

Šri Miracle

Jóga 25

Probereme si některé z obtížnějších poloh- stále je na mysli, že je třeba, aby byly uvolněné. **Ardhagarbásana-Embryo(i Vajíčko)** v lehu na zádech zvedneme skrčené nohy, obejmeme je buď pod kolena, nebo v nártách, přitáhneme k tělu a čelo přiblížíme co nejvíce ke kolenům (nikoli kolena k čelu! Tak jak je na snímku žena.



Garbhásana-Vajíčko (Embryo) to už je velmi obtížná poloha na které jsem ve snímku. V sedu zvedneme skrčené nohy a překřížíme je Paže provlékneme pod kolena zevnitř a ruce z vnějšku kotníků. Po uvolnění a vyvážení v poloze sklopíme hlavu, pustíme kotníky a prsty vložíme na temeno. Obě polohy kromě vyvažování pohybového aparátu-odstraňování svalové dysbalance- silně působí na vyvážení a zklidnění psychiky.

Majurásana-Páv V gymnastice této poloze říkají váha. Aby to byla opravdu jogová poloha a ne gymnastika je obtížné. Setkal jsem se na svých cestách i s oddíly jógy, kde se snaží právě tuto polohu dělat s napětím, takže nohy zvedají vysoko, což ovšem nedává možnost ani zdravotního, ani duchovního působení. Aby byla poloha skutečně jogová, je nutné, aby byla co nejvíce uvolněná, hlavně nohy, hýždě, obličej a šíje. To se ovšem těžko podaří někomu, kdo nemá ještě svalstvo dobře funkčně vyvážené- zvláště zádové.

V kleku dáme lokty k sobě tak, aby prsty směřovaly ke kolenům a malíkové hrany se dotýkaly a položíme dlaně na zem. S vyrovnaným tělem nalehneme břichem na lokty. Potom jen zvedneme uvolněné nohy do polohy, v níž jsem na snímku zachycen já. Druhá možnost je opřít se v kleku hlavou o zem a vložit lokty pod břicho. Následně napřed zvedneme hlavu, poté nohy a vyrovnáme tělo do uvolněné polohy. Další variantou je zaujmout polohu pouze na jednom loktu a druhou rukou vyvažovat rovnováhu- samozřejmě potom opakovat i na druhou stranu. I když mnoho mladších dívek zaujímá Majurásanu bez problémů, pracovníci výzkumného ústavu jógy v Lonavle nedoporučují ženám provádět Majurásanu, ale jen Ardhamajurásanu, kdy ženy nechávají kolena na zemi –tak jak ji na snímku předvádí žena.



jen je třeba se snažit uvolňovat tělo stále více dopředu, aby se zvýšil tlak loktů na břišní orgány. Důrazně varuji před nácvikem, který doporučuje André van Lysebeth – totiž svázat si lokty řemenem! Viděl jsem několik ošklivých pádů na obličej, kdy adeпти zkoušející polohu se svázanými lokty byli úplně bezmocní. Majurásana i Ardhamajurásana silně procvičují zádové a břišní svalstvo a tlakem na břicho stimulují hlavně slinivku a játra. Je uváděn klinicky doložený účinek při léčbě cukrovky a žlučníku, ale málokdo dokáže polohy zaujmout opravdu uvolněně.

Poloha **Kákásana-Vrána** nám umožní snadnější pochopení a využívání mechaniky těla s minimálním výdejem energie a pomůže nám odstraňovat psychické zábrany. Ačkoliv to tak nevypadá, k jejímu zaujetí není třeba síly! Vycházíme z dřepu, chodidla asi stopu od sebe. Položíme dlaně s roztaženými prsty na zem a lokty opřeme o vnitřní stranu kolen. Potom stačí pouze přenášet váhu těla na lokty až jsme v poloze ve které jsem na prvním snímku. Opravdu k tomu není třeba síly, protože tělo spočívá vahou a vyváženo na loktech a celou váhu nesou dvě předloktní kosti. V Kákásaně je možno tělo úplně uvolnit. I tato poloha má mnoho variant. Na druhém snímku jsem v poloze **Níralambakákásana-Vrána** bez opory. Tuto polohu uvádím pouze proto, že jsem se setkal s názorem "také odborníků", nejčastěji tělocvikářů, že fyzická jógová cvičení nepřinášejí sílu a že stálým uvolňováním adept jógy naopak sílu ztrácí. Samozřejmě, že to není pravda. Právě má-li člověk dokonale vyvážené svalstvo, dokáže se teprve v každé poloze uvolnit. Dokonce jeden svalovec kulturista se mnou prohrál, protože v poloze Níralamba kákásana nevydržel ani půl minuty. V dřepu snožném položíme dlaně vedle chodidel, paže se nedotýkají nohou a začneme se naklánět dopředu, až můžeme nohy zvednout od země a vyvážit se. K této poloze je ovšem třeba mít svalstvo v pořádku, zvláště ramenní (deltoidy). Polohu dokumentuje snímek



Namaskára.