

Šri Miracle

Jóga 6

Stále si uvádíme, že má být člověk v jógových polohách uvolněný. Abychom uvolnění dokázali brzo přenést do běžného života, řekneme si dnes něco o relaxaci. Jistě, o tomto tématu bylo již mnohé napsáno, ale nikdy neuškodí si hlavní zásady zopakovat. Jóga zná čtyři druhy uvolnění:

1)Uvolnění při činnosti, 2)Uvolnění po jógových polohách,
3)Závěrečná relaxace, 4)Hluboká relaxace.

1.) Uvolnění při cvičení(činnosti)

Podstatou je zapínat při jakékoli činnosti jen ty partie svalstva, které jsou pro úkon nezbytně potřebné. To je problémem moderního uspěchaného člověka -neustálé napětí, tenze, a z toho vyplývající potíže- včetně bolestí hlavy, ramen, zad, únavy i jiných potíží. Vezmeme si třeba stoj, nebo sed. Stojíme, nebo sedíme-li, není vůbec nutné mít napnuté povrchové -t.zv.fázické svalstvo, vše drží hluboko uložené t.zv. kosterní -či posturální svalstvo. Máme-li tedy třeba při stoji, nebo sedu napnuté stehenní svalstvo, je to zbytečný výdej energie. Celý problém přiblížím příkladem z běžného života. Dřívější řemeslníci, kováři, tesaři a podobně, vykonávali své těžké řemeslo od slunka do slunka a večer dokázali ještě "vybítit hospodu". Kdyby neměli "fortel" t.j. neuměli zapnout pouze příslušnou partii svalstva v okamžiku výkonu, nebyli by toho schopni. Kdybych já, nebo kdokoli méně zběhlý v kovářském řemesle měl něco vykovat, vezmu kladivo a začnu do toho mlátit silou. Ne tak kovář. Má sadu kladiv a vezme příslušné kladivo, zvedne a pustí. Kladivo vykoná práci svou vahou -kovář tedy zapíná svaly pouze ke zvednutí kladiva.Proto se učíme při jógových polohách mít zapnuté pouze ty partie svalstva nezbytně nutné k udržení stability polohy.A toto umění bychom měli přenášet do běžné denní činnosti.

2.) Uvolnění po jógových polohách

Jóga učí, že začátečník má po výdrži v jógové poloze -ásaně relaxovat stejnou dobu jak trvala výdrž, pokročilý, který již ovládá schopnost okamžitého uvolnění, polovinu, nebo třetinu výdrže. Je-li správně sestavený sled poloh, je možno uvolňovat jednu polohu v druhé a přecházet z polohy do polohy plynule. Opět by měl člověk přenášet tento poznatek do běžného života. Stále spěcháme,něco dokončíme a již se ženeme za dalším. Neumíme se zastavit a prožít, uvědomit si, že jsme něčeho dosáhli, radovat se z maličkostí, uvolnit se. Bhagavant Sri Osho Rajneesh říkal, že bychom se měli několikrát za den okamžitě zastavit, třeba v chůzi v nakročení a zastavit sebe i myšlenky. Náš

Dr. Eduard Tomáš říkal, že zastavení několikrát za den na půl minuty a uvědomění si sama sebe, vydá -je-li to v součtu doba dvou minut-čili 4x po půl minutě- za dvacet minut meditace.

3.) **Závěrečná relaxace**

Po jógovém cvičení by měla následovat relaxace trvající 5 až 15 minut. Není lehké naučit se správně relaxovat a někomu trvá i celý rok, než se dokáže úplně uvolnit. Proto by se mělo začínat t.zv.kontrastními relaxacemi. Pomůže to u obou extrémů lidí nevyvážených v ose psychosomatické rovnováhy sebehodnocení. Viz článek **Osy psychosomatické rovnováhy**. Plusoví jedinci, kteří moc relaxace nemilují, protože nemilují klid a jakmile si lehnou do relaxační polohy hned mají pocit, že tu po nich něco leze, tu si potřebují něco upravit a že to trvá už moc dlouho, mají při kontrastní relaxaci pocit, že se něco děje. Míusoví jedinci, kterým konečně někdo potvrdil, že jejich uvolněnost a ochablost je žádoucí a pro které každá relaxace je krátká a po relaxaci se vznáší jako ve snách a jsou ještě ochablější, vnáší do své ochablosti napětí.

Přejdeme k praxi. Relaxujeme nejlépe v lehu na zádech. Moderní západní jóga této poloze, která má svá pravidla, říká buď poloha míru -šántiásana, nebo poloha blaženosti -ánandaásana. Pro mentální nazírání západních lidí, kteří nevěří na kolběh životů, smrti se bojí, zvláště pro těhotné ženy a starší občany, je východní název poloha mrtvolvy -šavásana méně vhodný. Důležité je, aby bederní část zad nebyla ve vzduchu. Nespočívá-li na zemi, podsuneme si pod ní něco měkkého. Pocítíte-li po relaxaci divné pocity kolem ramen, krku, či hlavy, podkládejte si i krční páteř něčím měkkým. Paty jsou asi na šířku chodidla od sebe a paže leží odtáženy mírně od těla tak, aby se po celé délce těla nedotýkaly. Není správné nutit lidi, jak to někteří cvičitelé jógy dělají, aby všichni měli dlaně směřovány určitým směrem. Každý člověk má jiné postavení svalstva, nebo měl nějaký úraz a tak by se nemohl správně uvolnit. Hlavou si zakýveme jemně ze strany na stranu, aby si i ona našla svoji optimální polohu - a můžeme začít s relaxací. Velmi účinná a kontrastní relaxace je t.zv. rybí relaxace. S krátkým silným nádechem vneseme do celého těla napětí, můžeme i nadzvednout kolena, předloktí a hrud' a s klidným dlouhým výdechem vše pomalu uvolníme. Opakujeme asi třikrát. Později si uvedeme i další typy relaxací.



Namaskára!