

Šri Miracle

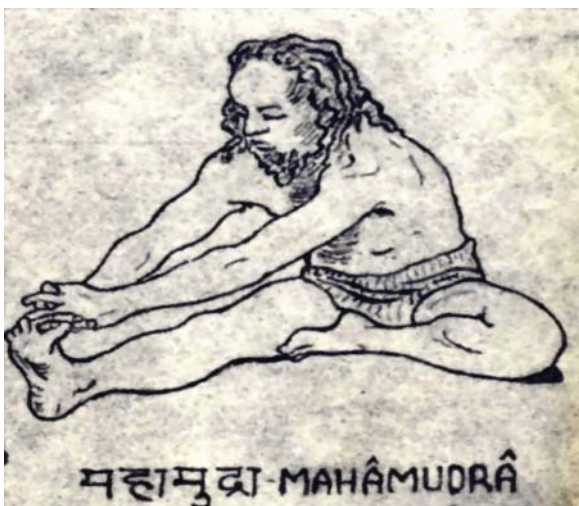
Jóga 23

Uvedu ještě několik zajímavých, ale pro někoho obtížných jógových poloh. Obtížných hlavně v tom, že jógové provedení vyžaduje uvolněnost- která chybí-li- není to jóga, ale gymnastika a nemá jiné účinky, než svalové a kloubové, ale může třeba i zhoršit funkci páteře i jiných orgánů.

Paščimóttánaásana-Kleště

Mnoho tělovýchovných aktivit zařazuje takový cvik, ale jógové provádění je jiné. Doporučuji i pro pohybově zdatné adepty následující postup. Prvé fázi nácviku se říká **Háček** Lehneme si na záda, vyrovnáme leh, vzpažíme a zaklesneme palce rukou. Uvolníme se. S nádechem začneme zvedat paže do předpažení a když jsou kolmo k zemi zvedneme hlavu a přitiskneme bradu ke klíční jamce. S výdechem pokračujeme pažemi dopředu aniž bychom zvedali ramena, nebo tělo. V okamžiku když se prsty dotknou stehů začneme s nádechem zvedat tělo do předklonu. Ruce kloužou po stehách a jakmile se prsty dotknou kolen, uchopíme kolena zespodu a s výdechem se jemně přitahujeme rukama k nohám, asi tak, jak jsem na prvním snímku zachycen já. Hned bez výdrže začneme s nádechem tělo přibalovat obratel po obratli k zemi, ruce kloužou volně po stehnech a když jsou i ramena na zemi, začneme zvedat paže do předpažení. Bradu držíme po celou dobu přitištěnu ke klíční jamce. Teprve v okamžiku, kdy jsou paže kolmo k zemi, uvolníme hlavu na zem a s výdechem uvolníme paže do vzpažení. Celý tento postup si ještě jednou, či dvakrát opakujeme a nakonec zůstaneme chvíli v předklonu -v **Háčku**, kde si provedeme 4-5 klidných plných dechů s prodlouženým výdechem a pak se postupně narovnáme do sedu a uvolníme se. Potom uchopíme nohy rukama a nadechujeme jakoby do rovných zad s představou, že s nádechem záda i ramena „rozšiřujeme“ Můžeme s nádechem vnášet do narovnaných paží a vyrovnaných zad na chvíli napětí. S výdechem se uvolníme- dbáme na to, abychom měli záda stále narovnaná, přehmátneme rukama dopředu a opět nadechujeme jakoby do „širokých“ zad. Tak postupujeme tak daleko, dokud udržíme i s uvolněním ve výdechu, záda rovná. Zjistíme-li, že při dalším pohybu dopředu by se nám záda již začala ohýbat, couvneme si zpět do polohy, kde záda udržíme rovná a uvolníme se. V této fázi je na prvním snímku žena. Potom necháme záda volně klesnout do oblouku a můžeme-li, přehmátneme rukama ještě dopředu. Není důležité držíme-li ruce u kolen, lýtek, kotníků, nebo chodidel, či špiček chodidel. Důležité je úplné uvolnění v poloze **Paščimóttánásana-Kleště** tak jak je na druhém snímku žena. Kontrolou, zda jsme nesoutěžili ani sami se sebou je, pustíme-li paže volně na zem a tělo se nehne. Je samozřejmě ideální, můžeme-li v uvolnění přilehnout celým tělem na nohy, ale vzhledem ke zkrácení zádových, bederních a zvláště meziobratlových svalů to dokáže ze začátku málokdo. Z polohy se vracíme buď

napřed uvolněně do sedu a potom přibalujeme páteř k zemi obratel po obratli, nebo plynule přibalováním páteře k zemi. Je dobré si zkusit celý nácvik od začátku s uvolněnými stehenními svaly. Kdykoli zjistíme, že se nám stehenní svaly napínají -zastavíme postup a teprv po uvolnění svalů pokračujeme dál. K postupu do **Háčku i Kleští** není třeba svaly napínat. Jednou z nejstarších modifikací **Paščimóttánaásany** je poloviční poloha kleští zvaná **Džňánušírásana** ve starých textech nazývaná **Mahámudra**. Provádí se v podstatě stejným způsobem- liší se pouze výchozí poloha. Z lehu, nebo ze sedu ohneme vždy jednu nohu a opřeme ji chodidlem o stehno druhé nohy s patou přitaženou co nejvíce k rozkroku. Potom pokračujeme stejně jako u **Kleští** přibližně do polohy, na které jsem zachycen na druhém snímku. Opět je ideální dokážeme-li přilehnout tělem k narovnané noze, ale není to podmínkou. Naopak ve starých textech je jogín v poloze **Mahámudra** zobrazován s rovnými zády a vzpřímenou hlavou viz obrázek. Samozřejmě polohu zaujímáme i na druhou stranu. Polohy prováděné uvolněně vykazují vysoký účinek na odstraňování nevyváženosti pohybového aparátu, bederní a křížové oblasti, zvláště u lordózy bederní části páteře a stimulaci spodních nervových pletení. Stimulují játra, žlučník, ledviny, střeva, slezinu, slinivku a močový měchýř, pomáhají při zácpě, hemorhoidech, cukrovce a nechutenství. Mají silný omlazující účinek na pohlavní orgány a tím pochopitelně na celkové omlazení.



Namaskára!