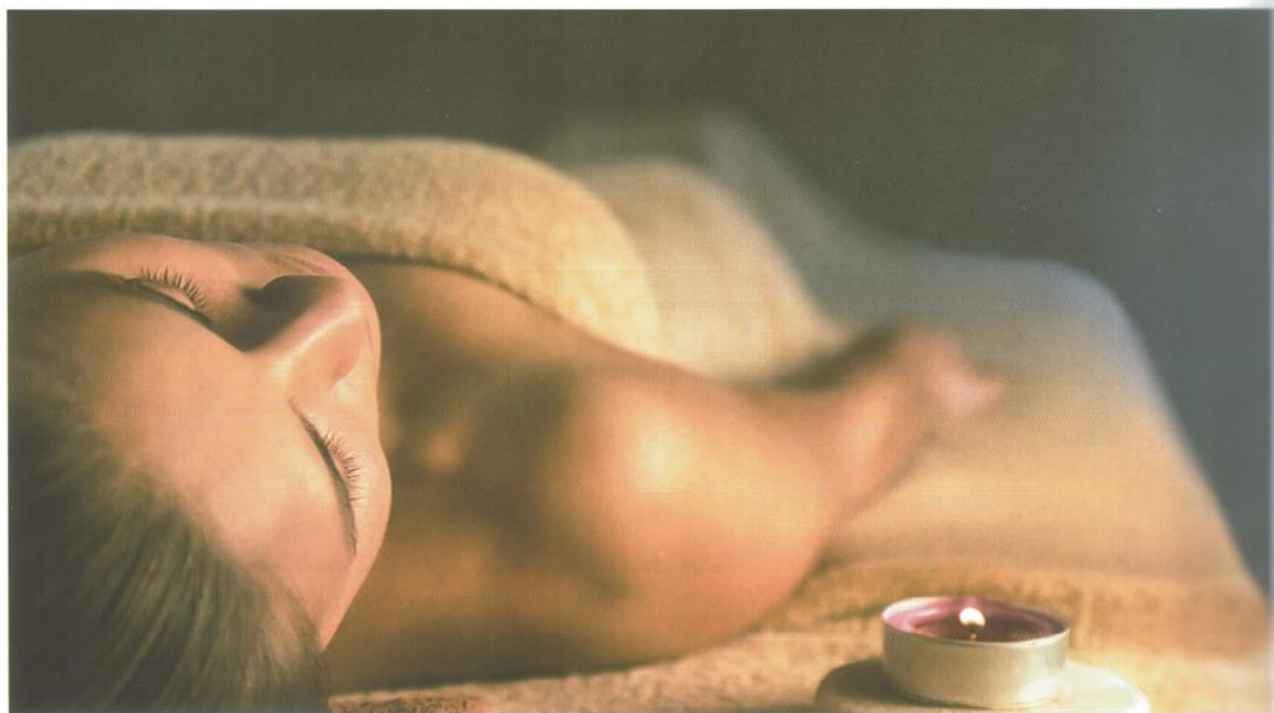




Jógová terapie - komplexní nástroj pro zdraví (5. část)

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

Téma relaxace jsem uvedla v předchozím článku našeho seriálu o jógové terapii. Potřeba umět se skutečně UVOLNIT a přepnout do aktivity parasympatického nervového systému, který spouští v těle regenerační procesy, je v dnešní době velmi aktuální. Vždyť stres dominuje celé naší společnosti a já jej považuji za příčinu vážných a chronických onemocnění číslo jedna. Přitom jóga léčí velmi účinně následky stresu a zabraňuje vzniku nové disbalance.



Relaxační metody jsou nedílnou a velmi důležitou součástí praxe jógy a já jsem naprosto přesvědčena o důležitosti zavést relaxace do běžného života všech lidí na západě. Relaxace se mi totiž jeví jako nepostradatelný nástroj součástí léčby u většiny lidí.

Pokud trpíte následky hektického způsobu života, nespavostí, přecitlivělostí na vnější změny, úzkostmi, strachy, vyčerpaností, únavou, bolestmi hlavy, nesoustředěností, vysokým krevním tlakem, arytmiemi, či dechovými ob-

tížemi, doporučuji zavést relaxace do každodenního života.

