

Šri Miracle

Jóga 13

Dnes mám pro vás připravenou další jógovou polohu, která nebývá často uváděna v publikacích o józe a málo kde ji vyučují- na škodu pro adepty jógy, protože z hlediska energetického je to důležitá poloha - a hlavně jednoduchá, může jí dělat každý.

Dříve, než si jí popíšeme, zkusíme si spolu jógové přechody, které není nutno dělat, ale právě z hlediska uchování energií i psychického náboje, získaného předchozími polohami, je dobré, dokáže-li po nějakém čase tímto způsobem adept měnit polohy ze stoje do sedu a naopak a z lehu do sedu a naopak. Již jsme se spolu naučili několik jógových poloh a v článku Joga 12 jsme si zkusili i mikrosetavu ve stoje. Provádí-li se jógové polohy opravdu jógově, čili není-li to gymnastické cvičení či zdravotní tělocvik, střeďá se v nás při jejich provádění psychický náboj - čistá energie- prána a působí na celý energetický systém člověka a na jeho energetická centra (čakramy). Tento náboj se může ovšem citelně zmenšit, nebo zrušit úderem, tvrdým došlápnutím při ztrátě rovnováhy, nebo nekoordinovanými, neladnými pohyby. Proto se spolu naučíme jednoduché přechody z polohy do polohy. Jsou snadné, ale každý si může sám na sobě otestovat, je-li svalově vyvážený, nebo ne.

1. Přechod ze stoje do sedu a naopak. Ve stoji překřížíme čelně nohy, šlapky co nejdále od sebe, a klesáme bez předklánění se a bez pomoci rukou do zkříženého sedu (Sukhásana). Opačně ze Sukhásana vstáváme přímo, bez pomoci rukou. Ze začátku si můžeme pomoci tak, že předpažíme a nakláníme se pomalu dopředu, až se nám nadzvedne zadeček a začneme vstávat. Čím dále budeme mít chodidla od sebe, tím to bude snazší. Naučíme-li se tento přechod, nebude nám dělat potíže sedat si i vstávat ze země třeba i s miskou tekutiny v každé ruce.

2. Ze sedu do lehu a naopak. Ve zkříženém sedu uchopíme špičky nohou, uděláme kočičí hřbet a obratel po obratli si leháme. Opačně: v lehu na zádech zkřížíme nohy, uchopíme se za špičky, paty přitáhneme k hýždím na zem a začneme hlavou táhnout do sedu.

3. Ze sedu do kleku a naopak. Ze Sukhásana nadzvedneme zadeček a překulíme se přes kolena zkřížených nohou do kleku - pak nohy srovnáme jak potřebujeme. Naopak ze sedu v kleku na patách-Vadžrásana se nadzvedneme do kleku, zkřížíme nohy a sedáme si jako za paty -až se překulíme do sedu.Chce to jen trpělivost a denně se o vše pokoušet
Dnešní jógová poloha má kouzelný název v sanskrtu:

Páršvaardhačandrásana - boční půlměsíc. Provedení je jednoduché, ale vyžaduje dokonalou kontrolu těla - abychom při tom nevypadali jako "Raněný" od Štursy. Postavíme se do polohy hory -Tádásana- a představíme si, že těsně před i za námi je stěna, o kterou se nechceme umazat, upažením vzpažíme a zaklesneme palce rukou. Potom se začneme uklánět tak, že boky vychylujeme na opačnou stranu, než se ukláníme. Aby mohl být energetický proud plynulý, je třeba, aby oblouk od kotníku po malíček ruky byl plynulý, bez "zlomu". Je dobré se zpočátku na sebe dívat do zrcadla, abychom nebyli pokrouceni. Poloha pomáhá rovnat skoliózu páteře, zvláště s podporou správného dýchání. Jinak posiluje ledviny, játra, slezinu, pomáhá odstraňovat disproporce dýchání a utváří hezkou partii boků a hýždí. Začínáme úklonem doleva a pak opačně.



Očistných technik žaludku a zažívacího traktu je celá řada. Celková pročištění vodou varisara, lauliky, šankhápřakšálna, nebo polykání asi 5 metrů gázy -vastradhauti- nedoporučuji zkoušet bez dozoru velmi zkušeného učitele. Technika šankhápřakšálna bývá velmi podrobně popsána v dostupné literatuře, ale někdy mohou nastat a stávají se i komplikace. Spolu se naučíme techniku proplachování žaludku **Vamanadhauti**, která je velmi prospěšná a bezpečná. Je to jednoduché: asi 1,5 až 2 l vody převaříme a osolíme tak, aby vznikl tzv. fyziologický roztok (slanost asi jako slzy či sekret z nosu). Vypijeme za sebou asi tři "kafáče" tohoto teplého roztoku, uděláme si dva až třikrát břišní kontrakci Uddíjánabandha, nebo Agnisáradhauti - jak jsou popsány v článku Joga 4, předkloníme se a umíme-li, navodíme jakoby říhnutí, nebo pošimráme prsty čípek a vodu vyzvrátíme. Kdyby se někomu nezdařilo dostat vodu ven, ať si z toho nic nedělá - normálně se vstřebá. Vamanadhauti je velmi prospěšná metoda očisty

žaludku, proto bychom se jí měli naučit, i když jí nebudeme běžně praktikovat (některé směry doporučují Vamanadhauti provádět často, dokonce i jednou týdně). Dělá se na lačno hlavně ráno, ale může se použít i jako metoda výplachu žaludku při otravě, nebo jiné nevolnosti ze špatného jídla. To se pak celý proces opakuje asi 3x, dokud nevychází ze žaludku čistá voda. V Bombaji, Lonavle, Londýně, ale i u nás se Vamanadhauti osvědčila při léčení astmatiků. Je klinicky ověřeno, že navodí-li astmatik před záchvatem zvracecí efekt, záchvat se nedostaví.

Namaskára!