a jeho slova dopadala už jen do mého podvědomí. Nicméně působila a já se ponořila do cvičení a do očního kontaktu s partnerkou. Seděla jsem proti Holanďance, kterou jsem nikdy předtím neviděla a ke které jsem byla náhodně přidělena, protože jsem přišla bez partnera. Ačkoli jsem tu ženu osobně neznala, postupně se mi zjevila její podstata, její láska, její krása. Otevřela jsem se jejím očím, jejímu pohledu, společně jsme se smály, plakaly, zpívaly – a najednou už nebylo žádné oddělení, rozpoznaly jsme svou esenci. Cvičení přestalo být obtížné, bývaly bychom mohly pokračovat do nekonečna, a poté jsme se cítily tak plné života jako nikdy předtím.

Od té doby kundaliní jógu praktikuji pravidelně a naučila jsem se ji také vyučovat. A čím déle tuto jógu vyučuji a sama cvičím, tím víc mne naplňuje úcta a hluboký respekt ke změnovým procesům, jež mohou být důsledkem této práce. Její účinky zdaleka překračují hranice tělesna, dotýkají se vzorců, které určují náš život, často si je sami stavíme do cesty a brání nám poznat skutečnost, a rozpouštějí je. Účinky této jógy mohou rozpustit všechno, co způsobuje nemoc, a „vymrští“ nás do života.

Proto nebylo překvapivé, že jsem se postupně začala zabývat také medicínskými možnostmi této jógy. Zajímala jsem se především o souvislosti mezi tělem a psychikou. A o spojnici mezi moderní západní vědou a vědou jógy, která je stará až několik tisíc let a a mnohdy hovoří v obrazech a symbolech. Vždy

mne udivovalo, jak přesnými znalostmi, které byly západními vědci „objeveny" mnohem později, jógová věda disponovala. Příkladem mohou být nervové pleteně v lidském těle, které se překvapivě vyskytují ve větší míře tam, kde podle učení jógy v těle působí energetická centra, tzv. čakry. Například „břišní mozek", který byl západní vědou před několika lety objeven a oslavován jako druhé mozkové centrum, je v józe znám již dlouho jako energie bodu středu s mnoha jemnohmotnými nervovými zakončeními.

Takovýchto souvislostí existuje nekonečně mnoho, takže je oprávněné se ptát, proč taková zásobárna vědění zůstala tak dlouho stranou zájmu. Nebo, lépe řečeno, stále ještě zůstává. Protože o jógové vědě u nás stále nikdo nemluví. Ačkoli se pomalu prosazuje poznatek, že jóga je daleko víc než jen příjemný způsob, jak zvýšit fyzickou pružnost, být klidnější a uvolněnější – neboť má odpovědi či alespoň podněty pro nejrůznější podoby tělesných a psychických problémů.

Asi před šesti lety se mě zeptala jedna studentka jógy, která velmi úspěšně používala některé meditace, které se u mě naučila, při práci s pacientkami s rakovinou, jestli bych také nechtěla pracovat s onkologickými pacienty. Po nějaké době zvažování jsem souhlasila. Byla to velká výzva, protože jsem se musela (a chtěla) postavit čelem k tématu rakoviny, která svou záhadností a hrozivostí nahání strach mně i mnoha jiným lidem. Znamenalo to další krok směrem, který odpovídá záměru kundaliní jógy: rozšíření do oblasti, které jsem se vnitřně dosud snažila vyhnout.

Sedat po dlouhé týdny naproti pacientkám s touto diagnózou, mluvit s nimi, dívat se na ně a sdílet jejich zkušenosti pro mě znamenalo hlubokou zkušenost. Uvědomění, že vlastně nejsou na jednu stranu nic „zvláštního", nýbrž „úplně normální", mi ozřejmilo, jak jsem se sama vnitřně vymezovala vůči nemoci a smrti. Na druhou stranu – pozorovat, jak tyto ženy nakládají s traumatickým zářezem do života, jak se snaží, každá svým způsobem, najít cestu v nemoci a s nemocí, mi je prostřednictvím mých vlastních existečních otázek velice přiblížilo.

Pro koncepci kurzu to znamenalo plně přistoupit na proces vzájemného učení. Netušila jsem totiž, co bude pro pacientky fyzicky možné. Také jsem nevěděla, zda bude možné mnou pečlivě vybrané cviky a meditace vůbec nějak uplatnit. Zda budou přijaty, zda budou mít nějaký účinek. Nebyl k dispozici žádný model, žádný hotový „Kurz pro pacienty s rakovinou", žádné video, ze kterého bych mohla vycházet. Kurz vznikal na základě značné teoretické přípravy, ale potom hlavně ve vzájemném, živém kontaktu. Experimentováním, přizpůsobením se momentálnímu stavu dotyčných pacientek. Často jsem zjistila: *Tak tohle vůbec nejde, to musíš změnit. To bylo moc intenzivní. Tady potřebuješ nějaké mezikroky.*