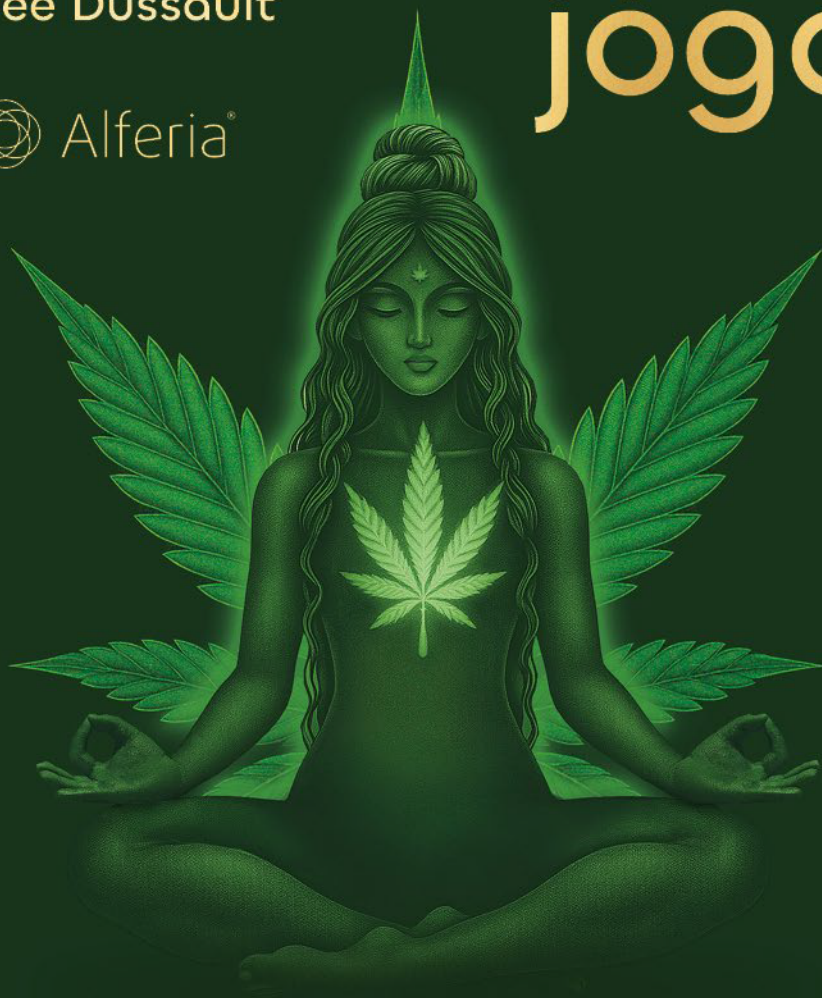


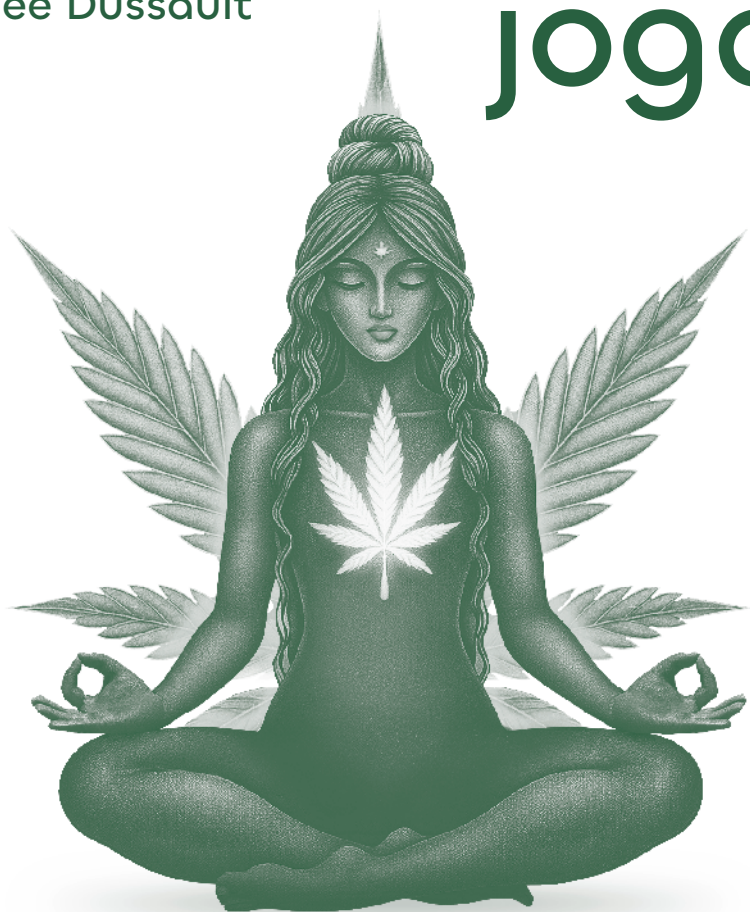
21+

Konopná Dee Dussault jóga



Průvodce vědomou relaxací, úlevou
od bolesti a sebepoznáním

Konopná Dee Dussault jóga



Průvodce vědomou relaxací, úlevou
od bolesti a sebepoznáním

Konopná jóga

Průvodce vědomou relaxací, úlevou od bolesti a sebepoznáním

Dee Dussault

Tato kniha obsahuje rady a informace týkající se péče o zdraví. Není zamýšlena jako náhrada lékařských doporučení a spíše než jako alternativa pravidelné lékařské péče by měla sloužit jako její doplněk. Před zahájením jakéhokoli léčebného programu či způsobu léčby se obecně doporučuje poradit se s lékařem. K tomu, aby byly informace obsažené v této knize k datu vydání přesné, bylo vynaloženo maximální úsilí. Nakladatel i autorka se zřikají odpovědnosti za jakékoli zdravotní následky, které by mohly nastat v důsledku použití metod uvedených v této knize.

GANJA YOGA: A Practical Guide to Conscious Relaxation, Soothing Pain Relief, and Enlightened Self Discovery

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers

Text © 2017 by Dee Dussault

Illustrations on pages 208-209 Copyright © 2017 by Georgia Bardi. Photographs pages 27, 42, 129, 169, and 199 by Monica Lo. Photographs pages 176 and 10 by Anna MacKenzie. Photograph page 72 by Gizella Olivo.

Translation © Petra Dombrovská, 2025

Cover design © Tomáš Voráček, 2025

Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2025

ISBN 978-80-271-5707-5

*Věnováno mé třetí lásce
po józe a konopí: mému manželovi.*



OBSAH

ÚVODNÍ POZNÁMKA REDAKCE /8

O AUTORCE /10

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ
ANEB VZKAZ PRO NÁROD S PŘEDČÍSLÍM 420 /11

ÚVOD: ZAPOJENÍ KONOPÍ DO JÓGOVÉ PRAXE /13

1 KONOPÍ JAKO LÉK /23

2 K ČEMU JE DOBRÁ JÓGA /35

3 JÓGA A KONOPÍ: PROPOJENÍ NA DUCHOVNÍ ÚROVNI /45

4 HISTORIE KONOPÍ A JÓGY /63

5 TANTRICKÁ JÓGA V KOSTCE /75

6 MEDIKOVANÁ VŠÍMAVOST /81

7 POD VLIVEM, ALE BEZPEČNĚ /95

8 STANOVENÍ ZÁMĚRU /105

9 JAK PODPOŘIT PRAXI: METODY UŽITÍ /111

