

Šri Miracle

Jóga 5

Jednou z nezákladnějších poloh jógy je poloha zvaná Viparítakarání - doslova "opačný vzhled" nazývaná česky "lomená svíčka" (někdy uváděný název "poloviční svíčka" je zavádějící). Prokrvuje hrudní dutinu a části hlavy, štítnou žlázu a žlázy příštítné, mandle a horní cesty dýchací, uvolňuje krevní a lymfatické cévy nohou i břišní orgány, zvyšuje pružnost cévních stěn, více zásobuje mozek krví (dalo by se říci, že mozek proplachuje) upravuje krevní tlak, silně procvičuje hrudní část páteře, šíjové, zádové a prsní svalstvo. Pomáhá léčit onemocnění horních cest dýchacích, astma, bronchitidu, poruchy štítné žlázy a křečové žíly. Preventivně působí zejména proti nemocem horních cest dýchacích a tvoření křečových žil. Varianta s podepřením beder pomáhá stimulovat ledviny. Pozor! Má omlazující účinky! Ve starých jógových textech se doslova uvádí: kdo udělá Viparítakarání dnes s výdrží jednu vteřinu, zítra dvě vteřiny a každý den celý zbytek života přidává po vteřině - nemůže zestárnout! Zajímavé je, že zdravotníci výzkumníci uvádí, že pravidelné provádění této polohy je účinnější než masážní strojky aplikované na partiích krku a obličeje. Kontraindikace je pro osoby s vysokým tlakem. Kromě výdrže v této poloze je u Viparítakarání důležitá i cesta do polohy a hlavně z polohy. Působí velmi kladně na páteř a harmonizaci svalstva a proto je vhodné postupovat následujícím způsobem: nejprve se vyrovnáme v lehu na zádech, uvolníme se, vyrovnáme bederní zakřivení páteře - přitiskneme bedra k zemi a vrcholek hlavy jemně vytáhneme dozadu tak, aby se nám brada více přiblížila k hrudi. Toto postavení hlavy se budeme snažit udržet po celou dobu. Hlava v záklonu by byla chyba nedobře působící na krční páteř. Vydechneme, s nádechem zvedáme nohy do polohy kolmo k zemi, ne švihem a co nejvíce uvolněné, s dalším nádechem zvedneme zadeček a je úplně jedno, zda s pomocí rukou nebo bez, do polohy na prvním obrázku. Jako v každé jógové poloze se snažíme být co nejvíce uvolnění. Postupně se naučíme mít uvolněná lýtka, stehna, hýždě a hlavně svaly v obličeji. Při variantě, která sice silně stimuluje ledviny, ale bývá pro někoho nepříjemná zvýšeným tlakem na nadloktí, vložíme ruce co nejvýše na bedra a celou váhu spodní části těla na ně přeneseme tak, že postupně zvedáme nohy, až jsou kolmo k zemi - viz druhý obrázek. Důležité pro uvedené účinky je, že mezi bradou a hrudní kostí má být mezera! V poloze setrváme tak dlouho, dokud je nám v ní příjemně, či dokud nedostaneme impuls k ukončení.



Cesta zpátky je ještě důležitější než cesta do polohy. Nejdříve povolíme kolena a klesneme s nimi co nejblíže k obličeji a potom pomalu přibalujeme páteř obratel po obratli k zemi. Dbáme přitom, aby se nám nezakláněla hlava, či nenadzvedla a nenadzvedla i bederní část zad, jakmile bychom cítili, že se tak děje, ihned nohy sklopíme, položíme na zem a teprve potom je narovnááme. Ti kteří již dosáhli vyváženosti svalstva spouštějí dolů narovnané nohy a chce-li si někdo svalstvo zad i břicha posílit, zastaví na chvíli spouštění narovnaných nohou v úhlu asi 70 stupňů a ještě pak ve 30ti stupních se snahou, aby byly svaly stehien stále uvolněny.

Jóga dbá důrazně na vyrovnávání náporů na páteř -čili ohýbáme-li páteř na jednu stranu zařadíme proticvik na druhou stranu. Proto si ještě uvedeme polohu zvanou Ardhamatsjásana- poloviční ryba. Rozvíjí hrudník, žebra staví do nádechové polohy, mírně dráždí břišní orgány a štítnou žlázu. Kontraindikace je pro akutní poruchy páteře, obzvláště krční, pro kardiaky i pro osoby se zvýšenou činností štítné žlázy. Z relaxace po Viparítakarání vsuneme dlaně pod stehna, silným opřením o lokty zvedneme trup a hlavu vyrovnáme s trupem do vodorovné polohy. Teprve potom spouštíme hlavu pomalu nazad dolů, až se vrcholem hlavy opřeme o zem. Ve výsledné poloze by měly být nohy úplně uvolněné, trup opřený o kostrč a vrcholek hlavy a ruce položeny do klínu, nebo volně na zemi.



V poloze se snažíme být úplně uvolněni a soustředit se na dech, který při nádechu by měl zvedat hrud' co nejvýše. Cesta zpět je stejná - silným oporem o lokty nejprve zvedneme hlavu do vyrovnání s trupem a potom odspodu přibalujeme trup obratel po obratli k zemi. Po obou dnes uvedených polohách relaxujeme.

Namaskára!