

Šri Miracle

Jóga 22 -**Vitalizační sestava.**

Jógové polohy je možné řadit tak, že přinášejí buď vzpružení-tonizaci, nebo uvolnění -až útlum. Působení sestavy může být i vyvážené, pak je možno zkrátit dobu relaxace mezi ásanami na minimum. Jak říká můj hlavní učitel **svamidží Višnu Dévananda**, relaxuje jedna ášana druhou. Na tomto principu jsem před léty sestavil mou "**Vitalizační sestavu**". Ten název jí dali v roce 1984 v Ostravě. Pochvaluje si jí mnoho mých žáků. Sestava je zaměřená i na vyvažování a přijímání- proudění energií **Jin a Jang**. Všechny změny poloh děláme řízené klidným dechem. Začíná se čtyřikrát opakovaným "**Pozdravem Slunci**". Rychlost je řízena přirozeným rytmem klidného dechu. Následuje poloha **Hory-Tadášana**. Po uvolnění a vyvážení v poloze vydechneme a s nádechem napínáme svalstvo od špiček prstů na chodidlech až po vrcholek hlavy s představou, že s nádechem ssajeme ze země zemskou energii- a s výdechem od shora dolů se uvolňujeme. Tuto "pumpu" opakujeme ještě jednou. Potom nadechujeme do vzpažení-zaklesnuté palce rukou- a vydechujeme do polohy **Čápa-Padahastásany**. V poloze si představujeme, že s nádechem vedeme zemskou energii tělem až do špiček rukou a s výdechem ji vracíme zpátky, ale jen do kostrče. S nádechem se vrátíme do stoje ve vzpažení, s upažením do připažení vydechujeme a s nádechem pokračujeme do levé **Statečné polohy-Birvadrásany**. V poloze si představujeme, že výdech prochází od chodidel celým tělem a pažema až do vesmíru, kde otvírá otvor, kterým s nádechem přejímáme vesmírnou energii a vedeme ji celým tělem až do země. Poté se s výdechem uvolníme v **Tadášaně** a představíme si, že nás sprchuje vesmírná energie a veškerou únavu a negace „splachuje“ z nás do země. Pokračujeme opět **Padahastásanou** s následující pravou **Birvadrásanou** a s opětným uvolněním v **Tadášaně**. Pokaždé zkusíme představy práce s energiemi. Následuje ještě jednou **Padahastásana**, s trochu jiným zakončením. Až skončíme s představou práce se zemskou energií, napřed provedeme silný plný dech a po výdechu plynule v rytmu dechu přejdeme do polohy **Pūlmésíce-Ardhačandrásany**. U této polohy je představa práce s energiemi trochu složitější. S nádechem přijímáme chodidly zemskou energii a vedeme jí do srdeční krajiny a s výdechem přijímáme rukama vesmírnou energii a pažema jí vedeme opět do srdeční krajiny. Komu se nedaří v myšlenkách přepólovat ze zemské energie na vesmírnou, stačí pracovat pouze se zemskou energií. Z této polohy se znovu uvolníme v **Tadášaně**, necháme se osprchovat vesmírnou energií a plynule přejdeme napřed do levé **Páršvardhačandrásany-bočního pūlmésíce**. S nádechem přijímáme pravým chodidlem zemskou energii,

vedeme ji obloukem těla až za konečky prstů pravé ruky a s výdechem přijímáme konečkama prstů pravé ruky vesmírnou energii a vedeme ji obloukem těla až do země. Ječ to takové proplachování poloviny těla energiemi. V rytmu dechu přejdeme i do pravé **Páršvaardhačandrásany** a proplachujeme levou polovinu těla. Po uvolnění v **Tadásaně** přejdeme s rozkročením (chodidla rovnoběžně) na levou rovnovážnou polohu **Trojúhelníka-Trikónásanu** jen tak hluboko, aby paže s ramenama byly v jedné přímce, s představou, že se stáváme součástí proudu řeky vesmírné energie a s nádechem zesilujeme průtok vesmírné energie pravou paží -celým tělem-až levou paží odchází dál do řeky. O výdech se nestaráme. Následným uvolněním do **Trikónásany** v oblouku, který by měl být plynulý bez jakéhokoli zlomu (třeba pokrčení pravé paže v loktu) od pravého chodidla s nádechem přejímáme zemskou energii a vedeme ji až za konečky prstů pravé ruky. Opět se o výdech nestaráme. Totéž provedeme na pravou stranu. Část Vitalizační sestavy ve stoje ukončíme polohou **Stromu-Vrkšásanou** -na obě strany. Při přimáčknutí v **Namaskára** před hrudí s výdechem, požádáme v duchu **Vesmír** o spojení, s nádechem vzpažíme, dlaně jsou stále spojeny- spojíme se s **Vesmírem** a s výdechem stáhneme spojené dlaně na hlavu a naplníme se **Vesmírem**. S nádechem opět paže do vzpažení- předáváme zpět **Vesmír** a s výdechem přimáčkne opět v **Namaskára** s poděkováním **Vesmíru**. Protože jakýkoli náraz při nezvládnutí rovnováhy v poloze- nebo silné kolísání těla ruší energický náboj získaný celou sestavou ve stoje, doporučuji máme-li pocit, že **Vrkšásanu** s nohou nahoře právě nezvládneme, celý postup konáme bez pokusu o zvednutou nohu pouze pažema. Uvolníme se napřed opět v **Tadásaně** a potom klesneme do zkříženého sedu **Sukhásana**, po uvolnění v poloze můžeme zkusit jednu z obtížnějších představ: zkusíme si představit, že od hlavy dolů se rozplýváme do **Vesmíru**, že se stáváme součástí **vesmíru**- jen spodek těla a nohy jsou pevně spojeny se zemí. Poté se uvolníme do relaxační polohy **Míru-Šantiásany** opět s představou, že nás sprchuje vesmírná energie a veškerou únavu a negace z nás splachuje do země. Následuje **Viparítakarání- Lomená svíčka** s představou, že nádech prochází celým tělem- nohama nahoru, otvírá otvor do **Vesmíru** a s výdechem stahujeme vesmírnou energii nohama, vedeme ji celým tělem až do prostoru za čelem do **Čidakáša**. Podmínka je, aby poloha byla uvolněná a byl volný prostor mezi bradou a hrudí. Po uvolnění v **Šantiásaně** můžeme opět zařadit představu vesmírné sprchy. Následuje **Sarvangásana-Svíčka**, představa práce s energií je shodná, jen je důležité, aby skutečně byla hrud' přitisknuta k bradě a vesmírná energie končí v krku- ve **Višudhi**. Před ukončením polohy klesneme kolenama na čelo-bérce kolmo,