10 TIPY NA NÁKUPY /133

11 KDY, KDE A JAK MOC /145

12 KONOPÍ A PRÁCE S DECHEM /171

13 POZICE PRO HULIČE, ČÁST PRVNÍ: TEORIE /179

14 POZICE PRO HULIČE, ČÁST DRUHÁ: PRAXE /201

15 KONOPNÉ MEDITACE /221

ZÁVĚR: LEPŠÍ ŽIVOT DÍKY CHEMICKÝM POCHODŮM V TĚLE /241

DODATEK I: Nové zelené smoothie /245

DODATEK II: Tradiční mléčný koktejl s konopím /247

DODATEK III: Další způsoby, jak posílit
endokanabinoidní soustavu /249

DODATEK IV: Další vědecky ověřené způsoby,
jak prospět svému zdraví /251

DODATEK V: Řešení některých kritických
připomínek ke konopné józe /253

DOPORUČENÁ LITERATURA /259

PODĚKOVÁNÍ /260

ODKAZY /261

REJSTŘÍK /274

ÚVODNÍ POZNÁMKA REDAKCE

Cílem vydání této publikace není nikoho navádět ke zneužívání návykových látek, naopak chceme nabídnout edukativní rámec, který může pomoci snížit rizika spojená s neinformovaným nebo nevhodným způsobem užití konopí. Autorka klade důraz na vědomý, zodpovědný a terapeuticky zaměřený přístup. Téma pojímá zcela v souladu se zásadami tzv. *harm reduction* (snižování rizik).

Při rozhodování o vydání knihy jsme zohlednili také aktuální vývoj legislativy – zejména skutečnost, že od 1. 1. 2026 má být v ČR legalizováno pěstování až tří rostlin konopí pro osobní potřebu, a zároveň i držení omezeného množství výpěstků (což zahrnuje i možnost jejich následného užití).

Domníváme se, že i s ohledem na tuto změnu je na místě kultivovat způsob, jakým s konopím nakládáme – snažit se o to, abychom tak činili vědomě, bezpečně a s respektem. Stejně jako zákonodárce věříme, že zneužívání konopí nikomu neprospívá, ale zároveň máme za to, že je-li konopí užíváno zodpovědně, může být prospěšné. Proto jsme pro české čtenáře vybrali a přeložili jednu z mnoha zahraničních publikací zabývajících se vědomým a léčebným užitím konopí (tu nejpraktičtější a nejužitečnější, jakou jsme našli). Její překlad jsme s maximální péčí připravili pro ty, kdo chtějí svůj vztah s rostlinou prohlubovat informovaně a se zřetelem na své zdraví.

