

Šri Miracle

Jóga 12

Jednou z jógových poloh, které pomáhají člověku naučit se procitování jemných vibrací, je málo používaná a když, tak ne příliš dobře prováděná poloha Birvadrásana - statečná poloha. Znamý učitel jógy B.K.S.Iyengar jí nazývá Vírabhadrásana -poloha vítěze -což je v sanskrtu zajímavé složení slov: Vira- znamená hrdina a Bhadra- znamená vnitřní blaženost.

Polohu zaujmeme z Tádásana- polohy hory tak, že vydechneme a s nádechem vykročíme pravou nohou - (chodidla rovnoběžně), zaklesneme palce rukou, vzpažujeme a zároveň přenášíme váhu těla na pravou pokrčenou nohu - viz obrázek.



Po stabilizování v poloze si myslí projedeme tělo tak, abychom se ujistili, že se pata levé nohy nezvedla od země a tělo je v plynulé přímce od paty levé nohy po ruce. V bedrech by nemělo být prohnutí a podmínkou, abychom z polohy měli ten nejvyšší zisk je úplné uvolnění. Právě v tom bývá ne příliš dobré provádění polohy, že jí mnozí adepti provádějí s napjatým svalstvem. Ani na obrázku není poloha úplně správně prováděna- paže nejsou v pokračování linie těla. Tato poloha totiž působí jako anténa příjmu kosmické energie a je-li sval či kloub napjatý, energie nemohou proudit.

Když už mluvím o energiích: následující mikrosetavou se můžete krásně energeticky harmonizovat. Postavíme se klidně do Tádásana. Tak jak je popsáno v Jóga 2, zaujmeme polohu čápa -Padahastásana (Joga 7). Po návratu do Tádásana -polohy hory- pokračujeme do dnešní statečné polohy -Birvadrásana, kterou ukončíme tak, že nadechneme a s výdechem se plynule vrátíme do polohy hory, z které pokračujeme opět do polohy čápa, znovu zaujmeme statečnou polohu, ale s levou nohou v pokrčeném předkročení, stejným způsobem se vrátíme do polohy hory, znovu si uděláme čápa a poté zakončíme polohou půlměsíce Ardhačandrásana (Joga 7). To je energetická harmonizační mikrosetava, protože při čápu se nabíjíme zemskou energií, při vítězi vesmírnou a půlměsícem proplachujeme tělo oběma energiemi, které se navíc soustřeďují v srdeční krajině.

Birvadrásana navíc stimuluje páteř, motorické nervy, uvolňuje krční, ramenní a zádové svalstvo, redukuje tukové zásoby břicha a boků a pomáhá vyrovnávat mínusovou odchylku u psychosomatických os sebehodnocení a vyváženosti.

V článku Joga 10 jsem začal popisovat jógové očistné techniky a začali jsme s proplachem nosu -džalanéti. Dnes si povíme něco z očistných technik s názvem antardhauti - vnitřní očista. Začneme ústy a technikou zvanou džihva dhauti. Džihva znamená jazyk. Zkuste si někdy po své obvyklé ranní očištění dutiny ústní vzít čajovou lžičku a jejím kulatým okrajem jemně seškrábnout jazyk -budete překvapeni, kolik toho na jazyku ještě zůstalo. Lžička se opláchne a proces se opakuje tak dlouho, až zůstane po stažení jazyka lžička úplně čistá. Další očistnou technikou je tak zvané danta dhauti -je to čištění zubů a krčků zubů včetně dásní. Jedním ze způsobů je masáž dásní prsty. Další způsob je následující:nejlépe na jaře či v době, kdy jsou stromy v plné míze vezmeme čerstvou, asi 1/2 cm tlustou blahovičnickovou, dubovou nebo smrkovou větvičku, sloupneme kůru na délku asi dvou centimetrů a rozkoušeme konec tak, aby vznikla jemná štětička, kterou potom intenzivně jezdíme po zubech nahoru a dolů včetně dásní. Tato technika má blahodárné účinky nejen masážní, ale silice, které jsou ve větvičce obsaženy, pomáhají zvláště jako prevence paradentózy.

Namaskára!