

# Mula bandha

*Napsal Fabrizio Ruta.*

Často slyšíme senseie Tadu, jak neustále vyzývá k tomu, abychom uzavřeli ánus během provádění technik s kokyu a během cvičení technik aikido. Toto cvičení se v józe nazývá "mula bandha" a je jedním z nejdůležitějších aspektů při provádění pranajámy (dechových cvičení). Tento aspekt při cvičení bojových umění je natolik důležitý, že si zaslouží hlubší rozbor.

Toto téma, bohužel v důsledku jistých kulturních tabu v naší části světa, vzbuzuje dost často rozpaky a nepříjemné pocity. Často se vědomě obchází, protože ánus je zde považován za cosi nečistého, o čem se lidé stydí mluvit. Ať to je jakkoliv, všichni máme ánus, i když pro většinu lidí je tato zóna úplně necitelná. Dále tato část těla funguje i nevědomě, tím že "odpovídá" na určité stavy myslí jako je zlost, strach, pocit libosti. Z druhé strany, vědomé ovládání ánusu je neodmyslitelné i pro další vědní disciplíny, jako je sexuologie, tělesná psychoterapie, lékařská prevence, jóga a tantra.

Začneme tedy s krátkým anatomickým odbočením (Obr. 1). Každý má dva svírací svaly, umístěné nad sebou, které se označují jako vnější a vnitřní svěrač. Jsou to dva svalové prstény, které jsou umístěné kolem řitního otvoru a které normálně pracují ve dvojici, i když je možné ovládat (svírat) je i jednotlivě, jelikož je kontrolují jiné neurologické mechanismy. Kolem a - v kontaktu - s prstény, existuje ještě celá řada menších svalů, které podporují vlákna ánusu a vlastně celé oblasti mezi ánusem a genitáliemi, které se nazývají svaly perineálními. Mezi těmito má mimořádný význam jeden, a sice sval pubo-kokcigeální (PC anebo pelvická přepážka), je ukotven na stydkou kost a na kostrč.

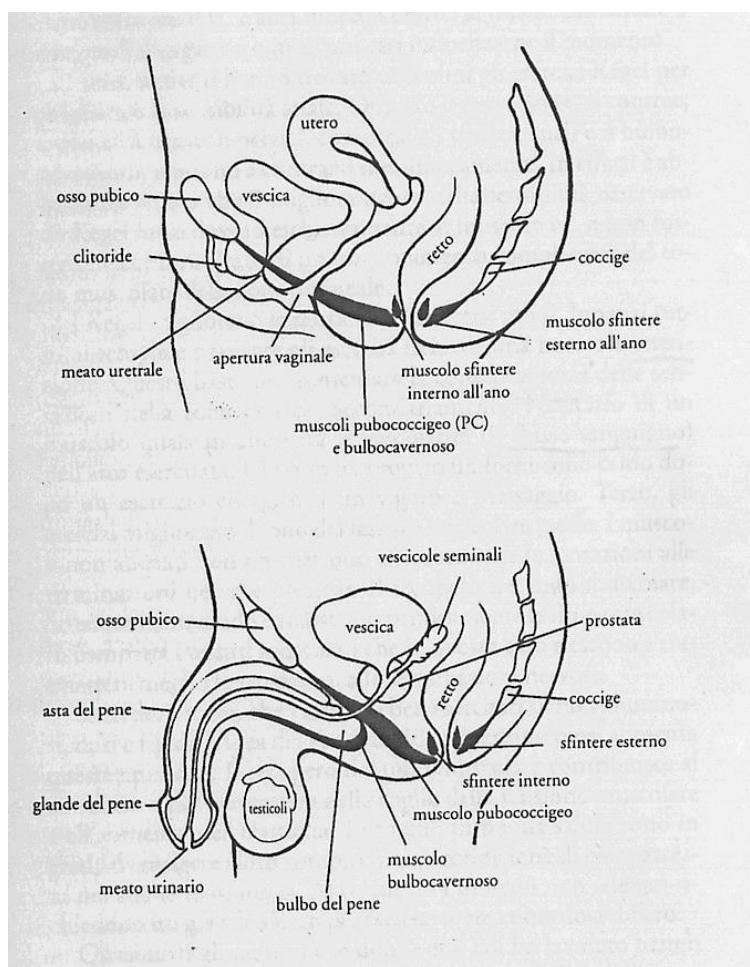
V případě, kdy většina osob osciluje mezi necitlivostí (neschopností cítit pocity v oblasti anální) a bolestí (ti, kdož trpí na hemeroidy a praskliny kolem otvoru) nestačí je vyzývat, aby se snažili stáhnout a uzavřít ánus. Samozřejmě mezi těmito dvěma extrémy je i možnost cítit dokonce libost prostřednictvím různých forem stimulace, anebo jenom jednoduchým vyprázdněním.