Vzhledem k uvedeným okolnostem jsme přesvědčeni, že obsah této knihy není společensky škodlivý, ale naopak prospěšný. A pevně věříme, že tak jej budou vnímat i ti, kdo ho budou číst. Přesto považujeme za nezbytné upozornit, že rostliny, které jsou popisovány v této publikaci,

podléhají v České republice zákonné regulaci. Jejich užití by mělo být vždy informované a mělo by se uskutečňovat pouze v mezích zákona. Dodržování platných právních předpisů a užití obsahu této knihy v českém zákonném rámci je výhradní odpovědností čtenáře.

Tato kniha byla původně napsána a vydána v USA. Vzhledem k odlišnostem mezi americkými a českými zákony bylo v překladu nutné některé pasáže a zmínky upravit či vypustit. (Český právní řád například neumožňuje konopí darovat – za trestný čin se v současnosti považuje i pouhé „podání jointa“ druhé osobě.)

Věříme, že laskavý čtenář tyto redakční zásahy pochopí a promine a že mu kniha i přes ně přinese mnoho radosti.

Alferia

P.S.: Snažíme se, aby naše knihy byly v pořádku. Pokud v některé z nich i přesto najdete chybu, napište nám o ní, prosím, na alferia@grada.cz a my se postaráme o to, aby se v dotisku neopakovala.

O AUTORCE

Foto: Anna MacKenzie



DEE DUSSAULT je certifikovaná instruktorka jógy s 500hodinovým výcvikem v programu Yoga Alliance a první lektorka v Severní Americe, která vedla lekce konopné jógy. Na torontské York University vystudovala sexuologii. Dnes žije v Kalifornii v oblasti Sanfranciského zálivu a nadále vyučuje gandža jógu.

PŘEDMLUVA

K ČESKÉMU VYDÁNÍ ANEB VZKAZ PRO NÁROD S PŘEDČÍSLÍM 420

Když píšu tuhle předmluvu, v duchu se vracím k Vánocům, které jsem před dvaceti lety strávila v Praze. Už tehdy jsem si všimla, že v České republice sehrává číslo 420 dvojí roli – vedle celosvětově známého symbolu konopné kultury je to také mezinárodní telefonní předvolba pro spojení s Českem, což je pozoruhodná shoda okolností. Nádherně se zde snoubí nezdolnost konopí a charakter českého národa.

Česká republika zaujímá důležité místo v dějinách psychedelického výzkumu a drogové politiky. V šedesátých letech 20. století, kdy většina světa zpříšňovala kontrolu nad psychoaktivními látkami, v Česku vzkvétal výzkum možného využití LSD v rámci psychoterapie, v jehož čele stáli průkopníci jako Stanislav Grof.

Tato éra svobodomyslného bádání netrvala dlouho, zanechala však nesmazatelnou stopu v kulturní a intelektuální krajině naší země. Právní situace je sice stále složitá, ale z toho, co vím, mám pocit, že u vás vítězí pragmatická tolerance, která jde ruku v ruce s obnoveným zájmem o terapeutický potenciál psychedelik. (Tento rozpor mezi omezováním přístupu k psychoaktivním látkám a zkoumáním jejich možností mimochodem dobře zrcadlí složitý osobní vztah, který má mnoho z nás ke stavům změněného vědomí.)

Ganja Yoga neboli *Konopná jóga* byla poprvé vydána v roce 2017 a od té doby se mé porozumění této problematice notně prohloubilo. Když jsem knihu psala, zaměřovala jsem se spíše na fyzické účinky kombinace konopí a jógy a na to, jak společně působí proti stresu. Mezitím jsem si však osvojila mnohem holističtější pohled, pokud jde o možnosti práce s touto bylinou. Řekla bych, že teď více oceňuji potenciál konopí pro zprostředkování hlubší léčby, podobně jako je tomu u klasických psychedelik typu LSD a ayahuasky.

Na rozdíl od nich je konopí „somatické psychedelikum“, poskytuje uzemněnou, tělesně prožívanou zkušenost, což je při práci s traumatem zásadní, neboť trauma se ukládá do tělesných tkání. Ve srovnání s klasickými psychedeliky ponechává konopí svým uživatelům rovněž vyšší míru kontroly, což bývá pro lidi s traumatickou zkušeností důležité, protože prožité trauma nás často o pocit kontroly připravuje.

Změnil se i můj způsob práce s konopím. Dříve jsem konopí používala při jógových lekcích k tomu, aby se celé skupině lépe cvičilo. Dnes se soustřeďuji na vědomé a všímavé využití konopí a jógy jako nástrojů osobního růstu a duchovního rozvoje.

Z překladu *Konopné jógy* do češtiny mám velkou radost i proto, že jej nechápu jen jako most mezi jazyky, ale i jako příležitost připomenout některé duchovní koncepty kultury, která má se stavy změněného vědomí jedinečnou, hlubokou a komplexní zkušenost. Doufám, že tato kniha u vás podnítí nové debaty, povzbudí vás k dalšímu zkoumání, podpoří konopnou léčbu a přispěje k lepšímu pochopení potenciálních přínosů i výzev spojených se začleněním konopí do procesů zotavení se z traumatu i obecné sebepečce.

Kéž tato cesta prodchnutá duchem čísla 420 povede k hlubšímu porozumění, většímu soucitu i zdravějšímu životu!

