

Šri Miracle

Jóga 17

Halásana-Pluh

Cesta do i z polohy je shodná jako u **Viparítakaraní**. Provedení je zřejmé z obrázku. Paže mohou být buď podél těla, nebo ve vzpažení. V poslední době doporučuji mít raději paže ve vzpažení -protože potom cesta z polohy, provádí-li se pomalu- paže stále ve vzpažení, dokonale rehabilituje celou páteř. Uvolníme-li kolena na zem vedle hlavy, jako mám na obrázku já, nazývá se poloha **Karnapídásana**. Kontraindikace: lidé, kteří trpí deformacemi obratlů se napřed musí poradit s lékařem. Účinky: zpevnění a protažení zádového svalstva, udržení, nebo znovuzískání pružnosti páteře. Stimuluje funkci míchy, sympatická ganglia a páteřní nervy. Má vliv na celou autonomní nervovou soustavu a silný vliv na upravení funkce štítné žlázy. Doporučuje se těm, kteří trpí vysokým tlakem, nebo svalovým revmatizmem. Pomáhá léčit bolesti hlavy. Stimuluje celý zažívací trakt, obzvláště ledviny a nadledvinky, játra, slinivku a slezinu. Má omlazující účinky na sexuální žlázy, cvičí-li se soustavně, působí i na zatvrzelé případy. Zvyšuje odolnost vůči angíně a zabraňuje usazování tuků v oblasti břicha, boků a hýždí. Poloha **Karnapídásana** navíc pomáhá léčit uši. Karna znamená ucho -pída bolest. Ze začátku není nutné mít nohy na zemi!



V článku Jóga 6 i 9 jsou uvedeny základní relaxace. Jsou samozřejmě i jiné typy relaxačních poloh, nežli na zádech. Mimo to někteří lidé ani nemohou dobře z různých důvodů relaxovat na zádech. V podstatě každá jógová poloha, je-li provedena skutečně jógově (uvolněně) může být relaxační polohou. Je-li dobře vyvážen jógový stoj **Tádásana - poloha Hory**, zvláště jsou-li chodidla skutečně rovnoběžně, je i Tádásana relaxační polohou. Relaxačními by se mohly, v případě



dobrého uvolnění, nazvat i jógové sedy- jako třeba **Sukhásana** a **Vadžrásana**. Relaxační polohou je i uvolněná **Jógamudra** (Jóga10), nebo jí podobná **ArdhaKúrmásana- poloviční Želva-** V kleku a sedu

na patách rozkročném (Mandúkásana- poloha žáby) se uvolníme, čelo, nebo tvář spočívají na zemi. Prsty rukou jsou jakkoliv spojeny.

Základní relaxační polohou na břicho je **Makarásana-Krokodýl** V lehu na břicho vytáhneme paže z ramen ve vzpažení, přeložíme předloktí tak, aby prsty objaly

lokty, položíme na horní předloktí čelo a bradu opřeme o podložku tak, aby byla šíje co nejvíce uvolněná. Nohy dáme do takové polohy, kdy budeme mít nejméně zatížená kolena, špičky chodidel směřují buď dovnitř, nebo ven. Poloha špiček dovnitř přináší lepší uvolnění svalů dna pánevního a beder.



Vjághrásana-Tygr je to poloha oboustranného provádění: V lehu na břiše položíme hlavu na pravou tvář, pravá paže je volně podél těla, pravá noha volně narovnaná. Levou nohu skrčíme tak, aby bylo stehno přibližně kolmo k tělu a levý loket přiblížíme k levému kolenu. Trochu se zahýbeme, aby byla poloha co nejpohodlnější. Lékaři usuzují, že tato poloha, je-li na levém boku, je ideální poloha pro usínání. Je to i ideální poloha po úraze, než přijde lékař, nevíme-li nemá-li zraněný poraněnou páteř.



Jsou i dvě další polohy, které nejsou zrovna z ásan staré jógy, ale na celém světě se v józe doporučují a jsou odkoukány od vídeňských drožkářů-fiakristů. V poloze **Drožkář na židli** vydržel drožkář hodiny čekat na "rito" a přišel-li zákazník, prásknul bičem a mohl jet. Zada opřeme plnou plochou o opěradlo, hýždě mírně vpředu, chodidla asi stopu od sebe, holeně kolmo k zemi, paže jsou volně opřeny předloktím o stehna tak, aby ruce visely mezi nohy. Ramena jsou uvolněná a hlava v přirozeném předklonu.



Drožkář na zemi: V sedu na zemi pokrčíme nohy tak, aby byla chodidla na zemi, obejmeme nohy rukama a uvolníme tělo na stehna. Je možno dát i hlavu mezi kolena.



Namaskára!