

27.
VOLNÉ SDRUŽENÍ „KLASY“.

Katechismů převýchovy národa číslo 2.

ZDRAVÁ KREV BOHATSTVÍM NÁRODA.

Katechismus HATHA-YOGY.



Tělo je jako řeka, stále hmota
přitéká a odtéká.

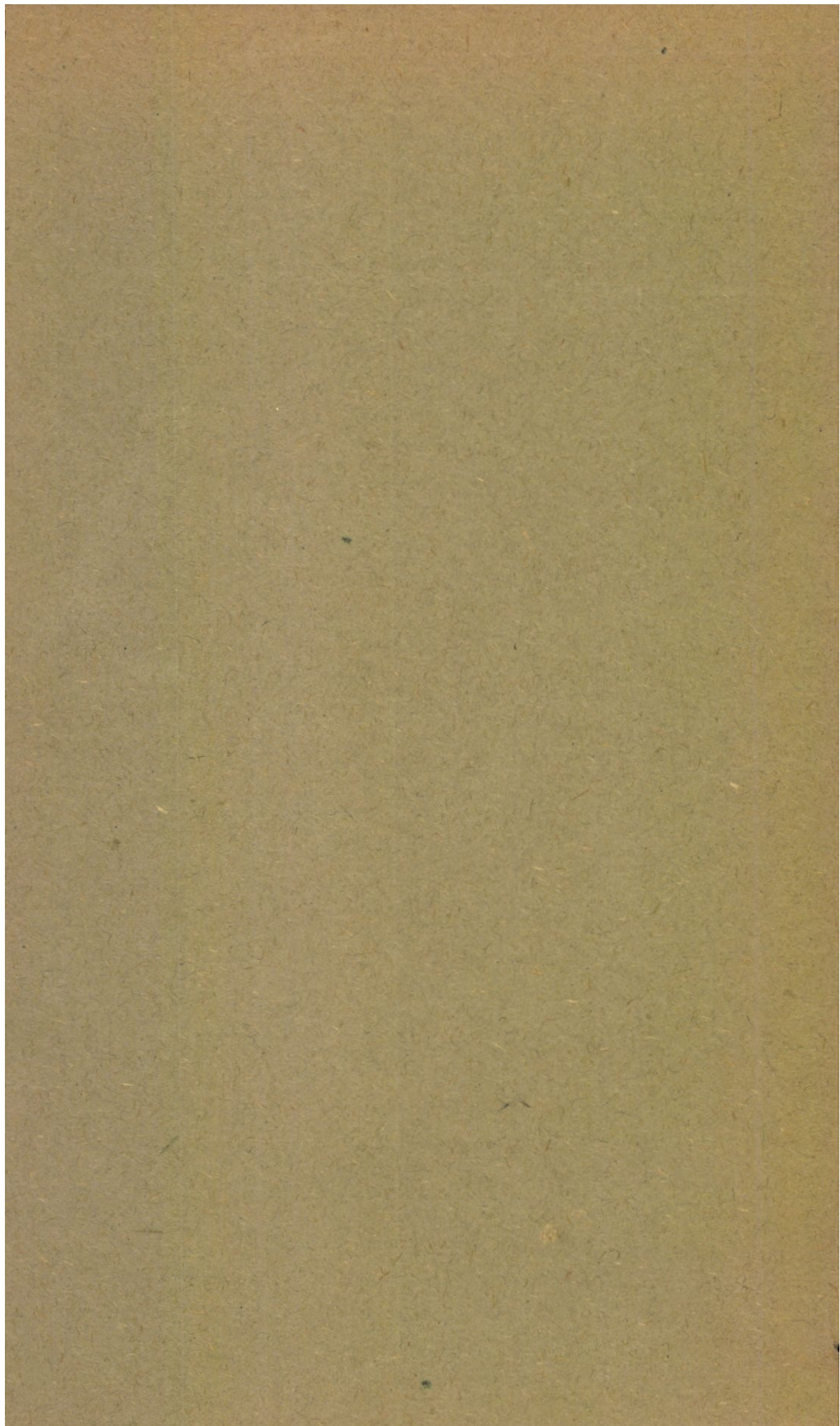
Svami Vivekananda:
Practical Vedanta.

Dle různých pramenů a vlastní
zkušenosti sestavil

Dr. ALEXANDR BATĚK.

Cena 1 korunu.

Praha-Břevnov-Kajetánka. — Nákl. vlast.
1920.



92/95
VOLNÉ SDRUŽENÍ, KLASY.

Katechismů převýchovy národa čís. 2.

ZDRAVÁ KREV BOHATSTVÍM NÁRODA.

KATECHISMUS
HATHA-YOGY.



TĚLO JE JAKO ŘEKA, STÁLE HMOTA PŘITÉKÁ
A ODTÉKÁ. SVAMI VIVEKANANDA: PRACTICAL
VEDANTA.

Dle různých pramenů a vlastní zkušenosti sestavil
Dr. ALEXANDR BATĚK.

— 1920. —

Praha—Břevnov—Kajetánka. — Nákladem vlastním.
Knih tiskárna K. Mašín, Kladno.

210091



Co značí Hatha-Yoga.

Hatha-Yoga jest součástí indické nauky yogické, která značí pro orient asi totéž co pro nás západníky věda. Jest tím, čemu orientalec věří asi tak jistě, jako my věříme výzkumům vědeckým. Jen metoda poznání yogického jest jiná než metoda poznání vědeckého. Jako věda používá smyslů k poznávání světa zevnějšího, tak yoga používá koncentrace k pozorování světa vnitřního, duševního. Jako k pozorování vědeckému na př. astronomickému jest potřebí zvláštní vycvičenosti smyslů, tak jest potřebí k pozorování svého nitra vycvičiti svou schopnost koncentrační, čehož jest možno dosáhnouti zvláštními cviky své vůle. K těmto cvikům náleží i cvičení dechové čili Hatha-Yoga. Toto cvičení dechové však působí na celkové zdraví lidské tak blahodárně, že již tímto jednoduchým prostředkem lze zdraví své upevniti a mnohých nemocí se uvarovati, nehledě k tomu, že tím i mnohých důležitých vlastností duševních lze dosáhnouti. Proto zařaduji tuto nauku do dru-

hého čísla katechismů převýchovných s přáním, aby tyto cviky prospěly mému lidu tak jako prospěly mně.

1. Jak se projevuje život?

Jsou to hlavně dva pochody, jimiž se projevuje život: *a s s i m i l a c e* a *d i s s i m i l a c e*. Život pak záleží v ustavení rovnováhy mezi *a s s i m i l a c í* a *d i s s i m i l a c í*.

Život jest stálým tvořením a stálým zánikem.

A s s i m i l a c í staví organismus z potravin buňky těla. Tak se sestrojuje protoplasma buňčná z mrtvých živných látek prací *a s s i m i l a c n í*. Tak buduje i rostlina *a s s i m i l a c í* z vody a kyslíčku uhličitého škrob a kyslík. Jest tedy *a s s i m i l a c e* v souvislosti s trávením, s výživou.

D i s s i m i l a c í se spotřebované buňky v těle rozkládají a vzniká tu pochod opačný, tedy na př. ze škrobu a kyslíku kyslíček uhličitý a voda. Jest patrné, že *d i s s i m i l a c e* souvisí úzce s dýcháním.

Obou pochodů, i *a s s i m i l a c e* i *d i s s i m i l a c e* jest k udržení života nevyhnutelně zapotřebí a porušení rovnováhy mezi oběma jest i porušením života.