Dee Dussault

ÚVOD:

ZAPOJENÍ KONOPÍ DO JÓGOVÉ PRAXE

BHAVA NAH ŠANA HRDAJAM.

Konopí, buď požehnáním pro naše srdce.

Mé první dvě zkušenosti s konopím byly natolik banální, že už si je ani nevybavím, ale třetí zážitek, to byla jízda. Bylo mi patnáct, chodila jsem na střední a byla natěšená na každé dobrodružství i vytouženou dospělost. Vidím to jako dnes: můj přítel stojí v kuchyni u plotny, do obličeje mu padají prameny černých vlasů, on ale nespouští pohled z dvou jídelních nožů, které drží nad plamenem. Když jsou rozžhavené doruda, strčí mezi ně obrovský kus hašiše a ukáže mi, jak si mám podržet trychtýř vyrobený z dvoulitrové petky a nasát do sebe hustý kouř.

Nádech. Vlastně si ani nepřipadám jako zas taková rebelka. Trávu přece kouří i máma. *Zádrž.* Au, pálí to. *Výdech.* Místnost se okamžitě roztočí, nemůžu dýchat, srdce mi buší až v hlavě. Své pohyby ovládám asi jako ryba na suchu, takže převrhnou konferenční stolek. Padají na mě stěny. Jsem strašně sjetá. *Záchvat paniky.*

Jako dítě jsem věřila všemu, co nám ve škole na hodinách drogové prevence tvrdili ohledně škodlivosti marihuany. Věděla jsem, že máma v zadní místnosti občas „bere drogy“. Po každém dýchánku ve vzduchu

visel charakteristický skunkový odér přebíjený dezinfekcí a v popelnících se válely nedopalky.

Moje teta a babička drogy nebraly a bylo mi jasné, že si myslí, že by to neměla dělat ani máma. Neunikly mi všelijaké jejich narážky a rádoby nenápadné jízlivé poznámky. Pokud jde o mě, já se jen bála, aby si máma neusmažila mozek jako to vejce na pánvi, co nám pořád ukazovali v televizi.*

Když jsem chodila do šesté třídy, do školy jednou přišla policie, aby nám ukázala špinavé bongy z PET lahví a varovala nás před zločinci, kteří by nám je mohli nabízet. Ve skrytu duše jsem u toho umírala studem, neboť jsem si byla jistá, že jsem ve třídě jediný člověk, jehož matka má doma právě tohle příslušenství. O rok později u nás při jedné přespávačce kamarádi našli v mámině ložnici typický uzavíratelný sáček. Vehementně jsem popírala, že by v něm mohlo být „hulení“, ale všichni do jednoho jsme věděli, která bije. Tím to prasklo a já už nemohla předstírat, že moje máma není feťacka, zločinec a odsouzený vyvrhel. Na protest jsem odmítla vymývat její špinavé popelníky.

Není divu, že když jsem si pak s takovou duševní výbavou (tedy s hlavou plnou představ o zkažených kriminálnících a mozkových buňkách smažících se při vysoké teplotě) zakouřila, přepadl mě pokaždé záchvat úzkostí. Vedle toho se mi po konopí vracel i intenzivní pocit paniky, což je příznak posttraumatické stresové poruchy (PTSD). Do každého výroku z okolí jsem si promítala něco negativního nebo, což bylo ještě divnější, na mě doléhal neodbytný pocit, že slyším myšlenky druhých lidí. Příjemné to nebylo nikdy. Spoustu pubertálních večírků jsem strávila tím, že jsem měla oči navrch hlavy a snažila se tvářit, že jsem jen normálně zhulená – tak jako *všichni okolo*.

* Jedná se o odkaz na legendární scénu z jedné protidrogové kampaně v osmdesátých letech. (Pozn. red.)

Po nějaké době jsem to vzdala a usoudila, že mám na trávu asi nějakou alergii. Konopí jsem tenkrát vnímala zhruba stejně jako alkohol: coby drogu, která nevadí mámě ani jejím kamarádům – a dokonce ani mým kamarádům, kteří teď hulí s mojí mámou –, ale pro mě prostě není.

Neuniká mi ironie toho, že počátky mého vztahu s konopím byly tak ošemetné, a přitom dnes patřím k těm, kdo stojí v čele hnutí konopného wellness. Valnou část života teď trávím vyprávěním o tom, jak konopí, s nímž pracuji v rámci své jógové praxe, posiluje spojení mysli a těla. Když to porovnám s tím, jak intenzivní a špatná byla ta zkušenost s trávou v patnácti, mám pocit, jako by šlo o dvě různé psychoaktivní látky.

Když jsem o dvanáct let později sebrala odvalu a konopí zkusila znovu, paranoii a disociativní stavy jsem se aktivně snažila překonat. Pokud jsem zůstala u mikrodávkování, dokázala jsem většinu úzkostí nějak zvládnout a zhulenost byla zábavná. Tou dobou už jsem za sebou měla spousty hodin „střízlivé“ jógy, což mi poskytlo nástroje potřebné k tomu, abych se vypořádala s čímkoli náročnějším, co se mohlo vynořit. Byla jsem starší, psychicky vyspělejší, víc jsem toho věděla nejen o sobě, ale i o bylině samotné, a svou roli jistě sehrála i skutečnost, že jsem se nepředávkovala s partou upocených pubertáků.

