

Šri Miracle

Jóga 15

VRKŠÁSANA -poloha Stromu

To je čistě jógová poloha, která se nemůže dařit nikomu, kdo by nezachovával pět zásad zaujímání jógových poloh: *bez úsilí, nehybně, s kontrolou těla mysli a dechu a uvolněně.*

Začínáme v jógovém stoji Tádásana -vyvážíme si stoj, uvolníme se, uklidníme, srovnáme si dech do úplného klidu a volnosti a projdeme si myšlenkou celé tělo. Potom přeneseme váhu těla na levou nohu, pravou nohu zvedneme a s pomocí rukou jí buď opřeme chodidlem o stehno levé nohy co nejbližší rozkroku -tak jak ji vidíme na obrázku, nebo si ji položíme vnějším kotníkem na stehno levé nohy, pokud možno patou co nejbližší ke slabině tak, jak je na druhém obrázku. Ze začátku nám bude dělat potíže udržet nohu nahoře -bude klouzat. Nežli se příslušné svaly natolik vycvičí, abychom mohli nohu v poloze udržet plně uvolněně, je dobré zkusit polohu Vrškšásana s nahýma nohama. Potom spojíme dlaně, přimáčkneme v poloze namaskár -tím se nám vyrovnají záda i ramena, pokračujeme spojenými dlaněmi do vzpažení a pak stáhneme dlaně na hlavu tak, jak je vidět z obrázku.



Udržení rovnováhy v poloze Vrškšásana je čistě otázka vyváženosti psychiky. Máme-li psychiku nevyváženou, rozkolísanou, toulají-li se nám myšlenky, polohu neustojíme. V takovém případě je lepší přestat. Jednu radu pro lepší udržení rovnováhy, která platí nejen pro tuto polohu, mám. Upřete zrak na nějakou výraznou svislici před vámi, nebo na bod asi 1,5 až 2m před vámi. Jenže bychom si měli uvědomit, že i Vrškšásana by se měla zaujímat se

zavřenýma očima -to trvá ovšem dost dlouho, nežli to zvládneme. Pro pohybově nadané mám ještě dvě varianty. Prvá vypadá tak, že po uklidnění v poloze opět vzpažíme a začneme se předklánět jako do Čapí polohy, kde se chvíli uvolníme (ruce mohou být až na zemi) a po chvíli se opět napřímíme a ruce stáhneme zpět na hlavu. Druhá poloha

vypadá tak, že na stojné noze začneme klesat do dřepu a po chvíli uvolnění se opět vrátíme do původní Vrckšásany. Polohu samozřejmě zaujímáme i na druhou stranu. Pro psychicky vyvážené jedince je ještě jedna varianta- dynamická- kdy v základní poloze se začneme pohybovat jako strom ve větru.

Kromě zlepšování funkce a pohyblivosti velkých kloubů- (kyčelní, kolenní, kotníky, ramena) a utváření souměrné postavy má Vrckšásana vysoký psychický účinek. Posiluje rozvahu a psychickou stabilitu. Přináší vyváženost.

Očistná technika, která očišťuje psychiku a také zrak, se nazývá **Trátaka**- fixace pohledu. Trátaka se může praktikovat na různé předměty a technika je vždy stejná. Je uváděna Trátaka na špičku nosu, kořen nosu, vlastní stín, na Slunce, svíčku a tak dále. Zásadně nedoporučuji někde popisované fixace na Slunce přes den, ale naopak fixace na vycházející a ještě lépe na zapadající Slunce jsou nádherné. V létě by fixace na vycházející Slunce neměla pokračovat po 15ti minutách od jeho východu a večer by se nemělo začínat dříve než 30 minut před západem Slunce (časy jsou oproti původním zkráceny, kvůli ozónové díře). Nejužívanější Trátaka, kterou si vysvětlíme, je fixace pohledu na plamen svíčky. Ideálně by měl být plamen svíčky ve výši očí vašeho klidného, vyrovnaného sedu, vzdálený asi 1,5m -nosíme-li brýle, tedy v takové vzdálenosti, abychom ho jasně viděli bez brýlí. Pozadí za svíčkou i podloží by nemělo být lesklé, světlé, ani příliš členité. Ideální je zamezíme-li proudění vzduchu, aby byl plamen klidný. Napřed zavřeme oči a uklidníme sebe i svůj dech. Potom oči otevřeme, prohlédneme si svíčku i její viditelné okolí a opět oči zavřeme. Uklidněné oči otevřeme s pohledem na svíčku. Vnímáme napřed ji a záři okolo ní. Potom pomalu soustředíme zrak na plamen. Chvíli vnímáme plamen jako celek a pomalu přejdeme na jeho nejsvětlejší část. Nakonec se snažíme fixovat pohled na jádro plamene a bez úsilí a hlavně bez přílišného chtění na něj zůstaneme fixováni bez mrkání tak dlouho, dokud bez úsilí vydržíme, nebo než nás začnou "zlobit" oči. Potom klidně oči zavřeme a pozorujeme obraz plamene, který se nám objeví pod zavřenými víčky. Pozorujeme tvar, intenzitu, barvy až do doby nežli obraz zanikne. Potom si oči přikryjeme dlaněmi a obyčejně se ještě na chvíli obraz objeví -převážně v jiné barvě, než předtím. Stává se, že obraz plamene začne pod zavřenými víčky cestovat - obyčejně doprava nahoru, či dolů. Je to známka toho, že nejsme klidní, že nemáme vyváženou psychiku. Nepovede-li se nám obraz vrátit a ustálit, měli bychom pro ten den již přestat. Kromě očisty psychiky a

posílení zraku může Trátaka pokročilejší adepty jógy přivést až k meditaci, nebudou-li o meditaci usilovat.

Namaskára!