Dýchání jest dokonce důležitějším než jídlo, protože jest možno dlouho nejíst a přece žíti. Přestaneme-li však dýchat, přestaneme žíti. Dýchatí musí stejně zvířata jako rostliny. Novorozenec se probouzí k životu výkřikem, jenž jest jeho prvním de-

chem. Stařec posledním slabým dechem vydechuje svůj život.

V tom smyslu možno říci, že d e c h j e s t ž i v o t.

2. V čem záleží mechanismus životní ?

Každá hmota živá, ba i každá částka živé hmoty, na př. vyříznutý sval, má tu vlastnost, že vylučuje ze sebe kysličník uhličitý a tím spotřebovává svůj vlastní kyslík ve tkáni obsažený. Tím se množství tohoto kyslíku ve tkáni stále zmenšuje a sval odumírá. Život jest v tomto případě zánikem bez odpovídajícího mu tvoření; i nastává smrt. Nemá-li smrt nastati, jest třeba přiváděti kyslík. Proto jest třeba k životu atmosféry obsahující kyslík, a nejen to: kyslík tento, aby slučovati se mohl s tkání, musí býti pod určitým tlakem. Z toho následuje potřeba čistého vzduchu a stálého větrání.

Pouhá přítomnost kyslíkaté atmosféry stačí však jen tvorům nejjednodušším, kteří všemi svými buňkami s touto atmosferou se mohou stýkati, a kteří také všemi svými buňkami umějí dýchati. Tvorové výše organisovaní, kteří vedle buněk vnějších mají i buňky vnitřní, které se s kyslíkem atmosferickým přímo nestýkají, mají zapotřebí zvláštního orgánu dechového.

3. Který jest vlastní orgán dechový ?

Jest sice nepochybné, že u vyšších živočichů buňky povrchové podržují svou schopnost dýchací a tak i člověk dýchá vlastně celou

pokožkou, než to by nestačilo a jest potřebí zvláštního ústrojí zvaného dýchadla. Jsou to u hmyzů a stonožek průdušky, to jest trubice uvnitř celého těla probíhající a do nejjemnějších větévек se rozvětvující, které končí na povrchu těla zvláštními otvory. Tyto průdušky se rytmicky stahují a roztahují, čímž vniká do nich vzduch, rozvádí kyslík po všech orgánech a vypuzuje z nich utvořený tu kysličník uhlíčitý.

U vyšších organismů jest vlastním orgánem dýchacím krev, neboť ona to jest, jež sprostředkuje styk mezi vzduchem vnějším a vnitřními buňkami tělesnými. Červené barvivo - krevní čili haemoglobin má tu vlastnost, že za obyčejného tlaku vzdušného se mění působením kyslíku v oxyhaemoglobin, který však již pouhým snížením tlaku vzdušného se mění zpět v haemoglobin a kyslík. Tato vlastnost činí pak červené barvivo krevní přenašečem kyslíku, to jest hlavním činitelem pochodu dýchacího.

Krev sprostředkuje tím způsobem vnitřní dýchání tkání tělesných, odnímajíc buňkám jimi vylučovaný kysličník uhlíčitý a zásobujíc je kyslíkem. Koloběh krevní pak slouží k větrání této vnitřní atmosféry tkaně a působí jako trvalý určitým směrem vanoucí proud vzduchový.

Dýchadly ústrojenců s krví jsou buď žábry nebo plíce. Žábry jsou zvláštní větévkovité vychlípeniny, v nichž se krev soustřeďuje a tenkými stěnami kyslík ve vodě obsažený do sebe jímá. Děje se to následkem jich rozvětvení na velkém povrchu, čímž může se krev

dostatečně zbaviti kysličníku uhličitého a za něj přijmouti kyslík. Také plíce představují takovou ohromnou plochu větrací, na niž se krev zbavuje kysličníku uhličitého a obohacuje kyslíkem.

4. Jaký jest mechanismus dýchání plicního?

Plíce jsou vzdušné vaky podobné nádobě s velkým dnem a úzkým, dlouhým hrdlem, je-muž říkáme p r ů d u š n í c e. Hrdlo toto se roz-větvuje mnohonásobně a souvisí tak s velkým množstvím vzdušných váčků, jichž jemnými stě-nami prolíná vzduch do cev krevních. Dýcha-cí plocha plicní se odhaduje na 80—90 m². Vdech a výdech se dějí pohyby svalstva plicního, ji-miž se hrudní koš zvětšuje a zmenšuje.

Jsou tu hlavní dvě skupiny svalstva toho. Hluboké dýchání děje se bránicí, ja-kožto svaem vdechovým a svaly břišní stěny, jež způsobují výdech. Bránice tvoří jakousi zvonovitou klenbu, která se po stranách smršťuje a tím hrudní prostor nad ní se nacháze-jící zvětšuje. Dýchání toto jeví se na pohybech stěny břišní a proto sluje d ý c h á n í b ř í š n í.

Druhá skupina dýchacích svalů jsou s v a l y m e z i ž e b e r n í a to vnější pro vdech a vnitřní pro výdech. Jimi pohybují se žebra a jimi celý hrudní koš nahoru a dolů.

Chceme-li ovládat své dýchání, musíme na tyto všechny svaly obracet svou pozornost. Cvičíte se v dechu, jsme pak s to hrudník mnohem více rozšířiti a vlce vzduchu do plic

nabrati a tím životodárných vlastností kyslíku mnohem lépe využítí.

5. Proč jest důležité starati se o čistotu průduchů nosních ?

Je-li nos ucpan, stíženo jest dýchání, ano i samo myšlení. Špatný stav průduchů nosních ztěžuje oběh krevní v mozku a tím i činnost mozkovou, protože jest mozek nedostatečně kyslíkem zaopatřován. Nad to pak nastává dýchání ústy, které jest jednak velmi nezdravé, jednak se jím nikdy tolik vzduchu kyslíkem bohatého do plic nedostane, jako při dýchání nosním. Často bývá choroba nosní příčinou, že děti se špatně učí a že hrudník jejich zakrní. Zvláště na pamět má ucpaný nos velmi neblahý vliv.

Proto jest velmi důležité starati se o čistotu průduchů nosních. Mnoho se v tom ohledu docílí vyplachováním nosu každodenním studenou vodou. Při tom srkáme vodu nosem tak hluboko, pokud jen možno, aby nám vtekla do úst, načež smrknutím nos vyprázdníme.

Velmi výhodně v tom ohledu působí střídavé dýchání oběma dírkama nosními tak, jak jest popsáno ku konci tohoto svazku.

6. Která jsou všeobecná pravidla správného dýchání ?

a) Dýchejme nosem a nikoli ústy. Dýchejme zvolna, hluboce a stejno-

m ě r n ě, nikoli trhaně. Nejméně jedenkrát za hodinu učinme několik hlubokých výdechů.

b) Zdržujme se co nejdéle na č e s t v ě m v z d u c h u, denně ven vycházejme v každém počasí; aspoň jednou do roka prodlévejme delší dobu na venkově a bydlíme-li na venku, starejme se občas o změnu vzduchu. Spěme někdy venku pod stanem.

c) Větrejme svá obydlí co nejhojněji a vpouštějme do nich co nejvíce s v ě t l a s l u n e č n í h o, neboť toto zabíjí choroboplodné organismy. Čerstvý vzduch nás zbaví co nejrychleji vlhkosti i odporného hmyzu. Spěme pokud možno při otevřených oknech.

d) Vyjdeme-li na čerstvý vzduch, p r o p l á c h n ě m e j í m p l í c e, vydechnouce dlouhým dechem všecken vzduch z plic a pak hluboce čerstvý vzduch vdechněme. Takovéto dechy konejme také vždy, kdykoli jsme unaveni, mrzuti anebo jinak nepříjemně dotčeni. Konejme je i když si chceme dodati odvahy anebo před započatím úsilovné práce.

e) N e k u ř m e a nechodme do zakouřených místností.