Můj vztah k józe byl mnohem méně traumatický. Pomalá, vědomá jóga mi pomohla zvládnout depresi, jíž jsem si prošla v dospívání, pak mírnila pocity izolace a osamělosti, s nimiž jsem se potýkala na vysoké škole, a nakonec tišila mé rozjitření z rozhodů, které jsem absolvovala, když mi bylo přes dvacet. Dokonce jsem si ji s sebou vzala i do Jižní Koreje, kde jsem dva roky učila angličtinu. Je to moje nejdéle trvající přátelství.

Když jsem si konečně vytvořila zdravý vztah k trávě, jako první jsem si uvědomila, že jóga, stejně jako sex a hudba, je díky ní *daleko lepší*.

Svou mysl jsem dokázala zklidnit jako nikdy předtím, přestože jsem na cvičební podložce strávila už řadu let. Konopí zvedlo závoj mentální mlhy, o jehož existenci jsem dosud neměla ani tušení. Trochu se to podobalo zjištění, které přišlo až po letech, kdy jsem si myslela, že mé problémy s trávením jsou normální. Pak mě ale kamarádka (zcela správně) upozornila na možnost, že nesnáším laktózu. Když jsem z jídelníčku vyřadila mléčné výrobky, zmizelo nadýmání a moje představa o tom, co je „normální“, se od základu proměnila.

Díky konopí se zase navždy proměnila má osobní představa o tom, co obnáší jóga. Díky němu se v meditaci dokážu ponořit do blaženosti a jasnosti mnohem rychleji a s větší intenzitou než za střízliva. Má hlučná mysl se ztiší a zpomalí a pak je mnohem snazší napojit se na prostor a ticho v nitru.

S gandžou* jsem navíc dokázala konečně doopravdy vnímat ezoterické aspekty jógy, o kterých jsem celá léta jen četla – jmenovitě třeba *čakry*, jinými slovy sedm energetických vírů umístěných podél páteře, jež mají své barvy a k nimž přináležejí i určité duševní kvality. Jako správná intelektuálka jsem si vždycky cenila racionální mysli a nevěřila ničemu, co se nedalo vědecky dokázat. Meditovat na srdce, krční čakru nebo třetí oko v rámci střízlivé jógy mi jen velmi zřídka přinášelo jiné výsledky než zaměření se na dlaň, rty nebo jakoukoli jinou nečakrovou část těla. Ovšem poté, co jsem svou jógovou praxi doplnila konopím, už se existence jemného (i když ne zas tak úplně jemného) pulsu života v těchto „energetických centrech“ nedala popřít, a to navzdory mé racionální a akademické mysli, která na ně odmítá věřit.

* Gandža (anglicky *ganja*) je v určitých kruzích výraz pro konopí. Slovo pochází ze sanskrtu a dochovalo se prostřednictvím hindštiny. V angličtině gandža zdomácněla, když v půlce devatenáctého století majitelé plantáží na Jamajce začali najímat dělníky z Indie, kteří s sebou přinášeli svou kulturu. (Pozn. red.)

Nejenže jsem při konopné józe vnímala čakry, ale rovněž jsem v nich zažívala orgasmickou blaženost. Spirály kaskádovité rozkoše a slasti bez začátku a konce. Ach!

Netřeba dodávat, že mě tyto plodné experimenty podnítily k tomu, abych začala konopí a jógovou praxi propojovat pravidelně. Bylo to ještě předtím, než se na titulních stranách hlavních zpravodajských serverů začaly objevovat články o jeho léčebných účincích. Bylo to i předtím, než jsem se dozvěděla, že jogíni v Indii takto obohacují svou praxi již po tisíciletí. Tehdy jsem věděla jen to, že mně to funguje a že mě to po těch letech překvapuje, protože mi bylo sedmadvacet a jógu jsem cvičila od patnácti. Jak už jsem naznačila, dozrála jsem o něco později.

Přestože jsem se stále občas potýkala s paranoiou, zjistila jsem, že konopí vneslo do mého života i jógové praxe cenné poznání. Naučila jsem se nikoli bojovat, ale *pracovat* s nastalou úzkostí, a uvědomila jsem si, že gandža někdy jen umocňuje myšlenky a pocity, které jsem si dříve nedovolila vyjádřit – negativní emoční obsahy, jež jsem po léta, ba dokonce po desetiletí dusila v sobě.

Stav rozšířeného vědomí vyvolaný kombinací jógy a trávy byl duševně i duchovně terapeutický, podobně jako může být terapeutické působení peyotlu a ayahuasky. Cesty do temných hlubin vlastního já někdy bývají bolestné, avšak díky dvanáctileté jógové praxi, nyní posílené konopím, jsem mohla proniknout k věcem, k nimž jsem dříve neměla přístup, a léčit je. A to v rámci jógy!

Taky se mi líbilo, jak mi tráva pomáhá naladit se na tělo a vnímat protahované svaly. Nebylo to jen šamanské cestování do temnoty. Ve skutečnosti to byl většinou stav naprosto pohodové zhulenosti.