Ánus, jak jsme již zmínili, reaguje nevědomým způsobem na naše city a má velmi důležitou roli i v oblasti erotiky. Všeobecně, když máme strach, cítíme bolest, anebo stojíme vůči nějaké hrozbě (reálné anebo jenom imaginativní), automaticky zkrátíme dech, umístíme ho jenom do horní části plic, zatímco jejich dolní část je nehybná a bránice je zablokována. Bránice je ale napojena na napětí v ánusu a tím se tvoří jakýsi uzavřený kruh mezi kontrakcí a uvolněním, jakási schéma zpětné vazby. Když máme například strach, zvedneme ramena, nadechneme se a ánus se uvolní, aby z těla odešli nečistoty (nakonec se i lidově říká, že se někdo "podělal strachy"). Naopak v situacích stresu a napětí se ánus silně uzavře. Někteří dokonce trpí na chronickou, anebo patologickou anální kontrakci.

Vraťme se však k aikido. Vědomě uzavřít ánus umožňuje i kontrolovat nervový systém, a tudíž umožňuje našim pohybům během provádění jednotlivých technik, aby byli jasnější, důraznější a přesnější. Během cvičení kokyu nám umožňuje nesměřovat naši vnitřní energii ki- směrem, nebo do místa, o kterém rozhodujeme my. Pokud někdo neprodělá tuto zkušenost, budou mu připadat tyto slova jako přehnané. A přitom i „vědecká“ jóga a tantra se velmi zabývají schopností vědomě kontrolovat tuto část našeho těla. V sexuologii a tělesné psychoterapii se pracuje s uvědomováním si stavu ánusu v těch nejruznějších situacích během našeho každodenního života, a tím docílit plnější a uvolněnější prožívání našeho života.

V každém případě, nejlepší rada, jakou vám lze dát, je začít cvičit aikido s nacvičováním vědomého uzavírání ánusu. **Ale pozor, použil jsem výraz "uzavření" a ne "kontrakce"**

**(stažení).** A v tom je právě ten rozdíl: nejedná se o silové stažení řitních svalů, ale o umění dokázat jednoduše udržet uzavřený ánus a mít současně uvolněná ramena, krk, páteř a břicho.



**Obr. 1:** Anatomie ánu.

Dalším důležitým aspektem je taky, že tato kontrola je dvousečnou zbraní. Může být užitečná v mnoha ohledech při cvičení aikido, ale může se stát velkým problémem při provádění intimního styku, protože zablokujeme volné plynutí emocí a pocitů. A tak i v tomto případě platí: "že nic není platné napořád a ve všech situacích". A proto opakujeme, že je potřebné umět uzavírat a uvolňovat ánus a perineální svaly a nelpět na víře, že pokud budeme držet tuto oblast stále staženou, že nám to přinese pokaždé prospěch.

Na závěr bych chtěl věnovat místo "nacvičování" tohoto speciálního svalu pro zvýšení rozkoše, ale i síly.