7 Se kterých stránek lze uvažovati o dýchání?

Dýchání jest předně dějem čistě m e c h a n i c k ý m. Plicemi se krev větrá. Přivádí se čerstvý kyslík o odvádí se kysličník uhličitý. Jest patrnó, že má-li tato výměna býti dokonalá, jest potřebí co nejvíce nového vzduchu přiváděti, to jest hluboko dýchatí.

Dýchání jest pochod chemický. Každý děj chemický předpokládá co nejtěsnější styk látek na sebe působících. Zde jest potřeba, aby vzduch vnikl do všech váčků plicních, aby mohla nerušeně a dokonale probíhati diffuse kyslíku do krve a k tomu jest potřeba dýchání hlubokého.

Dýchání jest pochodem energetickým. Naše moderní věda praví o kyslíku, že jest látka vysoce energetická t. j. chová v sobě mnoho energie chemické, která se životem naším promění v energii tepelnou, elektrickou a jinou. Nauky orientální nazývají tuto energii životní silou a říkají jí v nauce yogické *Prána* a v naukách perských *Ga-Llama*. Na jménu nezáleží. My víme, že kyslík vzdušný jest zdrojem energie, na níž záleží náš život a má-li náš život býti důkladným a dokonalým, musí i naše dýchání býti dokonalé.

8. Umějí lidé správně dýchat?

Velká většina lidí dýchá nesprávně. Ba mnozí se domnívají, že o dýchání vůbec se nemusí starati. A přece vidíme denně na sražených hrudnících, na vpadlých prsou, na bledých tvářích našich lidí i mladých, kteří by měli zářiti zdravím, že dech jejich není v pořádku. Svádíme vinu na špatný vzduch v našich městech a v našich příbytcích a při tom přehlížíme, že ani tohoto špatného vzduchu není dostatečně využito, je-li dýchání naše povrchní, slabé a nedostatečné. Má-li vzduch málo elementu životodárného, nutno s ním tím

úsporněji zacházeti a nutno toho, co v něm je, co nejdůkladněji využít. A místo toho naše ženy a dívky stahují své hrudníky v pancéře, jež znemožňují jim hluboce dýchat, mužové upínají se ve škrobené límce a náprsenky a jedni ani druzí si svého dechu nevšímají. Lidem přirozeně žijícím, nevtěsnaným ve formy velkoměstské, oplývajícím dostatkem čerstvého vzduchu to neškodí a chyby, jichž se dopouštějí, stačí příroda napravit, ale lidem civilisovaným, kteří od přírody se vzdálili, to nestačí a tuberkulosa a jiné choroby plicní slaví u nich své žně.

9. Jak se tedy má dýchat?

Obecný předpis Kolauchiův o správném dýchání jest tento :

„Dýchejte zvolna a tak hluboce, pokud to jest snadno a pohodlně. Několikrát za hodinu máme se zastavit ve své práci a máme několikrát zlehka a zvolna, ale velmi hluboce vdechnouti a vydechnouti tak, aby se rozšířily plíce, aniž však jest cítiti nevolnost a únavu. Na počátku nám tento úkon způsobuje téměř bezprostřední zívání, ale postupně tento účinek vymizí.

Dýchání rychlé a nepravidelné a nepůsobivé má za následek, že potřebujeme o třetinu více jídla. Tím však se zbytečně přetěžuje žaludek, šťávy, které potravu připravují k assimilaci se snadno vyčerpají, a nad to se vysušuje soustava tělesná. Také se kromadl ne-

ztrávené zbytky, čemuž se předejde, když dle hořejšího předpisu dýcháme.“

Tento předpis však stačí pouze pro všeobecnou znalost. Kdo chce mítí užitek větší, musí znáti a na sobě vyzkoušeti jednotlivé druhy dechu.

10. Které rozeznáváme druhy dýchání?

Jest dýchání vysoké, střední a hluboké.

a) **D ý c h á n í v y s o k é** čili **l o p a t k o v é** jest takové dýchání, při němž se zdvihá klíční kost a lopatky, kdežto břicho se stahuje. To jest nejhorší druh dýchání, protože spotřebuje největší množství sil a přece při tom nejmenší množství vzduchu do plic se načerpá. Lidé, kteří tak dýchají, si zvyknou obyčejně ještě dýchatí ústy místo nosem a stávají se tak kořistí mnoha onemocnění.

b) **D ý c h á n í s t ř e d n í** čili **ž e b e r n í** jest lepší než druh předešlý. Při něm se stlačuje břicho a hrudník se posunuje do výše. Jest nejobyčejnějším druhem dýchání.

c) **D ý c h á n í h l u b o k é**, dýchání **b r á n i c í** čili **d ý c h á n í b ř i š n í** jest ještě lepší než předešlé. Při něm účinkuje hlavně bránice a plní se jím spodní část plic. Tento druh dýchání býval kdysi velice doporučován a jeho naučení bylo draze placeno. A nebyly ty peníze vyhozeny, protože skutečně proti dýchání střednímu a dokonce již vysokému značí velký pokrok a činí člověka skutečně mnohem zdravějším. Ovšem nejdokonalejším způsobem dechu ještě není.

11. Který jest nejdokonalejší způsob dechu?

Nejdokonalejší způsob dýchání jest **úplný dech yogický**, to jest spojení všech v předcházejícím popsaných způsobů, neboť při něm se celé plíce naplní vzduchem.

Při dechu yogickém žádný sval dýchací se nezanedbává a proto mají všechny příležitosti k všestrannému vývoji. Celého prostoru plicního co nejeekonomičtěji jest využito a nezbyvá tu žádného zanedbaného místa, v němž by mohly beztrestně se šířiti zárodky tuberkulózní. Víme dobře, že čerstvý vzduch jest největším nepřítelem zárodků choroboplodných a jako jest nutno dobře větrati své příbytky, tak tím více jest zapotřebí, aby dobře pracovalo větrací zařízení našeho těla, to jest naše plíce. Při dechu yogickém jest práce plic co nejdokonalejší. Pracují-li plíce dokonale, jest i krev dokonale okysličována, čistěna a může zase řádně čistiti a staviti buňky, krátce celé tělo jest řádně obsluhováno a jest samo také s to řádnou práci konati. A při tom, což hlavního, tato metoda dýchací při ohromných výhodách jichž poskytuje, stojí sama co nejmenší namáhání.

12. Jak jest započítati cvičení dechu yogického?

Nejprve jest třeba naučiti dechu **hlubokému**. Položme se pohodlně na pohovku nebo na postel a vložme ruku na život, abychom mohli pozorovati pohyby bránice při dý-

chání. Nejlépe jest položit ji na místo, kde přestává kost hrudní. Dýchejme pak zvolna a plně a pozorujme, jak při vdechu život stoupá a při výdechu klesá. Pohyby tyto jsou konány svaly břišními a bránicí a máme v moci těmito svaly dýchání vydatně podporovati. Hledme, aby pohyb ten se děl hlavně oněmi svaly, které jsou uloženy po stranách břicha a nikoli těmi, které jsou uloženy nad žaludkem a tento při stahování tísni.