Po roce se z téměř pravidelných bojů s paranoiou staly boje občasné, docházelo k nim méně než v polovině případů. Mám totiž mnoho vlastností a jednou z nich je vytrvalost.

Brzy poté, co jsem zvládla dávkování a práci s prostředím neboli settingem a vnesla trochu více světla do svých podvědomých strachů (čímž jsem je oslabila), jsem začala kouřit častěji – jednou až třikrát týdně. Pořád jsem ale byla hodně opatrná. Proto jsem si konopí dávala jen v situacích, kdy jsem se cítila bezpečně, bylo mi teplo, měla jsem po ruce vodu a okolo byli jen lidé, se kterými jsem se cítila úplně v pohodě. Sušáky a žravky, změny ve vnímání času – všechny ty stereotypní huličské příznaky jsem u sebe tenkrát pozorovala v supersilné podobě. Stavby změněného vědomí jsem si proto velmi pečlivě hlídala. Hlavním důvodem mé opatrnosti bylo ale to, že jsem moc dobře věděla, jak příšerně mi může být, když se to zvrtně.

Brzy poté, co jsem se s gandžou víc sprátelila, změnila jsem i své profesní směřování. Zanechala jsem vysokoškolských studií lidské sexuality a vstoupila do výcviku pro učitele jógy v rozsahu pěti set hodin.

Výcvik, který jsem si vybrala, byl ten nejvíce zaměřený na relaxaci a „nejduchovnější“, jaký jsem našla. Jasně jsem cítila, že je pro mě ten pravý. Později jsem zjistila, že vychází z tantrické jógy a klade důraz na mystické aspekty této tradice.

Se svou učitelkou Anandou Shakti jsem navázala blízký vztah. Byla to běloška, která nosila barevné indické sári a bindu neboli ozdobnou tečku v oblasti třetího oka (tedy zhruba uprostřed čela). V půlce výcviku jsem se jí zeptala, jaký má názor na kombinaci konopí a duchovní praxe.

Odpověděla mi, že pravidelné užívání může někdy „otevřít nezdravé energetické kanály“, nicméně dodala, že každý z nás si musí vytvořit svou vlastní cestu k nalezení jednoty se vším. Ona sama praktikovala bez podpůrných prostředků či psychoaktivních svátostí, dokonce nepila ani víno k večeři. Ale protože nevyžadovala, abych žila tak jako ona nebo ji považovala za gurua, kterého je třeba napodobovat, dostala

jsem od ní nepřímé požehnání pro svou cestu propojování jógy a konopí. Za to jsem jí slíbila, že si budu dávat pozor na ty „jiné energetické kanály“. (A na energetické kanály skutečně dbám, jen jsem schopná je vnímat pouze tehdy, když mám konopím rozšířené vědomí).

• • •

Těžko to říct s jistotou, ale podle Googlu jsem byla první, kdo na Západě nabízel lekce jógy podpořené konopím. „Gandža jóga“ začala jako seance pořádaná jednou měsíčně u mě v obýváku. Bylo to v Torontu v roce 2009. Dnes, o osm let později, vedu dvě oblíbené a hojně navštěvované lekce týdně a mám prosperující soukromou praxi v San Francisku, kam jsem se přestěhovala, asi abych naplnila stereotyp jógové instruktorky.

Učila jsem různé lidi (včetně jedné opravdové filmové hvězdy) na řadě různých míst na světě, mezi jinými i na plážích v Kostarice či na pouštním festivalu Burning Man. Na Aljašce, v Kanadě, na Havaji, v Texasu i Kalifornii jsem inspirovala tamější jógové instruktory k tomu, aby nabídli světu svou vlastní verzi konopné jógy. O gandža józe se psalo v *New York Times* i v různých dalších médiích od Evropy po Indii. A jednoho dne mi na dveře zaklepal jeden z největších a nejuznávanějších nakladatelů na světě (dobře, poslal mi e-mail)... a výsledkem je kniha, kterou teď máte před sebou.

Absolutně jsem netušila, kam až konopná jóga dospěje. Ze skromných začátků u mě v obýváku se stala celosvětovým fenoménem, který se rozvíjí souběžně se stále přibývajícimi zprávami o zdravotní prospěšnosti konopí a náhlými přechody k legalizaci. Je to dechberoucí psychedelická pohádka.

Podívej se na mě, mami. Na chudou holku z ontarijského venkova docela dobrý, ne?

Pokud se vám tahle kniha dostala do rukou, znamená to, že jste teď součástí mojí pohádky, a pokud jsem odvedla svou práci dobře, budu i já součástí té vaší.

Někteří z vás se s jógou nebo konopím, případně s obojím setkávají poprvé. Ať už jsou vaše zkušenosti jakékoli, jde mi o to, aby konopná jóga vycházela z chápavého a pohodového přístupu, kterým se vyznačuje jak jóga, tak tráva. Být začátečník je úplně v pořádku.

