

Šri Miracle

Jóga 7

V józe je mnoho poloh, které se na první pohled takřka neliší od běžných cviků z gymnastiky, nebo jiných tělovýchovných aktivit. Rozdílnost spočívá v jógovém provedení. První dnešní poloha je právě ze cviků, které jsou zařazeny snad ve všech tělovýchovných aktivitách jako hluboký předklon. Tyto aktivity po nás žádají, abychom se dostali co nejniž pomocí švihů či kmitů, nebo pomocí síly, což podle výzkumu působí neblaze na páteř a meziobratlové svalstvo. Jinak k této poloze, v józe zvané Padahastásana -čapí poloha, přistupuje jóga. V jógovém uvolněném a vyváženém stojí Tadásana -poloha hory, vydechneme, zaklesneme palce rukou a s nádechem postupujeme do vzpažení. S výdechem se předkláníme tak, aby paže byly stále vyrovnány s hlavou dvojím způsobem: buď tak, že se předkláníme co nejdále s rovnými zády, nebo máme-li potíže s bederní či křížovou částí zad, předkláníme se od hlavy obratel po obratli (zabalujeme se, nebo se také říká "ponorným způsobem"). Jakmile v hlubokém předklonu ukončíme výdech, zcela se uvolníme a couvneme si do takového předklonu, kde nás nebude nic bolet, nebudeme mít žádné nepříjemné pocity na zadní straně nohou a hlavně -kde dokážeme mít uvolněná kolena stehna a hýždě. Většinou z počátku dělají problémy zkrácené svaly na zadní straně nohou, nebo zkrácené zádové svalstvo. Potom není na závalu poloha podle obrázku č.1, i kdyby měly ruce být někde u kolien. V žádném případě nesoutězte ani sami se sebou a nesnažte se zaujmout co nejhlubší polohu. Ideálního stavu dosáhneme postupně a daleko rychleji tak, že v krajní poloze, kde dokážeme mít uvolněná kolena a stehna, si uděláme čtyři klidné uvolněné výdechy, které budou delší nežli byl nádech, a pak zjistíme, že se můžeme o kousíček hlouběji ohnout. V konečné uvolněné fázi by měly být záda v plynulém oblouku-obrázek č.2.



Z polohy se vracíme tak, že napřed zaklesneme palce rukou, paže vyrovnáme s hlavou, vydechneme a pomalu se zvedáme s nádechem opět obratel po obratli ze spoda, paže stále s hlavou až do vzpažení a s výdechem upažujeme obloukem do připažení.

Padahastásana posiluje činnost žaludku, ledvin a sleziny, doporučuje se osobám trpícím žaludečními potížemi a nadýmáním a posiluje kyčelní nerv, působí proti ukládání tuku na břicho, proti tvorbě vrásek na obličeji a osvěží prý rychleji než šálek černé kávy. Podle výzkumů lékařů z výzkumného ústavu jógy v Lonavla - Indie pomáhá čapí poloha léčit hemoroidy a cukrovku a posiluje pohlavní orgány a močový měchýř.

Protipolohou k Padahastásana může být Ardhačandrásana. Ardha znamená půl, Čandra je měsíc, je to tedy poloha půlměsíce. Zpružňuje ztuhlou hrudní páteř i zádové svalstvo, vlivem na vegetativní nervový systém osvěžuje mysl i tělo a výtečně působí proti ukládání tuku na břicho a na hýždích. Provedení je jednoduché. Když končíme s výdechem do připažení z čapí polohy, plynule pokračujeme rukama před tělo se zaklesnutými palci a nadechujeme opět do vzpažení až do jemného hrudního záklonu. Je třeba dát pozor, abychom nebyli zakloněni v bedrech, ale opravdu jen v hrudní oblasti. Po maximálním uvolnění by mělo tělo dělat plynulý oblouk od pat po špičky prstů rukou. Jakékoliv napětí zbytečně snižuje účinky polohy. Chceme-li polohu ukončit, s nádechem tělo vyrovnáme a s výdechem vracíme paže obloukem předpažením dolů.



Dnes si spolu zkusíme další z kontrastních relaxací. Vyvážíme se do relaxační polohy na zádech, projdeme si myslí tělo od spodu nahoru,

abychom se ubezpečili, že máme leh skutečně vyvážený. S nádechem zvedneme pravou nohu asi 10 cm nad zem a s výdechem ji uvolníme. S dalším nádechem ji zvedneme asi 5 cm, s výdechem uvolníme, poté s nádechem jen nadzvedneme těsně nad zem a posléze s nádechem vneseme pouze napětí -jen jako bychom nohu zvedali. Pokračujeme levou nohou, pak pravou paží i levou paží. S dalším nádechem nadzvedneme pánev a s příštím nádechem opět vneseme pouze napětí "jako". Totéž uděláme s hrudníkem. Následují ramena, která jsou pohyblivější, tak můžeme postupovat jako u nohou, nebo paží, ale nedbáme tolik na představu výšky zdvihu v centimetrech, prostě je zvedneme nahoru, s dalším nádechem asi polovinu té cesty, pak také jen těsně nad zem a potom jen "jako". Taktéž pokračujeme s hlavou. Ležíme klidně, uvolněně a pozorujeme pocit uvolnění v celém těle, nejlépe tak, že si myšlenkou projedeme celé tělo ve stejném sledu jak jsme jednotlivé části nadzvedávali.

Namaskára!