

Šri Miracle

#### Jóga 4

Probrali jsme si spolu správné dýchání. Další jógovou technikou, která souvisí s dechem a prací bránice a má velmi široké spektrum účinků na člověka je tak zvaná "Břišní kontrakce" -UDDÍJÁNABANDHA. V podstatě se jedná o masáž všech vnitřních orgánů. Určitě ji uvítají všichni, kteří trpí zácpou, ale i opačným extrémem, protože při pravidelném denním cvičení se tyto potíže velice brzy odstraní. Uddíjánabandha však nemasíruje jen břišní orgány, ale i nervy a cévy kolem páteře a silně také srdeční sval. Pomáhá upravovat skleslost střev, žaludku, dělohy, napomáhá lepší funkci močových a pohlavních orgánů, jsou prokázány její léčebné účinky při některých nemocech jater, slinivky břišní a při cukrovce, u které působí i jako prevence. Posiluje činnost nadledvinek a stimuluje činnost sleziny. Doporučuje se také ženám, které trpí silnými bolestmi, či krvácivostí při menstruaci. Kontraindikována je při zánětech břišních orgánů a také lidé s nemocným srdcem by se měli raději poradit s lékařem. Toto je výčet některých možností působení po stránce somatické (tělesné). V neposlední řadě ovšem je její působení po stránce energetické a psychické. Jak již sám překlad ze sanskrtu napovídá: Uddíjána= vzhůru letící- používá se při jemné práci s energiemi, zvláště s Hadí silou, ale k tomu vede poměrně dlouhá cesta. Je totiž podstatný rozdíl mezi začátečním nácvikem a používáním, a použitím uvědomělým jogínem. Nácvik vyžaduje soustředěnost a trpělivost. Jedná se v podstatě o neuskutečněný nádech. Postavíme se v mírném rozkročení s mírným předkloněním, spustíme bradu mírně na prsa a narovnanýma rukama se opřeme o nohy někde nad kolena tak, aby se celá břišní krajina mohla uvolnit a zůstala v uvolnění po celou dobu. Soustředíme se, zklidníme mysl. Vydechneme a začneme jako nadechovat, ale nevpustíme do plic žádný vzduch. Tím vznikne v plicích podtlak a celá břišní krajina se sama vtáhne dovnitř a jako nahoru. Břišní svalstvo musí zůstat zcela uvolněné, kdybychom zapnuly, nebo si pomáhali břišním svalstvem, jednalo by se o něco úplně jiného. Zůstaneme tak chvíli s vtaženým břichem bez dechu, ale ze začátku ne příliš dlouho, jakmile ucítíme impuls k nadechnutí, napřed povolíme nádechové postavení dechového aparátu a samozřejmě i vše ostatní, a potom se volně nadechneme. Břišní kontrakci děláme zásadně pouze na lačno, nejlépe ráno. První den ji zkusíme jednou, druhý den dvakrát a přidáváme po jednom, až pátý den se ustálíme na počtu pěti kontrakcí.



Potom můžeme zkusit přidat další břišní kontrakci Agnisára dhauti= pročišťování ohněm. Je to opět celé bez dechu s povoleným břišním svalstvem, ve stejné nácvikové poloze, pouze místo vtažení břišní krajiny nádechovým postavením plic bez dechu, vtahujeme a uvolňujeme břicho několikrát za sebou. Vypadá to jako pumpování, ale opět by byla chyba pracovat břišním svalstvem. Vše se děje svalstvem dechového aparátu. Jakmile ucítíme impuls k nadechnutí, povolíme dechové svaly a nadechneme se. Po tomto cvičení asi půl hodiny nic nejíme. Může se stát, že při prvním nácviku se objeví v zažívacím traktu nějaká bolest. V tom případě povolíme vtažení na hranici bolestivosti a jemně tuto hranici "šolícháme". Po třech dnech by měla bolest zmizet. Kdyby trvala i čtvrtý den je třeba zajít za lékařem a nechat si zažívací trakt kompletně vyšetřit. Počáteční bolest nemusí znamenat žádnou závadu. Tímto jsme si popsali nácvik a takto by se měl člověk pokoušet o břišní kontrakci jen tak dlouho, dokud se nenaučí kontrakci dělat i v narovnaném stoji, v sedu, kdykoliv je na lačno. Bohužel se často setkávám s lidmi, ba i cvičiteli jógy, kteří stále zaujímají uvedenou nácvikovou polohu. Dokonce -a nevím, kdo si to vymyslel-, někteří cvičitelé jógy učí a sami předvádí Uddiyanabandhu jako velmi násilnou aktivitu, kdy prudce vydechují a silným oporem o nohy vtahují břišní krajinu -snad si myslí, že docílí vyššího jógového efektu čím více vtáhnou břicho? Břišní krajina posléze nemusí být téměř vůbec v pohybu. Celý nácvik slouží k tomu, abychom bez potíží, v různých polohách, dokázali zařadit jemný podtlak v těle tak, abychom posléze byli schopni vnímat i jemnou Uddiyanu= vzhůru letící energii -a to bohužel nejde, zařadíme-li jakékoliv úsilí, jakékoliv napětí svalstva.