s představou, že s výdechem vedeme vesmírnou energii kolenama do hlavy a z hlavy do krku. Po uvolnění z polohy v Šantiásaně-s eventuelním osprchováním, pokračujeme Ardhamatsjásana-poloviční Ryba s představou, že s nádechem bereme zemskou energii jak kostrčí, tak vrcholem hlavy a vedeme ji do srdeční krajiny. O výdech se opět nestaráme. Po uvolnění z polohy v Šantiásaně zaujmeme polohu **Halásana-Pluh** s představou, že s nádechem vedeme zemskou energii od hlavy a lopatkama do špiček nohou a s výdechem ji vracíme až do Solárního plexu-do **Manipura** čakry. Po uvolnění následuje poloha **Matsjásana-Ryba**, pakliže ji jogínsky zvládneme a práce s dechem a energií je shodná s Ardhamatsjásanou., nezvládneme-li uvolněně **Rybu** zařadíme opět poloviční Rybu. Postoupíme do **Jógamudra v Sukhásaně**. Energie Jang a Jin jsou již v harmonii, takže se už jen budeme soustředit na jednotlivá centra s představou, že do nich dýcháme. U této polohy se soustředíme na **Manipuru**. Následuje **Gómukhásana-Kraví hlava** s pravým loktem nahoře, důležité je kromě uvolnění, aby hlava byla volně ve vzpřímené poloze. Soustředíme se na bod mezi obočím-**Trikúta**. Přejdeme do pravé **Ardhamatsjendrásany**, kde máme možnost si po otočení uvědomit, že je možno požádat všechny bytosti, kterým jsme v tomto, nebo v kterémkoli životě ublížili, o odpuštění a odpustit i sami sobě. Následuje levá **Gómukhásana** a levá **Ardhamatsjendrásana**, kde po otočení můžeme poprosit našeho průvodce- našeho vnitřního učitele, aby nás provázel na naší Cestě dál. Potom provedeme buď polohu **Delfína-Makarásana**, nebo **Šíršásana**-stoj na hlavě podle vyspělosti a momentální kondice a soustředujeme se s dechem na vrcholku hlavy v **Brahmarandra**. Sesuneme se do **Jógamudra**, soustředění v srdeční krajině, s představou, že je tam chrám naší bytosti, zaujmeme polohu Sfinga se soustředěním na **Trikúta** z které přejdeme do polohy **Kobry-Bhudžangásana** s dechem i soustředěním na podbříšek a konec těla (**Svadhištána a Múladhára**) a přejdeme do **Šalabhásana-Kobylky** se stejným soustředěním. Složíme se do **Dharmigásana** paže podél nohou dlaněmi nahoru s představou, že dýcháme celým tělem najednou. Zvedneme zadeček do polohy **Luny-Šašankásana**, se soustředěním na vrcholek hlavy, z které se opět uvolníme do **Dharmigásana** a nakonec se pomalu zvedáme obratel po obratli do **Diamantového sedu-Vadžrásana**, nebo **Sukhásana** kde máme tři možnosti představ: buď jako na začátku části sestavy si zkusíme představit rozplynutí- stát se součástí vesmíru, nebo se soustředíme na **Ádžña** čakru, nebo oboje nejednou. Po chvíli uvolnění si uděláme dvacet rázů střídavého dechu Kapálabhāti I. a deset rázů Kapálabhāti II. A třikrát proneseme Óm. Relaxujeme nejméně deset minut v Šantiásaně, nebo na břicho.

Vitalizační sestava vyšla prostřednictvím nakladatelství Svojtka a Vašut v sešitu řady "Jak na to" pod názvem "Jóga-Relaxační cvičení" v roce 1991 v nákladu 20 000 výtisků a byla v krátké době vyprodána, mnohokrát rozmnožována xeroxem a v Ostravě si ji natočili už dvakrát na video. Vitalizační sestava působí kladně na fyzickou a psychickou vyváženost ať je aplikována rychle, či pomalu. Nemáme-li čas, můžeme uvolněným přecházením z polohy do polohy, s přechody v rytmu přirozeného, klidného dechu, bez mezirelaxací a bez závěrečné relaxace, která není - cvičíme-li ráno- nutná, sestavu zvládnout za 12 až 16 minut a dosáhneme shodných blahodárných výsledků, jako když tutéž sestavu provádíme třeba hodinu.

Namaskára!