V závěru předchozího dílu našeho seriálu terapeutické jógy jsem uvedla výčet pozitiv vědomých relaxací. Pozorováním mnoha relaxovaných osob v laboratorních podmínkách vědci skutečně objevili to, co jóga dávno ví, a sice, že vědomě prováděná relaxace léčí člověka na té nejzákladnější úrovni a ve všech jeho složkách. Během relaxace totiž dochází k velkému uvolnění kosterních svalů. Možná si říkáme, že k tomu dochází kdykoliv, když odpočíváme, např. u televize nebo při četbě

knihy či ve spánku. Jenomže to je omyl. Uvolnění svalů při sledování televize dost často nenastává nebo nastává jen částečně, mnohdy se naopak ještě zvýší z důvodu našeho psychického napětí při sledování filmu či zpravodajství. Při četbě knihy je to obdobně a ve spánku by se skutečně svaly měly pořádně uvolnit. Avšak uvolnění nenastává vždy a u každého. Nenastane třeba tehdy, když dotýká usíná a jeho hlava stále přemítá, plánuje nový den, vzpomíná nebo se zrovna tato osoba nachází po hádce, apod. Mnozí lidé ráno vstávají a cítí se jako

by je přejel parní válec. Neosvěžení, ubití, bez energie, s bolestmi zad a ztuhlí. U těchto lidí nedojde ve spánku k uvolnění svalů a ty jsou staženy stejně jako přes den, kdy vykonávají činnost.

Proč je tak důležité, aby se svaly uvolnily? Vědci zjistili, že existuje spojení mezi myšlenkou a pohyby svalstva. Objeví-li se myšlenka, vždy se objeví reakce ve svalech. Můžeme tohoto spojení využít - uvolnit svaly a uvolní se i mysl. Navíc na fyzické úrovni to znamená, že uvolní-li se svaly, uvolní se všechny struktury, které s nimi sousedí, a to má dopad na celý organismus. Vědci potvrdili, že nedochází pouze k relaxaci kosterních svalů, ale dokonce k uvolňování hladké svaloviny, která se nachází ve stěnách cév a orgánů. Svaly se nacházejí i ve stěnách cév, a když se uvolní, povolí se

stěny cév a průtok krve orgány se zvolní. Uvědomme si, že není potřebné, aby krev orgány proudila neustále rychle, toho je třeba při akci (např. při útěku, práci, trávení, apod.). Krevní řečiště se roztáhne a zpomaluje se srdeční činnost. Uvolnění svalů způsobí uvolnění nervového systému a potažmo žláz s vnitřní sekrecí, tedy hormonálního systému. Mohla bych ještě dále popisovat celou kaskádu dějů, které s sebou přináší uvolnění svalů, ale raději se zaměříme na výsledný efekt relaxací a jak tyto relaxace provádět. Uvolněním svalů někde ke 30 procentům (pod 30 procent nelze u živých osob svaly uvolnit) dochází k obrovské regeneraci celého organismu. Převládá činnost parasympatického nervového systému, dochází k útlumu mnoha orgánů, které odpočívají. Jak jsem se v předchozím článku zmínila, klesá krevní tlak (možná léčba vysokého krevního tlaku), zpomaluje se srdeční činnost (léčba tachykardie), puls se stává rytmický (léčba arytmií), zpomaluje se, ale zároveň prohlubuje



