

Jógová terapie - komplexní nástroj pro zdraví (8. část)

TEXT EVA BERKANA, UČITEL JÓGY, INTEGRÁLNÍ JÓGA, JÓGOVÁ TERAPIE FOTO ARCHIV

Milí přátelé, v osmém díle našeho seriálu o józe jako terapii budu pokračovat, jak jsem slíbila posledně, v tématu Reichových zón. Zbývá totiž popsat čtvrtou až sedmou Reichovu zónu. Věnujme se tedy nyní čtvrté zóně, která je oblastí hrudníku. Pokud má stres tendenci se ukládat do oblasti hrudníku, můžeme pociťovat tlak za hrudní kosti. Mnozí lidé proto navštěvují lékaře s podezřením na infarkt myokardu, a když se diagnóza nepotvrdí a oni si stále stěžují na velký tlak za hrudní kosti či na pocit těžkého kamene na hrudní kosti, lékař je často odesílá k psychologovi nebo psychiatrovi s podezřením na depresi.

Tato tíha na hrudi je skutečně jedním z projevů deprese, nemusí se ale hned jednat o depresi, protože tento tlak nebo tíha, chcete-li, je taktéž projevem frustrace, smutku a v neposlední řadě i stresu. Zejména toho dlouhodobého.

Jestliže zjistíme, že se u nás stres ukládá do této oblasti, velmi do-

poručuji pracovat na odstraňování stresu ze svého života, neboť svalový pancíř v této oblasti může skutečně časem vést k onemocnění srdce nebo i plic.

Jedno z možných a velmi mírných cvičení, jež pomáhají odstranit svalový pancíř v oblasti hrudníku, je následující:

Pohodlně se usadíme do jakéhokoliv sedu, ale mějme rozhodně

rovná záda. Položme dlaně rukou na sebe, opřeme tedy dlaně vzájemně o sebe, a to před hrudníkem. Soustředíme se, půjde o velmi mírné cvičení, které je třeba procítit. S nádechem začneme tlačit pravou dlaní do levé a postupně přetlačíme pravou dlaní levou ruku doleva zhruba do úrovně levého prsa. S výdechem vraťme uvolněně obě ruce před hrudník.

Pak pokračujeme na druhou stranu, tzn., že levá dlaň tlačí do pravé a přetlačí ji doprava do úrovně pravého prsu. S výdechem vraťme ruce před hrudník. Takto můžeme opakovat třeba osmkrát. Všimějme si zapojování drobných svalů v oblasti hrudní kosti a i jiných dalších svalů.

Pátou Reichovou zónou je oblast krční páteře. Je jistě mnoho lidí, které trápí krční páteř a šíje a jsou si vědomi, že jejich potíže se stresem se objevují či zhoršují. Často se objevují rovněž bolesti hlavy až migrény. Je třeba si uvědomit, že svalový pancíř v oblastech páté, šesté a sedmé Reichovy zóny může být vždy příčinou migrén! Pokud nás tedy trápí migrény, věnujme se těmto oblastem. Samozřejmě je třeba k sobě přistoupit holisticky, tedy neopomíjet jiné aspekty a části těla (a to nejen toho hrubohmotného) a v případě migrén jsou stejně důležité relaxace, pranayama, atd.

Pro oblast krční páteře a šíje existuje mnoho možností uvolnění. Pokud jsou potíže velké, doporučuji v lehu na zádech, kdy je hlava položená na podložce, kutálet hlavu k pravému rameni a pak zpět a hned na to k levému rameni a zpět. Toto cvičení, kdy má hlava oporu, je velmi šetrné. Další možností je pozice lomené svíčky neboli viparita karaní. Tuto polohu ovšem doporučuji při mírnějších obtížích s krční oblastí. Raději bych pro začátek volila Brahma mudru, Džihvá bandhu a Simhá mudru, které v tomto článku posléze více popíši.

