

Šri Miracle

Jóga 2

V minulém článku jsme si spolu probrali zásady jógového cvičení a trochu teorie z duchovní jógy. Uvedl jsem, že Padmāsana -Lotosový sed je obtížný i pro některé lidi východu, natož pro mnohé lidi západu, protože někteří prostě nedokážou rozevřít kyčelní klouby do 90°. A setkám-li se s tak zvanými "silovými" jogíny (ale i třeba buddhisty), kteří tvrdí, že jen Lotosový sed může člověka někam dovést, obvykle se zeptám, jestli si myslí, že by mohla jóga být tak krutá, aby vyčlenila z duchovního růstu člověka, který nemůže buď kvůli kyčelním kloubům, či třeba nehybnému kolenu sedět v Lotosu? I když to opět není zásadní věc, přece se snažím, aby lidé dokázali sedět ve dvou jógových sedech, protože nemá-li jedinec již patologické změny, dokáže po čase a při trpělivosti sama se sebou tyto dva sedy zaujmout každý. Prvým jsme si znázornili předešle -i s radou, jak na to při obtížích - Sukhāsana -Příjemný sed. Dnes si povíme o druhém sedu Vadžrāsana -Diamantový, či také Královský sed.

Diamantový sed procvičuje nártky a kotníky, léčí a je prevencí pro ploché nohy, mírní revmatické bolesti, napomáhá trávení a zmírňuje přetížení žaludku, posiluje bederní část zad, zvláště čtvercový bederní sval a iliopsoas bedrokyčlostehenní sval. Mnoho lidí s tímto sedem může mít zpočátku potíže, protože více lidí má díky sedavému způsobu života zkrácené šlachy a svaly kolem kotníků a nártů, zkrácené holenní svaly, lýtkové i stehenní. Těmto lidem radím, aby si do Diamantového sedu sedali každé ráno ještě na posteli a kdyby je ještě kotníky a nártky bolely, dát si pod kotníky polštář. Ti, kteří mají zkrácené stehenní svaly, si mohou mezi zadeček a paty vsunout stočený ručník, polštářek, či něco měkkého. V tomto případě -u obou sedů- bychom měli pro začátek pomínout jednu z jógových zásad: cvičení bez bolesti a nepříjemných pocitů, ale pro další výuku a cvičení jógy je nezbytné protáhnout si zkrácené svaly a šlachy tak, abychom mohli v těchto základních sedech sedět uvolněně a bez nepříjemných pocitů. Nečekejte, že se zkrácené svaly a šlachy upraví během týdne, nebo měsíce. Jóga shodně s rehabilitačními lékaři a pracovníky říká, že to co nám nejde, máme zkoušet denně, pravidelně a pak se zkrácený, či ochablý sval uvede do úplného pořádku až za 6-8 měsíců.



Ještě jednu základní jógovou polohu si dnes uvedeme. Je to Tádásana - Poloha hory -vyvážený stoj. Málo kdo si uvědomí, že i obyčejný stoj, je-li nevyvážený, může mít negativní vliv na psychický stav člověka. To co učí mnohdy ve školách, v různých tělovýchovných aktivitách i na vojně: stoj spatný -je špatný. Každý technik, zvláště statici vám potvrdí, že stojíme-li paty u sebe a špičky od sebe, nebo ve stejném postavení chodidel rozkročení, roznos sil z těžiště těla nejde do středu chodidel, kam by měl směřovat, ale do hran kotníků. Způsobuje to nejen únavu, ale také deformuje páteř, nohy i jiné orgány. Ještě horší je pohov jednou nohou pokrčenou, všimněme si, jak při tom páteř vypadá, vůbec jí to neprospívá.

Jak tedy vypadá vyvážený stoj Poloha hory? V podstatě, je to stoj spojný (paty špičky u sebe) a nedokážeme-li tak stát vyváženě se zavřenýma očima, dáme si chodidla asi na šířku chodidla od sebe, ale zásadně rovnoběžně! Rovná páteř prospívá vzhledu postavy, proto si všimněme páteře. Mírně podsadíme pánev, tím se trochu vyrovná bederní lordóza (vyklenutí bederní části páteře dopředu -což přináší časté bolesti). Uvolníme ramena a jemně vytáhneme vrcholek hlavy z ramen. Hlava jako by mírně couvla dozadu, obličej je v čelní rovině (t.j. hlava není ani zakloněná, ani předkloněná), tím se samozřejmě trochu vyrovná krční lordóza -další pramen častých potíží. Uvolníme všechno povrchové svalstvo, zvláště kolena a stehenní svaly, ale i obličej - stoj nám dostatečně pevně drží hluboko uložené kosterní svalstvo (posturální). Těžiště těla by mělo směřovat těsně před paty, či mezi paty. Nejen, že dokážeme po čase v tomto stoji stát uvolněně, bez únavy jakkoli dlouho, ale Tádásana prospívá po čase i vzhledu postavy, vyvážení psychiky a pocitu sebejistoty.

Namaskára!

