

## VYVAŽOVÁNÍ ODCHYLEK PSYCHOSOMATICKÉ ROVNOVÁHY JÓGOU

Jóga se svým komplexním přístupem k člověku (nejedná-li se pouze o gymnastická cvičení s použitím jógových pozic) pomáhá odstranit odchylky trvale. Člověk, který se rozhodl jít cestou jógy se stává stále vyváženějším -ovšem nesprávnou aplikací jógových cviků se může odchylka naopak ještě zdůraznit.

V článku o osách psychosomatické rovnováhy jsem uvedl, že existuje těsná propojenost těla a psychiky. Prostřednictvím jógy můžeme svým tělem na psychiku působit. Je ovšem třeba, aby tělesné cvičení bylo opravdu jógové. V józe je každý pohyb uvědomělý, řízený a jógové polohy -ásany- je třeba zaujímat se zachováváním pěti zásad:

- 1- bez úsilí (cvičíme podle svých momentálních možností, nesoutěžíme ani sami se sebou)**
- 2- nehybně (bez kývání,nebo jiných zbytečných pohybů)**
- 3- s výdrží (výdrž se počítá od 10ti vteřin a je individuální)**
- 4- s dokonalou kontrolou těla, dechu a mysli (to znamená s plným soustředěním se na sebe, bez vyhodnocování rušivých vjemů)**
- 5- uvolněně (zapnuté jsou pouze partie svalstva nezbytně nutné k udržení polohy).**

Chybí-li jediná z těchto pěti zásad, nejedná se tedy o jógovou polohu. Dr.Mukhund Bhole,ředitel výzkumného ústavu jógy v Lonavle, Kaivaljadhama, Indie říká: "*Ásany působí na psychiku jako formička na pudink. Ásanu, je-li správně provedená, zrušíme -formička se odtáhne, ale otisk zůstane*".

Jak poznáme při jógovém cvičení, že se odchylka od osy vyrovnává? Lidé, kteří aplikují jógové polohy -ásany, nemívají obvykle v oblibě ásany, které kompenzují jejich odchylku.

Vyrovnání odchylky poznáme jednoduše. Stane-li se nám jógová poloha, která nám byla nepříjemná, trvale příjemnou a rádi ji zařazujeme do svých aktivit- máme obvykle odchylku již vyrovnanou. Vyrovnávací polohy se mají do programu zařazovat denně, protože by mohlo jinak vyrovnávání odchylek, které trvá individuálně cca půl až třičtvrtě roku, trvat i několik let.

Vyrovnávání odchylek od jednotlivých os.

### Osa sebehodnocení

Řekli jsme si, že minusová odchylka páteř zavíjí a plusová má tendenci vést páteř do záklonu. Mínusoví lidé by se měli učit otevřít se svému okolí, zvednout hlavu, napřímít se.

Tedy z jógy: plný dech s důrazem na hrudní a podklíčkové dýchání, pŕlměsíc, kobru, luk, můstek, kobytku, rybu a hlavně polohu hrdiny (Birvadrásana). Plusoví jedinci by se měli učit sklánět, kleknout, učit se skromnosti a pokoře. Vhodný je také podklíčkový dech, který většinou pro ztuhlost ramen a šíje neovládají, vyvěšování hlavy, lomená svíčka, svíčka, čáp, králík, pluh a hlavně jógamudra. U obou odchylek je tedy třeba nejprve dosáhnout vyrovnání -vyváženost a teprve potom přistupovat k dalším technikám.

### Osa tonusu

Plusový jedinec si musí vštípít zásadu, že ásana se zvýšeným svalovým napětím nemá jógové účinky. Je proto třeba, aby se nejprve učil relaxovat a to nejen v relaxačních polohách, ale při jakékoliv činnosti.Teprve potom může setrávat v ásanách.

Mínusoví jedinci by se měli nejdříve učit střídát napětí s uvolněním, snažit se upravit ochablost svalstva spíše silovým cvičením, průpravnými cviky. Doporučuji hathény, krokodýlí cviky, cvičení Loma-viloma, z relaxací dynamické a kontrastní relaxace. V podstatě by si měli mínusoví a plusoví jedinci vyměnit své role.

### Osa vnitřní rovnováhy

Vyrovnávání odchylek je opět především výměnou rolí obou typů

Plusoví, věčně uspěchaní jedinci by měli zredukovat počet ásan. Naučit se nespěchat na výsledky, zařazovat málo poloh, ale s dodržováním všech pěti zásad jógové práce s tělem. Zvykat si na častější a déletrvající koncentrace, aby se odstranila jejich nesousředitost. Mínusoví naopak krátké výdrže a pestrý program. Měli by se stále učit, hledat, experimentovat sami se sebou. Vhodné jsou koncentrace na pohyb, nebo s pohyblivým tématem a s rozvíjením představ.

### **Shrňme si zásady působení těla na psychiku**

*- Při dechových cvičeních zdůrazněný nádech tonizuje, protože stimuluje sympatickou nervovou soustavu. Zdůrazněný, prodloužený výdech přináší uvolnění, uklidnění nervové soustavy -stimuluje parasympatickou nervovou soustavu.*

*- Záklonové polohy tonizují a předklonové tlumí.*

Je tedy možné jednou a touže sestavou ásan prováděnou různým způsobem získávat vyváženost, nebo tonizovat, či tlumit.

Příkladem uvedu nejznámější jógovou sestavu: Súrja namaskár -Pozdrav Slunci.

Kterákoliv varianta zacvičená v rytmu řízeném vlastním přirozeným dechem bez zádrží, s nádechem nahoru či do záklonu a s výdechem dolů či do předklonu je sestavou vyváženou pro ty, kteří nepotřebují vyrovnávat odchylky- pouze doladovat psychosomatickou kondici. Tatáž sestava volněji prováděná, s nádechem při dokončení pohybu a s výdechem při pomalém pohybu do další polohy přináší uvolnění. Stejná sestava prováděná s opačným dechovým vzorcem: při dokončení pohybu výdech a s rychlejším pohybem do další polohy nádech přináší tonizaci. Uvolňování nebo tonizování docílíme při aplikaci ásan také úpravou délky výdrží. Potřebujeme-li celkový tonus zvýšit, zkrátíme dobu výdrže v předklonových polohách na jednu třetinu výdrže poloh záklonových. Uvolnění, snížení tonusu přináší naopak třetinová výdrž v polohách záklonových oproti předklonovým.

Namaskár!  
Mirek Čapek