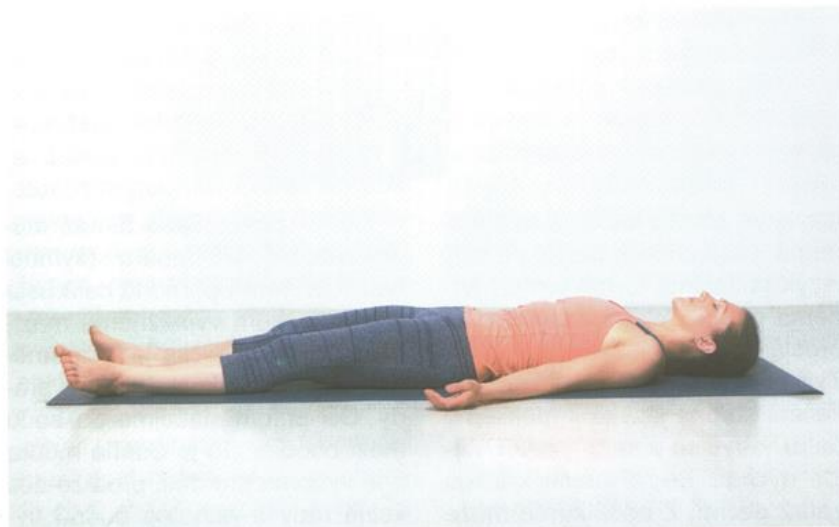
Šestou Reichovou zónou je oblast úst. Do této oblasti zahrňme oblast čelisti a brady. Pozorujeme se, jestli tiskneme na sebe zuby při práci a při denních činnostech, nebo když podáváme nějaký výkon. Pozorujeme se, zdali vraštíme bradu a pevně svíráme rty nebo jinak ohýbáme rty. Pokud zjistíme, že něco z výše popsaného děláme, stres se nám ukládá do šesté zóny a opět může být příčinou migrén. Výborné cvičení, které

přináší úžasné uvolnění této oblasti, je Simhá mudra, kterou budu posléze více popisovat.

Poslední Reichovou zónou, tedy sedmou, je oblast očí a s nimi spojená oblast čela a spánků. Jistě si řada lidí uvědomuje, jak reagují jejich oči, čelo či spánky při stresu. Popisují tlak v těchto oblastech, pálení čela, mlhu před očima, apod. Svalový pancíř v této zóně opět může vést k migrénám, ale také k poruchám koncentrace. Velmi příjemným cvičením je následující „hra“ očí v dlaních.

Usaďte se pohodlně do jakéhokoliv sedu (a tím se myslí klidně i na židli) a narovnejte záda. Vždy si uvědomme, zda-li neškrtneme dech. Dýchejme volně. Zahřejme třením dlaně o sebe. Protřeme je tak, že se skutečně dlaně zahřejí! Pak tyto teplé dlaně přiložme jako mističky na oči. Oči jsou zavřené a schovány v teplých dlaních. Dlaně do očí netlačí, ale vytvářejí takové kapsičky, jež navozují tmu. Dejme si čas! Mějme oči zavřené a jen vnímejme to teplo, které z dlaní přechází do očí, čela a třeba i spánků. Začneme se skrze zavřená víčka dívat na tmu, kterou máme před

vřenými víčky. Pozorujme tuto novou tmu. Po nějaké chvíli oči opět zavřeme a znovu pozorujme onu hlubokou tmu za zavřenými víčky. Nyní můžeme dlaně opět pořádně rozehrát třením o sebe, po celou dobu nechejme ale oči zavřené. Teplé či horké dlaně přiložme znovu jako mističky na oči a zadívejme se do tmy v dlaních. Chvilí ji pozorujme a poté začneme cvičit oči pohyby. Nejprve se podívejme v dlaních nahoru, pak dolů, znovu nahoru a pak dolů, nyní doprava a pak doleva, zopakujme ještě jednou nebo dvakrát a pak udělejme kroužek očima vpravo dvakrát a poté vlevo dvakrát. Zamrkejme a oči zavřeme. Nyní dlaně položme na kolena a dívejme se skrze zavřená víčka na novou „tmu“ (světlo), jež máme před očima. Pozorujme, vnímejme. Nakonec znovu dlaně přiložme na oči, zamrkejme si v dlaních a nechejme oči otevřené a pomalu stahujme dlaně na obličej níže tak, aby mezi prsty prošlo světlo. Ruce položme na stehna či kolena a oči už zůstávají otevřené. Uvědomujme si oblast očí, čela a spánků. Uvědomujme si jejich uvolnění. Cvičení je u konce.



očima. Vnímejme a pozorujme tmu v dlaních. Posléze oči v dlaních otevřeme a vnímejme nový obraz, který máme před očima. Nejspíše je v dlaních také tma, ale už ne tak hluboká jako se za-

Když jsme dokončili téma Reichových zón, ráda vysvětlím již zmíněné mudry a bandhu. Nejenže pracují tato „cvičení“ v oblasti obličej, hrdla a krku a uvolňují tedy v těchto oblastech stres, jsou



ale výbornými pomocníky v léčbě a prevenci onemocnění krku jako angín, apod. Spolu s proléváním nosu, jež jsem pospala minule, považuji tyto techniky za výbornou očistu a posilování v oblasti horních cest dýchacích. Kdo trpí častými angínami, bolestmi krku, onemocněním nosu, bolestmi šíje a krční páteře, necht' do každodenní praxe zařadí následující úžasná a velmi jednoduchá, avšak velmi účinná cvičení.

