

Šri Miracle

Jóga 18

**BHUDŽANGÁSANA-Kobra** je velmi náročná na jógové -uvolněné- provedení. Vyžaduje velmi dlouhou dobu, než se zvládne opravdu jako jógová poloha. Zvláště u této polohy bychom neměli soutěžit ani sami se sebou a nesnažit se zvedat příliš vysoko. Pro každého je důležitá ta forma polohy, v které se dokáže maximálně uvolnit a chvíli bez potíží vydržet. Protože má kromě jiného **Bhudžangásana** silný vliv na páteř a tím i na hlavní tři energetické dráhy, je třeba k této poloze přistupovat beze spěchu a zachovávat při provádění správný postup. Lehne si na břicho a paže umístíme tak, aby byla předloktí na zemi, lokty u těla a dlaně byly umístěny pod ramena tak, aby prsty přesahovaly ramena. Čelo položíme na zem, vydechneme a s nádechem začneme posunovat bradu těsně u země tak dlouho, jak bez úsilí dokážeme. Pokračujeme zvedáním hlavy aniž by se zvedala ramena. Potom, aniž bychom se opírali o ruce, začneme zvedat ramena - jako by hlava táhla horní část těla nahoru. Jak je na obrázku žena. -To je nejsnadnější -**poloviční Kobra**. Po čase se začneme v poslední fázi opírat mírně rukama o zem. V konečné fázi nemají být paže narovnané, hlava má být vytažená z ramen, spodní část břicha má být na zemi. I u zvláště pružných jedinců, dokáží-li se uvolnit i ve vyšší poloze, je důležité, aby nejméně podbříšek spočíval na zemi a hýždě a nohy byly uvolněné. Snažíme se, kromě hýždí a nohou, uvolňovat hlavně obličej, o ruce se neopíráme silou, čili se nesnažíme polohu zvedat rukama. Snažíme se dýchat volným plným dechem. Uvolnění z polohy má také svá pravidla. Nadechneme a začneme vydechovat se snahou, aby brada k zemi klesala co největším obloukem. Teprve když je u země,, začneme přibližovat k zemi čelo až do úplného uvolnění. Výdrž v poloze se počítá od 15ti vteřin výše.



Vzhledem k tomu, že značná část lidí má ochablé zádové svalstvo a zkrácené prsní svaly, doporučuji zařazovat i dynamické cvičení Kobry. Pohyb i postup je totožný, pouze nezařazujeme výdrž a pohyb je řízený vlastním dechem se snahou koordinace dechu a pohybu. Provádíme tři až pětkrát. Další typ dynamické Kobry, který již přináší i značné psychické uvolnění: stejným způsobem se s nádechem zvedneme do Kobry a vracíme se s výdechem s hlasitým syčením - jako had. Po uvolnění můžeme zařadit ještě další variantu se shodnými pohyby, ale s obráceným dechem. S čelem na zemi se nadechneme a s hadím sykotem vydechujeme nahoru do polohy. S nádechem opět klesáme zpět.

Jaké má Bhudžangásana účinky? Je velmi účinná pro zpružnění a rehabilitaci páteře, doporučuje se jak při kyfóze, tak i skolióze. Působí preventivně proti posunutí meziobratlových plotének a rehabilituje t.zv. stav subluxace středu- což je posunutí bederních obratlů způsobované nesprávným zvedáním břemen. Silným prokrvením a posílením krčního a zádového svalstva, hlavně hlouběji uloženého, (posturálního) pomáhá odstraňovat bolesti zad, ramen i některé bolesti hlavy. Povzbuzuje sympatickou nervovou soustavu, činnost ledvin a nadledvinek, slinivky a jater. Je vhodná zvláště pro ženy s poruchou menstruace, protože upravuje cyklus. Posiluje potenci. Protože varianta s hlavou v záklonu silně posiluje činnost štítné žlázy, doporučuji lidem se zvýšenou činností štítné žlázy držet hlavu rovně. Další varianta začíná tak, že přeložíme ruce přes sebe a položíme na ně čelo. Vše ostatní je shodné s klasickou Bhudžangásanou. Tato varianta navíc posiluje prsní svaly a zpevňuje ňadra. Kontraindikace: žaludeční vředy, střevní tuberkulóza, kýla. Srdcaři se musí poradit s lékařem.

V Jóga 17 jsem uváděl relaxační polohy.

Patří k nim i **Suptavadžrásana-Diamantový spánek** je vhodná pouze pro velmi pohyblivé jedince, protože to nemůže být „spánek“, nedokážeme-li se uvolnit. Začneme v kleku roztažené nohy, abychom si pohodlně mohli sednout mezi paty. Pak jsou tři možnosti: buď se za sebou napřed opřeme jedním loktem, potom druhým a lehne si, nebo si lehne postupně odspodu kočičím hřbetem a ti svalově nejzdatnější si mohou lehnut přímo. Dívka na obrázku má velkou chybu v bederním prohnutí.



Namaskára!