

Šri Miracle

Jóga 9

Kdo není zasvěcen do tradiční Usui Shiki Ryoho Reiki, potřebuje stále více získávat energii a zbavovat se stresů. Nemá-li možnost častěji se dostat do přírody je lepší relaxovat. Klid a uvolněnost získáme nejlépe denním zařazováním některé relaxační techniky. Napřed je třeba něco zdůraznit. Je třeba, aby se člověk naučil relaxovat sám, bez jakékoliv berličky, ať už je to relaxační hudba, nebo sugestivní hlas osoby vedoucí relaxaci -obzvláště poslouchá-li člověk stále jeden hlas, nebo pouští-li si stále stejnou kazetu. To potom by mohlo dojít k reflexu "Pavlovových psů" a člověku by se mohlo stát, že nemá-li svou "berličku" nedokáže se uvolnit. Je to stále častěji se vyskytující problém. Proto si dnes probereme další způsob kontrastní relaxace.

Kontrastní relaxace s napínáním svalstva jak si ji popíšeme neznamená, že svaly napínáme křečovitě, ale vneseme do svalstva takové napětí, abychom v napětí bez potíží dokázali nějakou dobu vydržet. Dále si řekneme, že nám vůbec nebude vadit, když se nám při příkazu třeba "napnout prsty" napne celá noha, nebo část těla, kam svůj příkaz posíláme. Začneme pravou nohou. Dáme si příkaz k napnutí prstů, pak chodidlo, lýtko, koleno, stehno a hýždí. Pak přejdeme stejným způsobem na levou nohu. Následuje pravá paže: napneme nejprve prsty s dlaní, potom předloktí, nadloktí, rameno. Přejdeme na levou paži, stejným způsobem ji napneme, nadechneme se a ztuhneme. Po chvílce vydechneme a začneme uvolňovat pravé rameno, nadloktí, předloktí, prsty s dlaní, potom uvolňujeme stejně levou paži, pak pravou nohu, hýždí, stehno, lýtko, chodidlo s prsty a stejným způsobem levou nohu. Poté zkusíme napnout plynule od spoda nahoru pravou nohu, levou nohu, pravou paži, levou paži a opět s nádechem ztuhneme. Po výdechu uvolňujeme opět odshora dolů -pravou paži, levou paži, pravou nohu, levou nohu. Chvilíčku se uvolníme, odpočineme a s jedním nádechem napneme od spoda nahoru v jedné vlně celé tělo a s výdechem je zase odshora dolů uvolníme.

Teprve nyní začneme uvolňovací příkazy. Začínáme opět u pravé nohy. Myšlenkou ťukneme do každého prstu zvlášť. Potom si představíme, že obemkneme myšlenkou nárt i chodidlo pod prsty jakoby obručí myšlenky, sjedeme k patě, vrátíme se k prstům a když opět jedeme obručí myšlenky k patě, již cítíme, že jsou nárt i chodidlo uvolněné, vláčné, třeba i teplé. Přes patu postoupíme na kotník a opět obruč myšlenky nasadíme nad kotníkem a postupujeme po bérce nahoru ke

kolenu, zpátky dolů a znovu nahoru - to už budeme mít pocit, že je holení svalstvo uvolněné, lýtko je vláčné a teplé. Přejdeme myšlenkou na koleno a projedeme si myšlenkou stehno nahoru k hýždí, zpět ke kolenu a když se vrátíme opět k hýždí, máme pocit, že nám stehenní svaly tíhnou k zemi. Představíme si, že nám myšlenka uvolňuje hýždí. Ještě jednou si projedeme myšlenkou celou pravou nohu od spodu až k hýždí a stejně postupujeme pak s levou nohou. Máme celý spodek uvolněný. Přejdeme na pravou paži. Ťukneme zase myšlenkou do každého prstu zvlášť, pak se soustředíme na střed dlaně s pocitem, že se ze středu dlaně rozlévá uvolnění a teplo po celé dlani i hřbetu ruky. Obručí myšlenky přejdeme přes zápěstí po předloktí k loktu, zpátky dolů, znovu nahoru přes loket po nadloktí až k ramenu, pak zpět k loktu a znovu k ramenu. Ještě jednou projedem myšlenkou celou pravou paži od spoda nahoru. Totéž učiníme s levou paží. Potom si myšlenku nasadíme těsně pod hlavou na šíji a zkusíme si projet celou plochu zad až ke kostrči, pak si všimneme klínu, břišních svalů, můžeme mít pocit, že se nám břicho propadá, že je vláčné a teplé, zastavíme se u hrudních a prsních svalů, krčních svalů a zdržíme se u obličeje. Uvědomíme si, jestli se nám nedotýkají zuby, rty se dotýkají jenom jemně, jazyk je uvolněný, brada, tváře jako by se propadaly, uši, líce, nos, víčka, oči, obočí, spánky, čelo je těžké. Ještě jednou si můžeme, máme-li k tomu chuť, nebo cítíme-li potřebu, projet celé tělo myšlenkou odspoda nahoru a jsme úplně uvolněni. Cítíte tu slast? Okolí přestává existovat, vnímáte jen příjemné, krásné uvolnění, propadáte se kamsi do hlubin... Usnete-li, nic si z toho nedělejte. Tělo to zřejmě potřebovalo. Cílem relaxace je, aby tělo bylo uvolněné a mysl při tom vnímavá. Časem se to naučíte. Vyrusí-li vás nějaká myšlenka, nebo podnět zvenčí, nic si z toho nedělejte, nerozebírejte to, začněte znovu tam, kde jste skončili před vyrušením, nebo úplně znova. Relaxaci ukončíme zvyšováním nádechů. Každý další nádech je o něco hlubší a můžeme si při tom představovat, že nadechujeme čistou energii. Pak uděláme maximální nádech, vydechneme a už se o dýchání nestaráme, začneme se protahovat - nejprve pravou paži do vzpažení, protáhneme od sebe levou nohu a pravou paži co nejdál, vrátíme pravou paži a vzpažíme levou, protáhneme pravou nohu a levou paži, vzpažíme obě paže a protáhneme se jako když ráno vstáváme, včetně pořádného zívnutí. Posadíme se stále ještě se zavřenýma očima, usmějeme se sami pro sebe tak, abychom se úsměvem celí naplnili a s přesvědčením, že budeme úsměvy okolo sebe rozdávat, si oči otevřeme. Namaskára!