1. krok - naučme se Džihvá bandhu nebo-li jazykovou závoru. Abychom tuto jazykovou závoru vykonali, uvědomme si nejprve polohu jazyka při zavřených ústech. Jazyk se špičkou dotýká zubů. Při

a dokonce šíje! Doporučuji jazykovou závoru provést následovně: Provedme výdech nosem. Pak následuje nádech nosem a znovu výdech nosem. Po výdechu přikládáme plochu jazyka na patra a suneme jazyk více dozadu (ústa otevřená nebo již zavřená). Vydržme tak dlouho, jak je nám to příjemné. Zádrž dechu nesmí vést k pocitu nedostatku dechu. Až pocítíme potřebu dýchat, vše uvolníme a ještě než půjdeme do nádechu, vydechneme to málo, co nám v dýchacích cestách zbylo. Je lépe ještě před nádechem krátce vydechnout, předejdeme tak náhlému vzestupu tlaku v cévách hlavy a srdce.



jazykové závoře tuto špičku posuneme v ústech více dozadu a celý jazyk přitlačíme k měkkému i tvrdému patru. Celou plochu jazyka prostě přitlačíme nahoru k patru. Zvláštní pozornost věnujme přitlačení kořene jazyka k měkkému patru. Když se nám to podaří, nejde dýchat. Takže máme krátkou zádrž dechu. Z počátku se může objevit kašláni, ale velmi rychle vymizí. Z počátku lze trénovat jazykovou závoru s otevřenými ústy, pak přejdeme k zavřeným ústům. Během této praxe si uvědomujeme, co se děje v oblasti hrtanu. Ucítime tam, že cvičíme oblast hrtanu

2. krok - provádějme Simhá mudru nebo-li lví mudru (symbol lva). Otevřeme pořádně celá ústa a s výdechem vyplázneme maximálně jazyk. Špička jazyka směřuje nebo se dokonce dotýká brady. Oči přitom stáčeje do bodu mezi obočím. To je Simhá mudra a je výborná pro děti, protože děti velmi rády a ochotně budou vyplazovat pořádně jazýčky a když jim k tomu přidáte „zařvání“ lva, budou nadšeně Simhá mudru provádět kdykoliv a kdekoliv ☺, což je velmi dobré pro jejich hrtany a svaly, které procházejí mandlemi. Ony se totiž tyto svaly posilují

a tím se posiluje a léčí celá oblast hrdla.

Když umíme obě cvičení, provádějme je spolu jako jedno cvičení. Každé trvá asi dvě až tři sekundy a střídáme je. Tříkrát dvě provádějme z počátku a každý týden přidejme jedno kolo. Normální rozsah je tři až šest kol.

3. krok - Brahma mudra - cvičení, které výborně cvičí, uvolňuje a tonizuje oblast šíje! Tato mudra se nazývá podle boha Brahmy, který měl čtyři hlavy. U tohoto cvičení se totiž hlavou pohybuje ve čtyřech směrech, tedy doprava, doleva, do předklonu a do záklonu.

S výdechem zakloňme volně hlavu vzad na dvě až tři sekundy, dívejme se na špičku nosu a stiskněme zuby. S nádechem se vraťme do normální polohy hlavy. S dalším výdechem nechme hlavu klesnout do předklonu, oči se stáčeje do bodu mezi obočím a opět stiskněme zuby, zůstaňme dvě až tři sekundy a vraťme se do základní polohy. S dalším výdechem otočme bradu k pravému rameni, nesklánějme ji a dívejme se co nejvíce vpravo, opět dvě až tři sekundy. Potom se s nádechem vraťme do základní polohy a s výdechem otočme hlavu doleva, brada je nad levým ramenem a náš pohled směřuje co nejvíce vlevo v dál. Zůstaňme dvě až tři sekundy a vraťme se do základní polohy. Toto celé bylo jedno kolo Brahma mudry. Na začátek stačí tři kola a každý týden přidejme další. Normální počet kol je šest. Všechny tři výše zmíněné techniky - Džihvá bandha, Simhá mudra a Brahma mudra jsou výborným cvičením pro oblasti uší, nosu a hrdla a šíje. Doporučuji cvičit všem, kdo mají problémy v těchto oblastech a taktéž jako prevenci rýmy, onemocnění hrdla, bolesti šíje a hlavy.

Také tato cvičení se objeví jako videa na našich nových webových stránkách: www.joga-berkana.cz. Subham astu sarvadžagam! Šťastny, ať jsou všechny bytosti! S láskou Eva Berkana. ■