Když jsme se tomuto dýchání naučili ležmo, pokusme se o ně stojmo.

Potom teprve můžeme začít spojovati dech hluboký s dechem středním a vrchním, jak udáno v předpisu, jenž následuje.

13. Jak se provádí úplný dech yogický.

Uvolněme svůj šat tak, aby nás nikde netísnil, postavme nebo se posadme zpříma tak, aby hlava, krk a hrudník stály kolmo nad sebou a dýchejme klidně nosem se zavřenými ústy. Položíme-li ruku na místo, kde končí dole kost hrudní a počíná život, budeme pozorovati účinek dechu hlubokého. Dýchejme tak, aby tento pohyb byl co nejznatelnější.

Potom pokusme se jednou zvolna vdechnouti dechem hlubokým a pak postupně plněme i střední část plic, při čemž bude vystupovati do předu krajina žeberní spodní a konečně i část nejvrchnější, což pozorujeme na zvedání prsou v krajině žeber vrchních. K úplnému naplnění

svrchní části hrudníku nakonec pozdvihněme ramena do výše. Při tom se břicho zase poněkud stáhne zpět. Musíme se vynasnažiti, abychom všechny tyto pohyby konali jediným pomalým, ale rovnoměrným, netrhaným vdechnutím.

Když takovýto vdech tak jak popsáno bezvadně provést dovedeme, snažme se vzduch chvíli zadržeti, aby se mu tam co nejvíce času k diffusi do krve dostalo.

Potom pomalu vydechujeme počínající opět zdola. Nejprve musíme pocítovati, jak se nám zatahuje život a pomalu se zdvihá tlače před sebou vzduch ven, pak stahuje se zvolna i hrudník čím dále tím výše, až konečně jest všecken vzduch vytlačen, načež uvedeme prsa i život do normální polohy.

Tento úplný dech yogický jest nám cvičiti několikrát za den a brzy pocítíme, jak velice se nám tím šíří hrudník. Můžeme k tomuto studiu použiti i zrcadla, abychom všechny tyto pohyby mohli i zrakem sledovati.

14. Které jsou výhody úplného dechu yogického?

Výhody úplného dechu yogického dovede posouditi jen ten, kdo jej skutečně občas provádí. Brzy pocítujeme zvláštní milý pocit, jako bychom byli vnitřně vyprání. Kdykoli jsme unaveni, sklíčeni, zarmouceni, anebo jinak

zatížení, provedme jen několik takových dechů. Podíváme se, jak se nám uleví.

Nad to skutečně i svému zdraví prospějeme. Dech yogický působí jako vnitřní lázeň. A jako vzdušné lázně otužují naše tělo vně, tak dechem yogickým se otuží naše nitro a proto nebudeme tak snadno podléhati nákaze jako dříve. Sklon k nastydnutí a katarům se zmenší, nezmizí-li docela. Tkáň plicní jsouc řádně kyslíkem vzdušným provětrávána udržuje se stále v činnosti a nemohou se v ní tvořiti hnízda, v nichž by se choroboplodné zárodky hromadily. Kdo jest náchylným k tuberkulose, stane se vzdornějším. Souchotináři mají vesměs úzká prsa, protože se nenaučili hrudník rozšiřovati. Mrazí-li nás, nebo jsme-li nachlazení, dýchejme chvíli silně, až nás to přejde. Je-li nachlazení vážnější, dýchejme řádně a uložme si částečný půst.

15. Čím se vysvětlují výhody úplného dechu yogického?

Krev obíhá v dráze kruhové uzavřenou soustavou cév. Z plic vycházejíc jest jasně červená a jest pohybem srdečním rozváděna po celém těle. Tato krev jasná, bohatá kyslíkem prochází levou polovinou srdce a obstarává výživu těla stavíc buňky jeho. Zároveň však odbourává buňky staré, odevzdává tkáním tělesným svůj kyslík přijímajíc za něj kysličník uhlíčitý. Tím mění se jasně červená **krev arteriální** v temně červenou **krev venovou**, která jest nassávána pravou polovinou srdce a

vháněna k čištění do plic. Tato přeměna nečisté krve venové v čistou krev arteriální má se vykonati v plicích tím, že za přijatý ze vzduchu kyslík se odevzdá kysličník uhličitý a pára vodní.

Jedním dechem složeným ze vdechu a výdechu obnoví se jen malá část vzduchu ve plicích, tím menší, čím mělký je dech. Plíce jsou opatřeny zvláštními váčky, alveolami, odkud vzduch vdechnutý proniká diffusí do krve. I jest patrné, že je-li objem vzduchu vdechnutého menší, než objem dýchacích cest, nedostane se vnější vzduch do alveol vůbec; teprve když objem vzduchu vdechnutého převyší objem cest dýchacích, vstupuje i vnější vzduch do alveol. Jest tedy dech tím vydatnější, čím jest hlubší (Mareš). Odtud plyne důležitost úplného dechu yogického.

Nad to jest úplný dech také jakousi vnitřní masáží, protože nastává rytmický tlak na žaludek a játra, čímž orgány tyto se povzbuzují a ve zvýšenou činnost uvádějí.

Normální dech jest vůbec jakousi vnitřní kulturou těla, blahodárným tělocvikem pro celkový vývoj tělesný.

16. Které jsou naproti tomu vady obyčejného dýchání povrchního?

Při obyčejném dýchání povrchním se provádí tato očista krve vždy jen částečně a v krvi zůstávají látky nezoxydované. Krev pak se jim

časem přesytlí a jest nucena je ukládati v různých částech těla a tím se organismus otravuje.

Krev přetížená produkty odpadními nemůže ovšem také řádně svým úkolům dostáti a jest tudíž i výživa tělesná obstarávána nedokonale, neboť výživu tuto nekonají vlastně ani žaludek ani střeva, nýbrž krev. A člověk ztrácí chut k jídlu a strádá podvýživou i v tom případě, že se přejídá, zvolna vadne a odumírá.

17. Kdy máme konati cviky yogické?

Nejlépe třikrát denně, ráno, v poledne a večer, ale vždy před jídlem. Po jídle třeba posečkat asi 2 hodiny. Nejlépe jest konati je každodenně ve stejný čas.

Kromě těchto cvičení hled' každou hodinu několik minut věnovati hlubokému dýchání, tak abys na ně pomalu zvykl a konal je pak automaticky. Buď vytrvalý. Vše mu třeba zvyknouti. Tak i hlubokému dechu.

18. K čemu třeba přihlížeti při konání cvičení dechových?

Hledme, ať nás nikde nic netísní. Nikde nic nesmí brániti volnému oběhu krevnímu. Úzké límce, škrťací šaty, šle, pasy, podvazky, šněrovačky, šněrovací nebo úzké boty, to vše nutno odstraniti. Buďme čisti vně i uvnitř. Proto se často myjme a vnitřní čistoty si hledme, jak jest to podáno v katechismu fletscherování.

Před cvičením se postarejme také o vyprázdnění vnitřní. Cvičení samému věnujme plnou pozornost a pokládejme je za vážný obřad, za práci, již chceme spraviti, co se na nás spraviti dá. Pokud není jinak udáno, nutno jest stále dýchatí nosem se zavřenými ústy.

