

Šri Miracle

Jóga 10

Probereme si spolu jógovou polohu, které se říká poloha jógového symbolu, královská poloha, v sanskrtu jógamudra. Je to vlastně jediná jógová poloha -kromě jógových sedů, kterou lze zaujímat i po jídle (ovšem s rozumem). Pomáhá odstraňovat dysfunkce v zažívání a přináší regeneraci celému zaživacímu traktu (hlavně ledvinám, játrům, žlučníku a slinivce). Vyrovnává a upravuje krevní tlak, zvláště vysoký. Posiluje nervy kyčlí. Má značný psychický účinek, zvláště při depresích a stresu, protože uklidňuje roztěkanou mysl. Učí pokoře a skromnosti. Existuje několik variant. V podstatě jsou dvě hlavní výchozí polohy. Buď zkřížený sed, nebo diamantový sed. V klasickém provedení, ať již vycházíme z kterého sedu, uchopíme levou rukou pravé zápěstí za zády (je to důležité proto, aby bylo zachováno proudění energií), nadechneme a vydechujeme do předklonu -do úplného uvolnění. Nezáleží na hloubce předklonu, podmínkou je, aby se zadeček nezvedl od pat nebo od země! Chybou by bylo snažit se dosáhnout hlavou co nejniž bez ohledu na to, zda se při tom zvedá zadeček. Je tedy lépe polohu zaujmout tak jak je na obrázku č.1,nemůžeme-li se uvolnit do polohy obrázku č.2.



Další varianta -jógamudra ve zkříženém sedu je vyobrazena na obrázku č.3. en s tím rozdílem, že toto je varianta, kdy až jsou v uzavřeném energetickém okruhu.



Vracíme-li se z polohy zpět do sedu, snažíme se narovnávat páteř odspodu obratel po obratli, ramena a hlava stále uvolněné se narovnáávají jako poslední.

K józe patří také očištné techniky. Někde se nazývají šatkarma, někde krijá. V podstatě se jóga stará o kompletní očistu člověka-vnější, vnitřní, energických dráh a center,ale také psychickou. Vše u člověka spolu souvisí.

Uvedu některé očištné techniky z celého velkého množství. Na úplný začátek je možno se naučit známou a nosními lékaři doporučenou techniku NĚTI - doslova džala néti, což je čištění nosu

proplachováním jemně slanou vodou. Existuje více způsobů provádění této očisty. Jeden z nich, doporučovaný lékaři ORL, se uskutečňuje tak zvanou "nosní sprchou". To je oficiální název skleněné nádoby vyráběné v lázních Luhačovice. Bývala k dostání ve Zdravotnických potřebách. Nádobku naplníme tak zvaným fyziologickým roztokem, čili vlažnou jemně osolenou vodou, která má slanost asi jako slzy. Hlavu nakloníme na stranu, do horní nosní dírkou vsuneme hubičku nádoby a necháme roztok protékat, aby vytékal spodní nosní dírkou. Totéž i opačně druhou nosní dírkou. Můžeme použít jakoukoliv konývku upravíme li hubičku tak, abychom ji mohli zavést na kraj nosní dírkou. Další doporučovaný způsob je nabírání roztoku do dlaně a srkání nosem. Sám dělám džala néti tak, že si roztok připravím do kalíšku na čištění zubů, pak nasaji jednou nozdrou, vypustím, nasaji druhou nozdrou, znovu vypustím a nakonec nasaji oběma dírkama, aby se roztok dostal až do pusy. Po propláchnutí vodu vyfrkám a doporučuji se ještě hluboce předklonit, zakývat hlavou ze strany na stranu a znovu vyfrkat. Jako přísada do vody se nejlépe osvědčila mořská sůl, ale není to podmínkou. Někdo používá v lékárně kupovanou sůl na kloktání. Rozhodně nedoporučuji proplachování mlékem -jak je někde propagováno. Proplachy se provádějí denně a zaručují tak odolnost proti mnoha infekcím. V několika případech, které znám si tímto lidé vyléčili i sennou rýmu. Mnohdy džala néti pomůže i proti bolení hlavy, zvláště po ránu. Někdy se uvádí, že se má používat roztok stále chladnější až do teploty studené vody, ale to je individuální. Sám používám vlažnou vodu. Také nedoporučuji někde uváděný způsob proplachování čistou vodou- neslanou. Lidé, kteří si ze školy pamatují něco o prostupu kapalin -o osmóze si uvědomí, že by to mohlo mít právě opačný účinek.

Namaskára