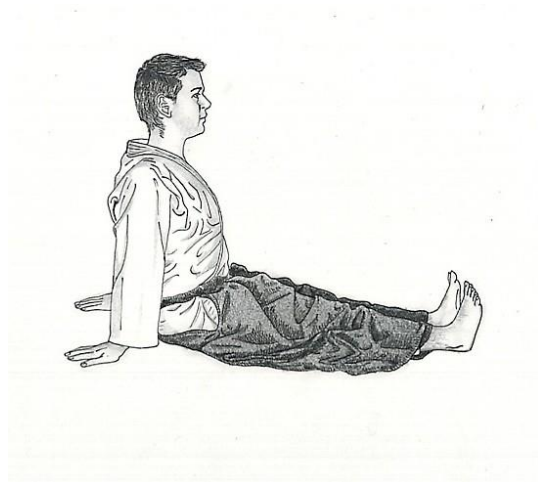
### **Cvičení:**

Především je potřeba vytipovat přítomné svaly kolem análního otvoru, které budeme cvičit. Abychom docílili tohoto, stačí jednoduše zablokovat proud moče během močení a uvědomovat si, které svaly způsobují, že se proud moče přeruší.

A) Pokaždé, když si vzpomenete (i teď) se snažte si uvědomit, v jakém stavu je váš ánus během různých každodenních situací je uzavřen, anebo otevřen? Stažený anebo uvolněný? Jaké další svaly ještě jsou v napětí během kontrakce ánu ?

- B) Během chůze uzavírejte vědomě ánus na dobu 4 kroků, pak ho zase uvolněte, atd., atd.
- C) Uzavřete ánus a udělejte irimi-tenkan, pak ánus otevřete a následně zavřete. Celé to několikrát zopakujte.
- D) Uvědomujte si rozdíl při cvičení taisabaki s uzavřeným a uvolněným ánusem.
- E) Cvičení mistra Tady

Výchozí pozice (Obr. 2): sedíme na tatami, nohy jsou natažené a roznožené v šíři kyčlí, opíráme se o ruce umístěné blízko pánve a prsty směřují dozadu. Horní část těla je vzpřímená.



**Obr. 2:** Výchozí poloha cvičení.

Opíráme se o ruce a nohy a zvedáme pánev a současně silou uzavíráme ánus a cítíme koncentraci síly v bodě *seika tanden* (asi dva prsy pod pupkem). V této pozici se snažte vydržet (Obr. 3) co nejdéle. Pokud vám začne pánev klesat pod úroveň hrudníka, silou se snažte zvednout kyčle směrem nahoru. Ve starém Japonsku prováděli toto cvičení tak, že cvičencům dali pod zadek nůž, anebo ostré hřebíky, ostřím směrem nahoru, aby se zabránilo klesání těla. Takže, aby se opět mohli vrátit do vzpřímené pozice, museli udělat půlkruh jednou rukou a jednou nohou, opírajíc se o zem jenom jednou rukou a jednou nohou. Museli se dostat do pozice "na čtyřech". Jenom tak se vyhnuli tomu, aby byli pořezáni.



**Obr. 3:** Konečná poloha cvičení.

Mistr Tada doporučuje dělat taisabaki ihned po tomto cvičení, protože bezprostředně po něm

je kontrola svěračů ânusu mnohem lehčí.

F) Nakonec je přímo povinností vzpomenout perineální gymnastiků, vypracovanou dr. Kegelem, která současně funguje jako vynikající prostředek proti hemeroidům, prasklinám v okolí řitního otvoru a klesání dělohy. 3 faktory, které dělají tuto techniku velmi účinnou jsou: vědomá pozornost směřovaná do oblasti ânusu, lepší prokrvení tkání a svalová tonizace. Cvičení spočívá v sérii opakovaných kontrakcí /stahů/ v kombinaci s dýcháním.

**Cvičení Kegel 1** :nadechněte se, stáhněte svaly PC během kompletního zadržetí dechu po dobu několika vteřin, pak vydechněte a uvolněte celou oblast (minimálně 90 stahů/kontrakcí denně v různých obdobích dne).

**Cvičení Kegel 2** : nadechněte se a stáhněte svaly kolem ânusu 10 x za sebou během zadržování dechu co nejrychlejším způsobem (udělat 20 sérií denně).

### **Další prameny:**

Pranajáma od André V. Lysebetha  
Tantra (Cesta sexuální extáze) od E. a M. Zadra  
Odmítaná rozkoš od Jacka Morina