19. Které jsou zvláštní odrůdy dechu yogického?

Jest mnoho odrůd dechu yogického, které vesměs slouží k posílení nebo ozdravení určitých orgánů tělesných. Zde uvedeme následující:

I. Dech plíce čistící, který se má konati na konci každého cvičení jiného.

II. Dech nervy silící.

III. Dech k vývoji hlasu.

IV. K rozproudění krve.

V. K posílení hrudníku a plic.

VI. K rozšíření hrudníku.

VII. Povzbuzení buněk plicních.

VIII. Vzpružení žeber.

IX. Cvičení v chůzi.

X. Cvičení ranní.

XI. Sedm cviků vnitřního tělocviku.

XII. Dva cviky Nové Myšlenky.

20. Dech plíce čistící.

Kdykoli skončíme nějakou práci, jest potřebí dáti vše do pořádku a nástroje, jimiž jsme pracovali a místo, na němž jsme pracovali, řádně vyčistiti. Stejně se to má i při našich cvičeních. Po každém cvičení dechovém jest potřebí zvláštního dechu čistícího. Když tomu zvykneme, spozorujeme brzy, jak zvláště tento dech čistící nás značně občerství. Také po práci, při níž jsme se udýchali, máme prováděti tento dech.

Koná se takto:

a) Vdechněme plným dechem,

b) Zadržme jej několik minut.

c) Sešpulme ústa jako ku hvízdání (ale nenafukujíce tváří) a pak velkou silou něco vzduchu vyfoukněme. Chvilí počkejme, pak opakujme vyfouknutí a to tolikráte, až jsme vzduch z plíce vytlačili.

Dech ten se koná na konci každého cvičení a vůbec po každé únavě.

21. Dech nervy sílí.

Kdykoli máme počítí nějakou těžkou práci, jest dobře napřed načerpáti energii a posíliti svou soustavu nervovou a své svalstvo.

K tomu účelu dýcháme takto:

a) Stojmo vdechněme dech úplný a zadržme jej.

b) Ruce předpažme dech zadržujíce.

c) Paže zvolna krčme při tom pěsti zatí-
nejíce a snažme se co nejvíce energie do svalů
vlítí, takže když pěsti se přibližují k ramenům,
cítíme v nich třesení.

d) Stále se zadržným dechem ruce po-
malu opět předpažujeme, ponechávající pěsti
zaťaty a rychle je strhneme opět k ramenům,
což několikrát opakujeme.

e) Vydechneme a provedeme dech čistící.
Čím více síly vložíme do cviku toho, čím
rychleji strhujeme pěsti zpět, vše stále s plí-
cemi vzduchem naplněnými, tím lepšího se
dočkáme výsledku.

Dechem tím se také sílí velice svaly paží.

22. Dech hlas posilující.

Řečí sdělujeme jiným lidem své myšlenky.
Není lhostejno, činíme-li to hlasem příjemným,
či nepříjemným. Vždyť řečí svou chceme na ně
působiti a tento účinek záleží v neposlední řadě
na lahodnosti našeho hlasu. Čistý, jasný hlas
vábí a přemlouvá, kdežto hlas chraptivý odpu-
zuje a kazí často dojem myšlenek i nejlepších.
Proto jest dobře cvičiti každodenně hlas svůj,
zvláště pak před každou delší řečí. Děje se
to takto:

a) Vdechneme úplným dechem, co možno
nejpomaleji.

b) Zadržme chvíli dech.

c) Otevřme ústa a vyražme z nich dech
náhle jediným silným tahem.

d) vykonejme dech čistící.

Cvičení toto jest zároveň cvičením svalů obličejových, na nichž velice záleží i čistota našeho hlasu i pohled, jímž řeč svou provázíme. Kdo takto hlas svůj denně cvičí, nabude hlasu silného, jasného a příjemného.

23. Dech, krev v pohyb uvádějící.

Když krev dobře neproudí, může se státi, že není v plicích dosti krve vénové takže se cvičení dechových řádně nevyužítkuje. V tom případě jest třeba krev popohnati, aby krev arteriální vnikla do všech nejjemnějších kapilár v okončetinách a krev venová, aby srdcem pronikla do kapilár plicních. Tomu poslouží toto cvičení:

a) Postavme před sebe židli s lenochem od sebe odvráceným a vdechněme úplným dechem.

b) Nakloníce se do předu chyťme židli s obou stran za sedadlo plnou silou zadržujíce při tom dech.

c) Pustme židli, vzpříměme se a pomalu vydechněme.

d) Opakujme několikráte a provedme dech čistící.

Cvičení jest možno provést i bez židle. Stačí židli si mysliti a s touto myšlenou židli je provést. Jest dobře, podobně jako zatínáme pěstě, podobný pocit vložit i do noh, čímž všechny 4 okončetiny přejdou v podobný stav napjetí, čímž se v nich krev arteriová rozproudí.

24. Dech k posílení hrudníku a plic.

Jest potřebí, abychom co nejdéle dovedli udržeti vdechnutý vzduch v plicích, tak aby měl dosti času kyslík v něm obsažený k diffusi do krve. Tím lze omladiti svou krev a zároveň se cvičíme ve vytrvalosti a sledujeme tím nejlépe pokroky, kterých jsme dosáhli.

- a) Stojmo vtáhneme plný dech.
- b) Zadržíme v plicích vzduch, jak nejdéle vydržíme, sledující čas na hodinách.
- c) Silně vydechneme otevřenými ústy.
- d) Provedeme dech čistící.

Tento dech doporučuje se také při chorobách krve, žaludku a jater.

25. Dech k rozšíření hrudníku sloužící.

Kdo příliš nad prací se sklání, stahuje i nepřírozně prsa. Pro toho jest nutno cvičení, jímž si hrudník rozšíří.

- a) Stojmo vdechněme úplný dech yogický.
- b) Zadržujíce dech trčíme v před pažemi v pěstě zaťatými a v předu pěsti zblížíme.
- c) Silně máchneme pažemi do polohy rozpažní, ponechávajíce paže ve stejné výši s rameny.
- d) Vrátime paže do polohy předpažní a máchnutí několikrát opakujeme.
- e) Na konec ještě máchneme silně oběma pažemi obloukem do zadu.

f) Silně otevřenými ústy vydechneme a provedeme dech čistící.

Cvičení toto jest výborným tělocvikem pažním.

26. Dech plnicí váčky plicní.

Cvičení toto jen někdy se koná a nesmí se přepínati. Slouží k tomu, aby zanedbané snad části plic přišly také k platnosti a počaly se účastniti všeobecné práce. Proto je konáme pouze, když se cítíme dokonale silni a zdraví.

a) Stojmo pomalu vdechujeme a během té doby poklepujeme si prsty na prsa, měníce ustavičně místo toho klepání.

b) Zadržíme dech a klepáme do prsou dlaněmi.

c) Vydechneme nosem a provedeme dech čistící.

Cvičení toto silí celý organismus, neboť uvádí v práci větší plochu plicní, než cvičení jiná. Buňky plicní, které bývaly zanedbávány, dostanou se tím k svému právu. To ovšem nejde najednou a proto se musí s tímto cvičením jen pomalu pokračovati.

27. Dech, žebra vzpružující.

Cvičení toto jest cvikem svalů mezižebních, jimž náleží velká část veškeré práce při dýchání. Cvičením tím uvádí se do svalů těch náležitá pružnost.

a) Stojmo dáme ruce v bok co možno nejvýše až pod sama ramena, palce do zadu, prsty na prsa.

b) Vdechneme úplným dechem a chvíli jej zadržíme.

c) Během výdechu prsa s obou stran lehce stlačujeme.

d) Dech čistící provedeme.

