

Šri Miracle

Jóga 24

Probereme si spolu dvě rovnovážné polohy:

Garudásana-Orel a Natarádžásana-tančící Šiva

Nejdřív se vrátím k tomu co jsem psal v článku Jogal5 o působení na vyváženost psychiky. Nauka o vzájemném působení těla na duši a naopak zvaná Psychosomatika, využijeme-li ji při cvičení, nám dokládá skutečnost: uklidníme-li tělo v rovnovážné poloze -čili je vyvážíme, vyvažujeme i psychiku. Máme-li psychiku nevyváženou, neudržíme rovnovážnou polohu. Radil jsem právě v článku Jogal5 u **Vadžrásany**: zklidněním a soustředěním zraku udržíme rovnováhu a tím vyrovnáme i psychiku. Můžeme si zkusit u polohy **Birvadrásana** popsané v článku Jogal2: Vyvážíme-li se v poloze a po chvíli začneme přenášet váhu těla pomalu stále více na přední nohu až se nám zadní noha začne zvedat od země a vyrovnáme-li potom paže, tělo a zvednutou nohu do jedné linie a stojnou nohu narovnáme, působí tato varianta **Birvadrásany** Nejen velmi dobře na odstranění dysbalance svalového aparátu, ale silně i na vyvážení psychiky. Shodně působí i **Garudásana**. Garude je mýtický pták Něco podobného jak Egyptský Foenix, proto by se správně měla u nás nazývat polohou krále ptáků, ale protože u nás je králem ptáků Orel-říkáme jí Orel. Výchozí polohou je Tádásana. Postavíme se pevně na jednu nohu a druhou ji překřížíme předem a zahákneme nártem o lýtko. Potom ohneme v předpažení v loktu shodnou paži se stojnou nohou, nadloktí je kolmo k tělu a předloktí kolmo k zemi a druhou paží ji obtočíme zvenčí. Poloha nohou i paží je patrná ze snímku ženy. Vytáhneme spojené ruce co nejvýše, pokusíme se vyrovnat tělo, vytáhnout se a pak se uvolníme. To je- jak je vidět ze snímku **Ardhagarudásana-poloviční Orel**. Potom přiložíme palce rukou k nosu a podřepneme do polohy v které jsem na druhém snímku a to je konečná fáze. Zpátky z polohy se opět co nejvíce vytáhneme vzhůru a



po uvolnění v Tádásaně opakujeme na druhou stranu. Garudásana nám přináší důkladné procvičení a uvolnění velkých kloubů, pomáhá prodlužovat zkrácené svaly a šlachy. Pomáhá při revmatismu a konečná fáze navíc osvěží pohlavní ochablost. Je velmi vhodná i pro děti, protože přispívá ke správnému vývoji tělesných proporcí a upravuje symetrii mezi pravou a levou polovinou těla. Má vysoký účinek na uvolnění psychiky.



Natarádžásana-tančící Šiva. Návčik Natarádžásany doporučuji zkoušet co nejčastěji kompletně, i když vlastní polohu již zvládáme dobře. Chcete-li získat trvalou celkovou vyváženost vaší osoby, doporučuji častěji podrobně zachovávat následující postup. Postavíme se pevně na levou nohu, pravou skrčíme, uchopíme ji pravou rukou za prsty a přitáhneme patu k hýždí. Kolena zůstávají u sebe. Po ustálení v rovnováze se uvolníme. Po chvíli opakujeme totéž na druhou stranu. Další fáze začínají vždy stejně. Postavíme se na levou nohu, uchopíme prsty pravé nohy, koleno ke kolenu, pata k hýždí a začneme tlačit nohou do ruky. Tělo se nepředklání! Po uvolnění v rovnováze vrátíme napřed koleno ke kolenu a pak se teprve uvolníme ve stoji a opakujeme na druhou stranu. Poslední fáze opět začíná shodně, pouze po vyvážení se začneme předklánět, plynule zvedneme levou paži do vzpažení a vyrovnáme paži, trup a stehno do jedné linie, tak jak je na snímku zachycena žena. Postupně se snažíme předklánět do polohy v které jsem na snímku zachycen já. Důležité je netahat nohu rukou, ale nohou tlačit do ruky a stále se pokoušet o co největší uvolnění-v kterékoli fázi.



Mladé dívky mohou v návčiku pokračovat dál přitahováním nohy k hlavě, ale nedokáží-li se v konečné fázi uvolnit, není poloha jógová, ale gymnastická. Natarádžásana přináší kromě velmi důkladného protahování zkráceného svalstva značné uvolnění a vyvážení psychiky.

Namaskára