Na těchto stránkách najdete vše, co potřebujete vědět k tomu, abyste se mohli bezpečně a v klidu věnovat konopí i józe nebo obojímu zároveň. Máte-li s konopím zkušenost, ať už se radíte mezi ostřílené každodenní huliče, nebo si ho dáváte jen příležitostně, doufám, že vás tahle kniha inspiruje k vyzkoušení jógy – třeba v kombinaci s konopím. Pokud už jógu praktikujete, ráda bych vás podnítila k tomu, abyste zkusili pomalejší, jednodušší a všímavější praxi, než jakou si dnes lidé pod pojmem jóga obvykle představí. Také bych vás chtěla seznámit s blahodárnými účinky mnohvrstevnaté a podivuhodné rostliny, kterou konopí nepochybně je.

Jako průkopnice gandžajógového hnutí chci zdůraznit, že konopná jóga je určena všem typům těl. A alespoň do určité míry může být prospěšná každému. Pokud si nejste jisti, zda ji zvládnete, vězte, že jsem už učila osmdesátiletého pacienta s roztroušenou sklerózou upoutaného na vozík, muže zotavujícího se z desetiletého kómatu, válečné veterány, několik osob s opravdu velkorysími tělesnými rozměry a mnoho značně neohybných cvičenců, kteří prohlašovali, že jóga není nic pro ně.

V konopné józe (a vlastně v žádné józe) nejde o to dosáhnout určité pozice. Jde o to vnímat své tělo, více se uvolnit a být v přítomnosti. Oceňují ji lidé, kteří se cítili vyloučení z náročného světa moderní jógy, i ti zdraví a zdatní, kteří hledají všímavější a meditativnější přístup, než jaký nabízí většina mainstreamových studií.

Jste připraveni dozvědět se více? Začneme tím, že se seznámíme se všemi neuvěřitelnými výhodami, které může konopí přinést našemu tělu i mysli. Poté prozkoumáme vědecké poznatky o přínosech jógy. A nakonec najdeme průnik těchto dvou množin, protože právě v něm se rodí to pravé kouzlo.

Jestli jste milovníky konopí a máte na něho zrovna chuť, klidně si zapalte. Tráva dokáže jógu podstatně vylepšit a nepochybuji o tom, že dokáže vylepšit i čtení o józe. Pokud ale nevíte, zda je pro vás konopí vhodné, netlačím na vás (to by ostatně nebylo moc jogínské). K tomu, jak kombinovat jógu s konopím, se dostaneme později. Trpělivost přináší růže i jiné květy.



KONOPÍ JAKO LÉK

PŘISTUPTÉ BLÍŽ, PŘÁTELE. Ráda bych vám povyprávěla o podivuhodných a vědecky prokázaných účincích konopí. Věřím, že, následující slova rozptýlí vaše případné obavy z vědomého užívání, v rámci něhož jde o zdraví prospěšný návyk. A pokud podobné obavy nemáte, může vám tato kapitola poskytnout pár zajímavých informací o vašem oblíbeném přírodním potěšení.



Ještě než začneme s lekcí „konopí pro začátečníky“, je důležité si ujasnit, že *nic jako rekreační užívání neexistuje*. Vzhledem k tomu, jak nevyvážený a neuvěřitelně stresující je svět, ve kterém žijeme, je holým faktem, že *veškeré užívání konopí je léčebné*. Víme, že hlavní příčinou zdravotních obtíží a předčasných úmrtí je stres, takže cokoli, co uvolňuje nebo zmírňuje patologické napětí této doby, je naším lékem a pomocníkem.

Konopí však není jen prostředkem léčby. Zároveň je *nástrojem prevence*, průvodcem na cestě ke zdravému životnímu stylu, kterému ale naše kultura nedává příliš prostoru na to, aby se mohl stát tím, čím by mohl být: základní součástí péče o zdraví. V naší kultuře se totiž více než na prevenci zaměřujeme na léčbu. Udržování zdravého tonusu endokanabinoidní soustavy (podobně jako udržování zdravého svalového napětí, na němž pracujeme v posilovně) zlepšuje naši odolnost vůči stresu a s ním spojenými neduhy. (Na vysvětlenou dodám, že *endokanabinoidní soustava* je signalizační systém v mozku, který přirozeně produkuje naše vlastní kanabinoidy, tj. endokanabinoidy, a ty pomáhají regulovat tělesné procesy jako chuť k jídlu, bolest, náladu a paměť. Podobně mozek reguluje různé procesy a systémy v těle s pomocí neurotransmiterů, jako jsou dopamin a serotonin.)

Pravidelné dávky konopí (které jsou lepší než větší množství užívané pouze jednou za čas) posilují a podporují mocný léčivý systém prospívající našemu duševnímu zdraví i obecné pohodě.

Ať už je narušení rovnováhy v organismu vrozené, nebo vzniklo v důsledku stresujícího a nevyváženého životního stylu, konopí může pomáhat podobně jako jiné doplňky stravy, které jsme zvyklí užívat: vitaminy, minerály, aminokyseliny nebo mastné kyseliny omega-3. Lze ho kapat pod jazyk ve formě chuťově neutrální tinktury či ho přidávat do jakéhokoli jídla, můžeme jím potírat bolavé svaly, diskrétně a snadno

ho vaporizovat (tj. inhalovat výpar) nebo ho zkrátka a dobře kouřit. A je stejně tak možné, že vás vystřelí daleko do vesmíru, pouze lehce omámí nebo vás na mentální rovině vůbec nijak neovlivní.