Toto cvičení jest náhradou za nepřirozené sezení a nerovné stání, jímž se často poškozujeme. Konejme toto cvičení mírně a neznavme se jím.

28. Cvičení v chůzi.

Cvičení toto jest možno konati, kdykoli jdeme do práce, nebo do úřadu, nebo domů. Třeba pamatovati, že vždy máme našlapovati na přední část chodidel, čímž se stane naše chůze lehkou a pružnou.

a) Kráčeje zvolna, hlavu do výše, bradu staženou, ramena do zadu a dolů stažena.

b) Vdechujeme nosem zvolna čítajíce kroky do osmi.

c) Zadržujeme dech, čítajíce v mysli kroky do čtyř.

d) Vydechujeme pomalu nosem, čítajíce kroky do osmi.

e) Opakujeme cvičení jak dlouho libo a na konec provedeme dech čistící.

Cvičení to lze opakovati, kdykoli se nám za den hodí.

29. Cvičení ranní a večerní.

Cvičení ranní vykonáme bezprostředně po probuzení.

a) Stůjme zpříma v tělocvičném postoji spatném.

b) Vdechujeme plným dechem zvolna stoupáme na špičky, zdviháme paty.

c) Zadržujeme dech zůstáváme v téže postoji.

d) Pomalu vracíme se do polohy původní a vydechujeme nosem.

e) Opakujeme několikrát a na konec provedeme dech čistící.

Večer před spaním opakujeme toto cvičení toliko s tou obměnou, že dáme při tom ruce v bok a na konec složíme ruce na prsa, nakloníme hlavu k levému rameni, zavřeme oči a klidně dýcháme.

Potom uleháme na pravou stranu, nemyslíme na nic jiného, než na svůj dech a usneme sladce.

30. Sedm cviků vnitřního tělocviku.

I. a) Stojmo vdechnouti úplný dech.

b) Ruce vzpažiti tak, aby se nad hlavou dotýkaly a dech zadržujeme, tak je držeti.

c) Ruce zvolna upažovati a při tom vydechovati.

d) Dech čistící provésti.

II. a) Zpříma státi, ruce předpažmo a úplný dech vdechnouti.

b) Zadržujíce dech máchněme rukama dozadu do polohy zapažmo a vraťme se do polohy původní.

c) Opakujme několikrát a silně ústy vydechněme.

d) Provedme dech čistící.

III. a) Stůjme zpřímá předpažmo a vdechněme úplný dech.

b) Zadržujíce dech otácejme pažema několikrát dozadu a několikrát opačně (také můžeme točit každou rukou jinak).

c) Vydechněme silně ústy a provedme dech čistící.

IV. a) Položme se na zem obličejem dolů opírajíce se po stranách dlaněmi.

b) Vdechněme úplný dech.

c) Zdvihněme se na rukou tak, abychom se země dotýkali pouze špičkami noh a prsty rukou.

d) Vraťme se do původní polohy a opakujme několikrát.

e) Vydechněme na plno ústy.

f) Vstaňme a provedme dech čistící.

V. a) Stůjme spatmo proti stěně a položme na ni dlaně.

b) Vykonejme úplný vdech.

c) Dech zadržujíce přenesme těžiště na ruce a skloňme prsa ku stěně.

d) Zdvihněme se silou svalů, držíce tělo ztuhá,

e) Provedme dech čistící.

VI. a) Stůjme zpříma, ruce v bok, a vdech-
něme úplným vdechem.

b) Skloňme se ku předu vydechujíce.

c) Vdechujíce plně vraťme se do původní
polohy.

d) Sklánějme se vzad vydechujíce.

e) Vdechujíce plně vzpřimujme se.

f) Vydechujíce sklánějme se v pravo.

g) Vdechujíce se vzpřimujme.

h) Vydechujíce sklánějme se v levo.

i) Vdechujíce se vzpřimujme.

k) Vydechněme a provedme dech čistící.

VII. a) Stůjme nebo sedme rovně.

b) Vdechujme, ale ne spojitě, nýbrž trhaně
v řadě krátkých vdechů, až plíce jsou plny.

c) Zadržme chvíli.

d) Vydechněme nosem dlouze a klidně.

e) Provedme dech čistící.

31. Dva cviky Nové Myšlenky (New Thought).

Nová Myšlenka jest americké zužitkování
yogických method indických. Přijímám z ní do
tohoto spisu dvě cvičení, která se mi osvědčila
býti zvláště vydatnými, když jsem je poněkud
pozměnil.

a) Stůjme zpříma na špičkách s rukama roz-
paženými a dlaněmi vzhůru obrácenými a zvolna
vdechujme, zírajíce do dále otevřeným oknem

na určitý bod. Zadržujeme dech zatneme pěsti s palci dovnitř vsunutými a vložíme co nejvíce síly do paží přitahujeme je úsilovně na prsa tak, jako bychom velký odpor přemáhali a klesneme při tom patami k zemi. V této poloze vydechujeme. Po celou tu dobu upíráme zrak na týž bod do dálky očima nemrkajíce. Pak znovu rozpažmo, ale s dlaněmi dolů obrácenými a přeshedše patama ve výpon opakujeme totéž. Celé cvičení se opakuje asi třikrát.

2. Stůjme zpříma volně. Vdechujeme zvolna vystupujeme na špičky a zároveň ruce postranním obloukem zvolna vzpažujeme. Zadržujeme dech zatneme ruce s palcem dovnitř vsunutým a prudce je vrátíme do polohy upažmo, načež pomalu přecházíme v dřep a zpět do postoje spatného, načež teprve vydechujeme.

32. Použití dechových cviků v případech nevolnosti nebo choroby

Když jsme si zvykli pravidelné cviky dechové konati, naučíme se používat jich nejen tehdy, když jsme smutni, na duchu skleslí nebo jinak duševně zatíženi, ale i v případech lehkých chorob tělesných.

My musíme nalézt odvahu býti zdrávi a budeme zdrávi. Chci zde podat předpis Hanishův:

„Jste-li nachlazení, konejte několik krátkých dechů, asi minutu potom dýchejte dlouhými dechy po dvě minuty a při každém vdechu zatněte pevně své pěsti a uvolněte je při vý-

dechu. Potom zase konejte krátké dechy nezastínající pěsti.

Máte-li k tomu ještě kašel, konejte také cvičení právě popsané, chodte chvíli po pokoji a vykonejte ještě toto druhé cvičení :

Vdechněte plným dechem, zadržte dech, zastínající pěsti pevněji a pevněji a zdvihněte pěsti vzhůru k uším, potom je prudce rozpažte silně, prudce vydychující ústy, s pysky poněkud pootevřenými. Vydychněte co nejvíce můžete, otevřte pěsti a připažte paže. Cvičte tak asi 3 až 5 minut. Opakujte při každém záchvatu kašle, a brzy se uzdravíte.“

33. Jak máme cvičiti udané cviky ?

Jedná se o to, cvičiti každodenně a potřebám vlastním přiměřeně. Nejprve jest nutno všechny cviky zvolna, ale svědomitě procvičiti, tak, abychom se s jejich přednostmi obeznámili. Při tom budeme pozorovati, že některé z nich nám dělají obzvláště dobře, a tyto si vybereme pro cvičení každodenní. Z ostatních ten neb onen si občas přibereme. Dechy v oddílech 20 — 22 uvedené provedeme každodenně všechny a k nim přibereme dle okolností ten neb onen dle osobní záliby a dle okamžité potřeby. Ovšem, kdo trpí překrvením nebude krev povzbuzovat, kdo má úzká prsa bude je každodenně rozšiřovat, kdo dlouho špatně dýchal musí se vynasnažit dostati dech do pořádku, kdo dlouho je nucen sedět musí vzpružovat svaly mezižeberní.

