

Šri Miracle

Jóga 16

**Vakrásana-Šroubová pozice** -žádná tělovýchovná soustava podobnou rotaci páteře neobsahuje. Jogín Matsjéन्द्र kdysi vynášel polohu zcela vyjímečnou svými blahodárnými účinky na člověka, ale bohužel tak obtížnou, že se na celém světě najde velmi málo tak pohyblivých jedinců, kteří polohu zvládnou. Proto se většinou provádí poloviční Matsjéन्द्रova poloha, čili **Ardhamatsjéन्द्रásana**. I tato poloha je na správné zvládnutí obtížná. Měsíc je správná doba na to, aby ti, kteří chtějí polohu zvládnout opravdu jógově a ne gymnasticky, mohli svá těla připravit přípravnou polohou, kterou vymyslel první ředitel výzkumného ústavu jógy v indickém Lonavle svámí Kupalajananda jako postupný nácvik a dal jí i jiný název: **Vakrásana -Šroubová poloha**. **Vakrásana** maximálně procvičuje a rehabilituje páteř, odstraňuje její pokrivení, umožňuje automanipulaci, má velmi příznivý účinek na celou nervovou soustavu, zabraňuje vzniku sklerotických změn a kornatění cév u páteře, blahodárně působí na slezinu, játra, pankreas, střeva a především na ledviny a napomáhá i zmenšovat objem břicha. Protahuje a uvolňuje zkrácený sval iliopsoas -t.zv.bedro-kyčlo-stehenní sval, který bývá značně nevyvážený v důsledku našeho sedavého způsobu života. Při nácviku šroubové polohy je třeba postupovat skutečně pomalu, doslova po týdnech. Rozdělil jsem nácvik na tři fáze. Začneme v sedu s narovnanýma nohama. Vyrovnáme záda a páteř, levou nohu máme narovnanou dopředu kolmo k tělu a překročíme jí pravou nohu do místa vedle kolena. Začneme se pomalu otáčet odspodu doprava. Totéž učiníme i na druhou stranu překročením pravé nohy levou. To je první fáze nácviku. Doporučuji vám ji zkusit alespoň tři dny, než přejdeme k druhé fázi, která zapojuje i ruce. Po překročení levé nohy pravou nohou, přendáme i levou paži přes pokrčenou pravou nohu, při tom se nestaráme zda dosáhneme či nedosáhneme rukou na zem a začneme opět odspodu protáčet páteř doprava. Dejte pozor, abyste seděli rovnoměrně na obou hýždích a měli ramena ve stejné výši-jako je to přibližně znázorněno na obrázku u cvičící ženy.



Třetí fázi doporučuji cvičit až po třech týdnech: levou paži přiložíme podél venkovní strany bérce pravé nohy a pak se začneme protáčet, přičemž zatížení hýždí a vyrovnanost ramen zůstává nezměněno. Páteř musí být stále kolmo k zemi, hlava v pokračování páteře, tělo se ani nezaklání, ani neuklání na stranu. V poslední fázi můžete dát pravou ruku tak, jak je to zřejmé na obrázku u mé siluety, to jest dlaní ven ji přiložíte k záďům v bederní části. Znovu opakuji, že všechny fáze zkusíme na obě strany zároveň a nespěcháme.

Vakrásana jak jsme si již uvedli, je vlastně průpravnou polohou pro polohu **Ardhamatsjéन्द्रásana**- česky **Torze**. Pro jiné bude Vakrásana konečnou polohou s účinkem stejným, jako-by pokračovali dál.

**Ardhamatsjéन्द्रásana** je velmi obtížná poloha, má-li se provádět skutečně prospěšně. Nemá cenu, aby někdo polohu zkoušel, nemá-li za sebou celý nácvik a provádění **Šroubové polohy- Vakrásany**.

Začneme tím, že z vyrovnaného sedu ohneme levou nohu tak, že stehno směřuje kolmo k tělu dopředu a pata se dotýká pravé hýždě. Pravou nohou překročíme levou nohu, přiložíme levou paži podél bérce pravé nohy a začneme se od spodu páteře otáčet doprava s podmínkou, aby obě hýždě byly na zemi, ramena byla ve stejné výši, pravá paže volně pokračovala doprava (ze začátku radím, aby se opírala o zem) nakonec se otočí i hlava - jak je zřejmé u ženy na obrázku.



Opět nacvičujeme nejméně týden, než budeme pokračovat tak, že pravou nohu přitáhneme napřed patou ke kolenu levé nohy a posléze až za koleno. Pravou paží pokračujeme nakonec až za záda- dlaní ven, jak je zřejmé z mé siluety. Samozřejmě, že polohu uděláme i na druhou stranu, ale začínáme vždy pravou nohou kolenem nahoře -to kvůli peristaltice- pohybu obsahu střev. Důležitá je i poloha páteře, která by měla být pokud možno svislá- neměli bychom se ani uklánět, či za-

nebo předklánět. Nedokážeme-li zachovat podmínky, t.j. obě hýždě na zemi, ramena ve stejné výši a vyrovnanou páteř, radím nechat spodní nohu narovnanou -tedy Vakrásanu. Poloviční Matsjéndrova poloha má silné účinky a je pro mnoho lidí po čase dosažitelná. Celou Matsjéndrovu polohu dokáže udělat na světě jen málo lidí uvolněně a vyváženě, protože vlastně se celá poloha udržuje v dřepu a sedu na špičce nohy.

**Ardhamatsjéndrásana** kromě zesílených účinků popsaných u Vakrásany, umožňuje automanipulaci (odblokování páteře).

V mé sestavě úzce spolu souvisí další poloha:

**Gómukhásana-Kraví hlava.** Začátek je stejný. Ve vyrovnaném sedu skrčíme stejným způsobem levou nohu patou k pravé hýždi a pravou nohou překročíme levé koleno. Potom zvedneme pravou paži a sklopíme rukou za hlavu a levou rukou spodem uchopíme prsty pravé ruky -jak je zřejmé z obrázku.



Tím vznikne tah a tlak v podpaždích. Důležité je, abychom seděli na obou hýždích, páteř měli vyrovnanou a svislou a hlavu i krk měli

vzpřímené a uvolněné. Soustředíme se na bod mezi obočím. Dělá-li nám potíř sed se skrčenou spodní nohou, necháme ji narovnanou. Dělá-li nám potíř držet hlavu zpřímá a uvolněně s rukama zaklesnutýma za hlavou jako mám na obrázku já, vychýlíme ruce stranou tak, jako má na obrázku žena, protože je důležité držet právě hlavu zpřímá a uvolněnou. Dělá-li nám potíř zaklesnout za zády prsty rukou, vezmeme si kapesník, řemínek či něco podobného, abychom mohli docílit uvedený tah a tlak v podpaždích. **Gómukhásana** působí blahodárně na všechny klouby, zvláště na ramenní, na ramenní svalstvo, napřimuje páteř, napomáhá správnému rozmístění svaloviny a úbytku tuků a má silný protirevmatický účinek. Máme-li právě ucpaný nos, zjistíme po chvílce, že se nám nozdry uvolní.

V mé sestavě spojíme **Gómukhásanu s Ardhamatsjéndrásanou** v jeden sled. Napřed uděláme **Gómukhásanu** s pravým kolenem a pravým loktem nahoře, potom uvolníme paže a přeložíme levou paži přes pravé koleno a

přiložíme ji podél vnější strany pravého bérce- provádíme **Ardhamatjendrásanu** jak je popsáno. Ve stejném sledu opakujeme na druhou stranu.

Namaskára!