Konopí by nemělo být vnímáno jako forma doplňkové či alternativní léčby. Je to výživový doplněk, který užívají miliony lidí po celém světě, aby se vyrovnali se stresovou zátěží, již přináší moderní způsob života. Proto po konopí sahá stále více citlivých osob. K dalším důvodům, proč jej užíváme, patří jeho protirakovinné, antioxidační, protizánětlivé, neuroprotektivní a bolest tišící účinky či schopnost léčit deprese a úzkosti.

Konopí je nejrozšířenější léčivou látkou na světě. K léčbě různých neduhů se používá už tisíce let. Jde o jednu z nejdéle člověkem pěstovaných rostlin. S vhodnými informacemi a po pár vlastních pokusech a omylech si může s touto léčivou rostlinou každý z nás vytvořit jedinečný vztah, který nám pomůže předcházet bezpočtu běžných onemocnění nebo je léčit.

Přínosy konopného květu

Konopí je mimořádně všestranné léčivo. Spolehlivě přináší úlevu při mnoha různých obtížích a onemocněních, což bylo prokázáno vědeckými studiemi. Národní organizace pro reformu marihuanových zákonů (NORML, National Organization for the Reform of Marijuana Laws) uvádí: „Navzdory tomu, že americká vláda tuto bylinu téměř sto let zakazovala, je konopí jednou z nejvíce zkoumaných terapeuticky účinných látek v historii.“ Mezi některé z mnoha zdravotních potíží, které konopí v té či oné podobě prokazatelně léčí, patří:

bolest	nevolnost
zánět	glaukom
úzkost	migrény
deprese	ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou)
epileptické a jiné záchvaty	PTSD (posttraumatická stresová porucha)

Lidem s AIDS pomáhá konopí zvládat příznaky a také u nich může zpomalovat progresi onemocnění. V laboratorních podmínkách bylo prokázáno, že zpomaluje růst a šíření rakoviny. Je to sice v rozporu s poselstvím těch smažících se vajec, která mě kdysi tak vyděsila, ale konopí je ve skutečnosti neuroprotektivní. To znamená, že mozkové buňky chrání před oxidací a dalšími formami poškození a degenerace, což je užitečné například u pacientů trpících Alzheimerovou či Parkinsonovou chorobou. Některé výzkumy dokonce naznačují, že konopí může fungovat i jako prevence těchto onemocnění.

Konopí rovněž pozitivně ovlivňuje hladinu krevního cukru, což je užitečné pro každého, ale zejména pro lidi s diabetem. Ti, kdo ho užívají pravidelně, mívají zdravější index tělesné hmotnosti (BMI), menší obvod pasu, rychlejší metabolismus a vyšší hladinu „dobrého“ cholesterolu.

Jeho přínosy jsou nesmírné a nepopíratelné. **Konopí je lék.** Přestože je výzkum vztahu mezi konopím a zdravím stále v plenkách, dosavadní výsledky jsou ohromující a mohou jednou provždy odstranit stigma, které tuto rostlinu obklopuje.

Teď si povíme více o složkách, které jsou v konopí obsaženy, přičemž se zaměříme na dva nejpopulárnější kanabinoidy: kanabidiol (CBD) a tetrahydrokanabinol (THC).



CBD: Zázračný lék

Přestože je THC mnohem známější, nejdříve vám chci představit CBD, protože je to skutečně úžasný pomocník a teprve v poslední době se mu dostává pozornosti, kterou si zaslouží.

CBD JE BEZPEČNÉ

V jedné nedávno vydané přehledové studii shrnující dostupné poznatky o CBD se uvádí: „Několik studií naznačuje, že pro nenádorové buňky není CBD toxické, nezpůsobuje změny v příjmu potravy, nevyvolává katalapsii, neovlivňuje fyziologické parametry (srdeční frekvenci, krevní tlak a tělesnou teplotu), nenarušuje gastrointestinální průchod a nemění psychomotorické ani psychologické funkce. Jeho dlouhodobé užívání, a to i ve vysokých dávkách (až 1500 miligramů CBD denně), je u lidí prokazatelně dobře snášeno.“ V tomtéž zdroji byly uvedeny poměrně zanedbatelné vedlejší účinky: lékové interakce (v důsledku působení stejného enzymu, kvůli němuž s některými léky interaguje grapefruit), ospalost a pak ještě možná *potenciální* vliv na životaschopnost buněk in vitro.

PREVENCE PŘEDÁVKOVÁNÍ OPIOIDY

Na následky neúmyslného předávkování léky, které jsou předepisovány proti bolesti, zemře každý den přes čtyřicet Američanů. Mnozí z nich přitom jen užili lék, který jim předepsal lékař (tragické je, že jde často o návykové opioidy, které by v případě lepší dostupnosti konopí vůbec nebyly potřebné). Za necelých dvacet let se počet úmrtí v důsledku předávkování opiáty na předpis zvýšil *čtyřnásobně*. Opiáty na předpis