Teprve ten, kdo udané zde cviky dechové řádně ovládá, může počítati s vyšší školou, v níž mu bude nejprve pozorovati tep vlastního srdce.

34. Jaký to má smysl sledovati tep vlastního srdce?

Tep našeho srdce jest určitým taktem, jímž řízen jest celý onen vnitřní koncert, v nějž zasahují všechny naše orgány, jest to jakási časomíra našeho nitra, dle níž všechny úkony životní se konají. Srdce naše jest jakýmsi nitrnými hodinami, které všechnu tuto práci řídí.

Ten, kdo chce nabyti nadvlády nad svým nitrem, musí se nejprve seznámiti s touto vnitřní časomírou, tak jako ten, kdo chce konati nějaký úřad nebo choditi do nějaké školy, musí znáti rozvrh hodin. My myslíme, že jsme vládci svého těla a zatím ovládáme sotva nejnutnější jeho úkony vnější. A přece jest možno a dokonce pravděpodobno, že neznajíce oné mašinerie vnitřní, konáme i tuto vládu vnější špatně. Divoch, který nerozumuje, a poddává se instinktu, koná instiktivně své úkony vědomé v souhlasu s úkony podvědomými. My jsme namnoze tento zdravý instinkt ztratili, a proto se musíme vynasnažiti, pochopiti rozumem, čeho tělo nase vyžaduje a uvésti tak v souhlas své jednání vnější s tělesnými úkony vnitřními. Toho docílíme, seznámíme-li se nejdříve důkladně s rytmičkými zákony, jimiž jest řízen fyziologický chod naší vnitřní mašinerie.

35. Co znamená, pravíme-li, že si máme svůj život uvědomiti?

Státi se pány svého těla znamená, zmocniti se nejen řízení pochodů vědomých, nýbrž i pochodů dosud podvědomých. Pochody vědomé jsou ty, které řízeny jsou soustavou mozkomíchovou. Stav podvědomé jsou zprostředkovány uzlinami gangliovými. Domníváme-li se, že jsme pány svého těla, mýlíme se, dokud nenabudeme aspoň nějakého vlivu na jeho úkony podvědomé.

Na pohyby svalové máme vliv, anebo se aspoň domníváme jej míti. Čím to jest však, že při náhlém strachu ztrneme a nemůžeme sebou ani hnouti, ač víme, že se tím vydáváme zkáze? Čím to je, že lidé přecházejíce přes koleje před vlakem v hrůze strnou a nechají se přejeti, ač by byl čas ještě přejíti, anebo již přeshedše se vracejí, aby spěli ve svou vlastní záhubu? Vídal jsem slepice, které činily totéž před velocipedem. Jaká to je moc, která nedovoluje rozumu, aby rozhodoval nad uzlinami nervovými?

Zda to není podivným atavismem, který přikazuje tvoru v pustině žijícímu, aby v případě hrozícího nebezpečí ztrnul a tím se stal pro pronásledující jej bytost neviditelným, anebo aby kličkoval prchaje jako zajíc a tím se vyhnul pronásledovatelům. Ano jest to příkaz přirozeného pudu vypěstěného tisíci letým vývojem v pustině, nehodící se však do století páry a elektřiny.

Jest to vnitřní byrokratismus, který ve svém těle trpíme a trpět musíme tak dlouho, pokud nebudeme s to, vzít do rukou otěže vlády nad svým vlastním tělem.

35. Který úkon tvoří přechod mezi úkony vědomými a podvědomými?

Jest to úkon dechový. Obyčejně dýcháme, ani o tom nevědouce. Jest to dobře tak, neboť kdyby záviselo dýchání pouze na mozku, snadno bychom mohli na dýchání zapomenouti. Jde to automaticky, ale nikoli vždy nejlépe. My však máme také možnost dech svůj prodloužiti nebo zkrátiti, zastaviti a znovu počítí. Máme tu volnost do jisté míry. Máme svobodu, ovšem svobodu omezenou, řídití svůj dech. Tato volnost jest malá u člověka, který dech svůj necvičí, jest mnohem větší u člověka, který pravidelné cviky koná. Jako vše i dech jest možno a nutno cvičit, chceme-li v tom ohledu nabýti větší svobody. Tím však, že dech svůj přiměřeně prodlužujeme nebo zkracujeme, že plíce své vzduchem plníme a vyprazdňujeme, nabýváme vlivu na pochod dissimilační, který se v těle našem odehrává. A poněvadž tento pochod dissimilační souvisí s naším stárnutím, nabýváme tím i vlivu na prodloužení svého života, na jeho zdraví a choroby. To jest onen zázračný elixír, který hledali staří, to jest onen lék hojící všechny choroby. My ovládajícíce svůj dech stáváme se svými vlastními

lékaři. Nikdo nemůže nás vyléčiti, nechceme-li tomu sami. Ani nejdovednější lékař nám nepomůže, nedovede-li v nás vznítiti chuť k životu a vůli býti zdrav.

Než panství naše nad dechem má i jiný hlubší význam. Naučíme-li se ovládati svůj dech, nabýváme tím i vlivu na podvědomé úkony svého těla, jako jest tep našeho srdce, dovedeme tím regulovati i tok krve v těle svém a můžeme tím omlazovati i jednotlivé části svého těla. My stáváme se tím jakoby znovuzrozenými. Stáváme se tím teprve vlastníky ve svém domě, v němž jsme dosud byli cizinci.

37. Proč jest potřebí uvéstí dech v souhlas s tepem srdce?

Věc ta bez dalšího výkladu jest srozumitelná, vzpomeneme-li, že vlastním orgánem dýchacím je krev. Tepem srdečním jest řízen pohyb krve do plic a z nich do těla. Má-li krev do srdce vháněná býti v plicích vzduchem náležitě zoxydována, musí pohyb dýchací se do jisté míry přizpůsobovati rychlosti průtoku krve plicemi, a zase naopak musí i tep srdeční se přizpůsobovati rychlosti pohybů dechových.

Tak praví prof. Mareš ve svém spise: „Pevšechný oběh krve atd.“:

„Dýchací pohyby mají velký význam pro pohon krevního proudu plicemi. Změny arteriálního tlaku souhlasné s dýchacími pohyby jsou

následný účinek toho pohonu, jako jsou změny arteriového tlaku zpětný účinek dýchacích pohybů. Za namáhavé práce svalové zvětšuje se velice průtok krve svalstvem jeho vlastním pohybem; ve stejné míře musí se tu zvětšiti též průtok krve plicemi, má-li býti zachován stejný koloběh krve. K tomu slouží zesílení dýchacích pohybů spolu se zvýšením srdeční činnosti za svalové práce.

