

Šri Miracle

Jóga 8

V článku Joga5 jsme si popsali polohu Viparítakarání- lomenou svíčku a protipolohu Ardhamatsjásana- poloviční rybu. Dnes si probereme navazující obtížnější polohy.

Sarvángásana-všeobecně nazývaná svíčka je známým stojem na lopatkách, ovšem v jógovém provedení. Poloha má vzhledem k důležitosti, kterou jí jóga připisuje, mnoho variant a doplňků. Základní dva způsoby jsou **Sálambasarvángásana** t.j.svíčka s oporou a **Nirálambasarvángásána** t.j. svíčka bez opory. Cesta do i z polohy je shodná s Viparítakarání jak je popsáno v článku Joga5.

I těm nejzdatnějším doporučuji ze začátku vyrovnávat tělo rukama, jak je zřejmé z obrázku č.1. Důležité je přitlačení hrudi k bradě, nikoliv naopak! V tom je také podstatný rozdíl mezi lomenou svíčkou a celou svíčkou a jejich účinku na člověka. U lomené svíčky je mezi hrudí a bradou volný prostor zatím co u Sarvángásana ne.

Nirálambasarvángásana čili svíčka bez opory může vypadat třeba tak, jak je zřejmé z obrázku č.2 t.j. sklopené nohy jsou podepřeny rukama v oblasti kolen, nebo obtížněji, kdy jsou paže volně připaženy u těla.

Obrázek 1



Obrázek 2



Jogíni říkají, že je Sarvángásana "matka ásan", nebo také "dokonalá poloha". Sarvanga znamená doslova: všechny údy. Účinky polohy jsou komplexní a tak rozsáhlé, že by to vydalo na zvláštní článek, ale mohou zvlášt vyzdvihnout vysoký účinek pro vyrovnání energetické a psychické rovnováhy a získání optimální hmotnosti. Obvykle při denní aplikaci do půl roku hubení přiberou a silnější hubnou.

Kontraindikace: akutní záněty v hlavě a krku jako: zánět středního ucha, mandlí, zubní záněty, angíny, skleróza mozkových cév a pod. Pozor! Výdrže v poloze nejsou vhodné pro děti! Způsobují předčasnou vyspělost-protože poloha velmi výrazně posiluje funkci štítné žlázy.! Lidé s výrazným poškozením páteře by se měli napřed poradit s lékařem. Jsou-li pouze průměrné potíže s krční páteří, či s horní částí hrudní páteře vynecháme pouze varianty svíčky bez opory. U svíčky s oporou pro ně nebezpečí nehrozí, protože jak je zřejmé z obrázku, váha těla je rozložena i na předloktích.

Vyrovňovací polohou pro svíčku může být buď poloviční ryba -**Ardhamatsjásana**, nebo některá z variant polohy ryby -**Matsjásana**. Způsob provádění ryby je stejný jako u poloviční ryby(Joga5), pouze nohy jsou v některé z poloh zkřížených sedů, na obrázku č.3 v Sukhásana. Oproti poloviční rybě přináší poloha ryby v účincích navíc pouze prevenci a podpůrné léčení hemoroidů a posiluje potenci.

obrázek 3



Tím, že při zaujímání jógových poloh sledujeme stále každou fázi pohybu a vnímáme své pocity, učíme se koncentraci- soustředění a tím i klidu mysli. Postupně začneme mít neustálou schopnost plného soustředění i v běžném životě a stáváme se tak stále lepšími pracovníky-či studenty- schopnými nenechat se ve svém počínání zbytečně rozptylovat. Nejstarší způsob koncentrace, který prý používal sám Buddha je jednoduchý. V jakémkoliv uvolněném sedu s pokud možno vyrovnanou páteří se soustředíme na svůj nos a na pocity, které při dýchání v nose pociťujeme. Sledujeme, jak proud vzduchu při nádechu nozdry jemně ochlazuje a při výdechu opět jemně otepluje. Objeví-li se jakékoliv vyrušení zvenčí, nebo nějaká myšlenka, uvjedomíme si to, nerozvádíme, necháme volně odplynout a opět se vrátíme k pozorování pocitů v nose. Tím se naučíme hned tři věci:dokonale uvolnit tělo a mysl a bez problémů se soustředit. Začneme-li během koncentrace mít pocit, že musíme změnit polohu těla,

přesuneme jen svou pozornost k jednotlivým pohybům, které při změně polohy děláme, sledujeme jednotlivé fáze pohybů a tím neztratíme tok koncentrace. Čím častěji takové cvičení budeme dělat, tím dříve se nám podaří přenést koncentraci do běžného života.

Namaskára!