Těžký hrudní ústroj ssavců opatřený několika zalohou dýchacího svalstva byl by málo účelným zařízením, kdyby měl sloužiti jen provětrání plic. Toho bylo by lze dosíci mnohem lehčím a důkladnějším způsobem, naznačeným u ptáků. Těžký dýchací ústroj ssavců je zřejmě zřízen tak, že proud vzduchu a proud plicemi jdou stejným krokem. Dýchacími pohyby vssává se do plic současně vzduch i krev a zase se vytlačuje. Vzduchové i krevní prostory plicních alveol rozšiřují se vdechem a zúžují se výdechem; z krevních prostorů plicních vytlačuje se krev výdechem do levého srdce. Dýcháním mění se plnění levého srdce krví, zvětšuje se výdechem, tím povstávají tlakové vlny v aortě souběžně s dýchacími pohyby.“

To všechno ovšem platí pro normální poměry. Naše civilisace se svým ruchem a šumem, se svou horečnou činností čím dále tím častěji dává vzniknouti poměrům, které nelze nazvat normálními. A pro tyto poměry obnormálně jest čím dále tím více potřebí velkého sebeovládání, nemá-li se často hromaditi krev tu v srdci, tu zase v mozku a nemá-li stačiti přítok špatného mě-

stského vzduchu k okysličení krve plicemi procházející. K tomu jest potřeba cvičení dechových, která jsou současně jakýmsi protilékem a vnitřní koncentrací a odpočinkem vůči onomu neklidu moderního života městského.

38. Ve které poloze jest nám studovati rytmické změny svého nitra?

K studiu tomu nejlépe se hodí poloha orientální, to jest sezení na koberci s nohama skříženými. Náš západnický způsob jak sedíme, není ani přirozený, ani zdravý. On má za následek nedostatečný oběh krve spodních částí těla, hemorroidy a slabost pohlavní. Tomu všemu se vyhneme, zvykneme-li si seděti se skříženými nohama v poloze orientální.

Připravme si kobereček a stoupnouce na něj vdechněme plným dechem. Vydechujíce zkřížíme pravou hleň přes levou a spustíme se lehce k zemi, aniž při tom rukama pomáháme. Celý pohyb vykonáme co možná přirozeně a pružně, což se nám po krátkém cviku také podaří.

Podobně vstáváme. Vdechujíce nahneme se poněkud ku předu a opírajíce se o nohy a pomáhajíce si rukama, zdviháme se pružně od země. Toto vstávání jest dobrým cvikem svalů nožních a rovnováhy.

Naproti tomu sedíce na židli, nikdy nemáme překládati noh přes sebe, neboť jest to předně neslušné, a za druhé nezdravé, protože se tím ruší oběh krevní.

39. Co jest dech rythmický ?

Rythmický dech jest takový, který souhlasí s tepem našeho srdce. K tomu cíli musíme se napřed dobře seznámiti s tepem svého srdce. Počítejme, jak rychle nám puls bije ; tento tep jest rythmem našeho vnitřního života a dle tohoto rytmu jest nám zaříditi i své úkony vnější, pohyby, chůzi, dech.

Vdechujme tedy na př. na 6 tepů a vydechujme na 6 tepů. Pak vdechujme na 6 tepů, zadržme dech na 3 tepey a vydechujme na 6 tepů. Když to dovedeme, rozšíříme doby ty na 8 tepů a 4 tepey atd.

Cvičme-li to častěji, pocítíme pojednou, že známe tep svého srdce, ano, že jej někdy i zřetelně slyšíme, aniž potřebujeme ohledávali svůj puls.

Až nacvičíme dech rythmický, budeme všichni předcházející cvičení konati nikoli dechem libovolným, nýbrž vždy dechem rythmickým.

40. Jak se cvičí dech rythmický ?

Usedněme v poloze pohodlné, nejlépe po orientálsku s nohama skříženými s rukama v klíně. Pak dýcháme tím způsobem, že vdech i výdech vydržujeme stejný počet taktů, kdežto mezi vdechem a výdechem, jakož i mezi jednotlivými dechy vydržujeme poloviční počet těchto taktů. Tak na př. :

- a) Vdechujeme plný vdech na 8 tepů.
- b) Zadržme dech po 4 tepey.

c) Vydechujeme po 8 tepů.

d) Vyčkáme 4 tehy

a to vše opakujeme, jak dlouho nám libo a ukončíme dechem čistícím.

41. Jak sesílíme činnost mozkovou?

K tomu se pokládá následující cvičení za vhodné, které se doporučuje vykonávat pravidelně ráno, v poledne a večer a krom toho, kdykoli jest k tomu příležitost.

Usedneme po orientálsku s patěmi rovnou a očima do předu na určitý bod upořeny. Lokty nechť spočívají na kolenou. Přidržíme pravou nosní dírkou ukazováčkem a vdechneme levou, vydržíme určitý počet taktů. Potom zadrževše dech pustíme prst z dírký pravé a přidržíme levou, vydechujeme dírkou pravou, kterou po dané době zase vdechneme a přidržíme ji, vydechujeme levou a tak dále.

Toto cvičení zvláště blaze působí při ucpaném nose a rýmě, kteréžto choroby vůbec pominou, když určitý čas cvičení tato provádíme.

DOSLOV.

Nestačí řádky tyto přečísti. Jen cvičení vede k umění. Kdo přečetl, buď věří tomu co psáno, nebo nevěří. Nejde zde o to, aby někdo slepě uvěřil. Jdi a přesvědč se. Sáhní sám k onomu prameni poučení, kterého nám poskytuje příroda. Zde podán jen návod, jakým způsobem jest nám k studiu tomu

přikročiti. Výsledek musí každý sám na sobě procítiti. Přesvědčí se brzy, začne-li opravdu svědomitě cvičiti, že staré neduhy jeho zmizí, zvláště spojí-li kulturu dechu s kulturou stravování, jak byla popsána v katechismu „Čistotou k zdraví a síle“. Obě tyto snahy se navzájem podporují a my brzy cítiti budeme, jak sil nám přibývá, jak přibývá radostí ze života, krátce, jak se stáváme zvolna, ale jistě novými, lepšími lidmi. A to jest předním úkolem naší národní převychovy v těžkých dobách dnešních.

Což jest platno znáti a studovati reje vzdálených hvězd, život na dnu mořském, život dávno vymřelých národů, anebo zákony ovládající vírné roje atomů, neznáme-li vlastního nitra ani na tolik, abychom se mohli udržet sami při zdraví?

Zda není důležitějším poznati sami sebe a ovládnouti onu část hmoty, která jest nám svěřena v tomto životě, než seznávatí taje všehomíra, jak se nám jeví ve změnách pozorovaných našimi smysly? Nepodceňuji onoho studia, ale první jest znáti sama sebe a ovládnouti se. Jest to tím důležitějším v době přítomné, kdy národ náš svrhnuv pouta poroby jej tíží, cítí, že jest mu potřebí převychovy, aby mohl platně působiti ve sboru národů svobodných a pokrokových. A běda mu, kdyby neobstál. Zahyne jako zahyne každý jedinec a každý národ, který neosvědčil dosti zdatnosti v nemilosrdném boji o bytí a nebytí.

My chceme, aby náš národ žil a dále se rozvíjel, ale toho můžeme jen tehdy dosáhnouti, když my, buňky, z nichž se tělo jeho skládá, budeme prospívati a zdárně se vyvíjeti. A účelu tomu trochu přispěti jest prvním a hlavním úkolem této knížky.



Čtěte všichni, kdo trpíte!

Posudek knížky »Čistotou k zdraví a síle.«

Fletscherování, pane doktore, je skutečně výborná věc! Jsem churava žaludkem a ač teprve 14 dní dle předpisu toho jím, pocituji značné zlepšení a ač jím velice málo, dle sil tělesných vycituji, že dobře strávím to, co sním a že mi to jde k užitku. Ač zvyk snísti rychle, co chutná, je silný, dobrá vůle přemůže i ten zlozvyk, ano vidím, že spěje vše k lepšímu. Šťastná to náhoda, která mne přivedla na Vaši nauku. V plné úctě
L. S., Blatná.