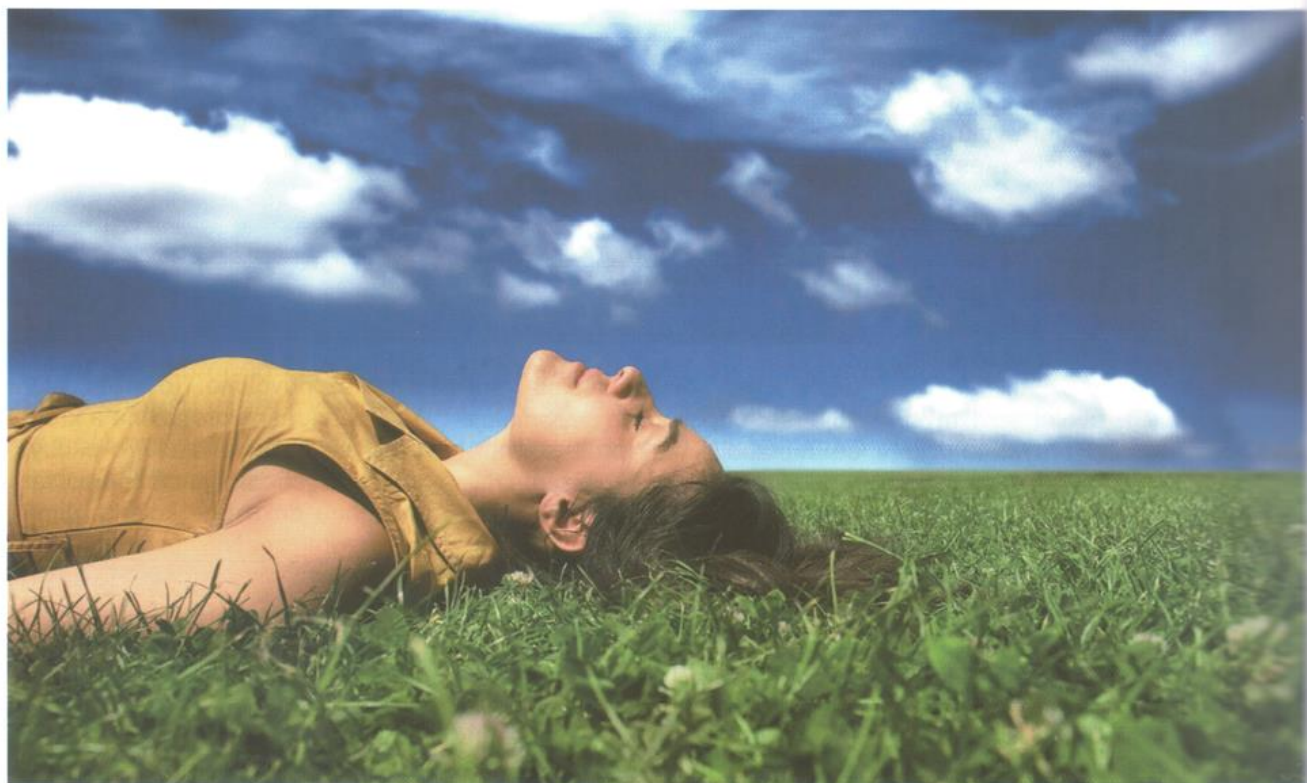
dech, klesá tělesná teplota, snižuje se odpor kůže, zpomaluje se metabolismus (proti stárnutí) a uvolňuje mysl. Mysl zastavuje spřádání nových plánů, přestává mít starosti, přestává se vinit, nebo zlobit a dotyčná osoba má možnost zažívat pocity velkého klidu, míru, tělesného a psychického blaha. Aktivita mozkových vln se mění z bdělého stavu beta na alfa, někdy při jógovém spánku až na delta a théta.

Jak relaxace provádět? Vždy je potřebné se přikrýt, neboť tělesná teplota klesá a ve stavu relaxace nevnímáme, že tělu může být zima. Pro relaxaci je nutné mít nerušený prostor, pohodlné oblečení a cvičební podložku na ležení, můžeme ale směle relaxovat i na válendě či v posteli. Ideální polohou je leh na zádech, tzv. šavasana, kdy nohy padají od sebe do stran, horní končetiny jsou podél těla a palce rukou nebo až dlaně jsou vytočeny ke stropu (schované lopatky stáhnou ramena vzad, což vytočí palce rukou ke stropu). Je dobré přitisknout bedra k zemi, aby se upravilo prohnutí bederní páteře. Samozřejmě, že poté bedra od podložky povolíme, jde pouze o korekci. Přitáhneme bradu ke krční jamce

a taktéž povolíme. To proto, aby šíje byla krásně protažená a krční páteř se nezakláněla. Pro osoby, jež bolívají bedra, je možné použít stočenou deku pod kolena, čímž se bedra značně uvolní. Další možnou polohou je leh na boku (foto nahoře). V poloze na boku vždy hrozí, že po nějaké chvíli začne cosi tlačit a naruší se tak průběh relaxace. Nebráníme se použít polštářek pod hlavu. Je to jistě lepší, než vložit pod hlavu ruku, která zcela jistě začne bolet. Poslední možnou polohou je leh na břicho v poloze tzv. Tygří relaxace (snímek dole uprostřed). Tato poloha se provádí tak, že si leheme na jednu tvář a k ní přitáhneme pokrčené koleno. Druhá dolní končetina je natažená. Obě horní končetiny položíme předlokty a dlaněmi nad hlavou na podložku.

Zpočátku je snazší, když nás relaxací někdo provází. Hlas, který udává pokyny, jak tělo uvolňovat. Můžeme navštěvovat kurzy jógy nebo přímo lekce relaxací či si pořídit vhodné nahrávky. Ne všechny nahrávky jsou ale vhodné. Některé jsou doplněny hudbou, která může rušit či uspávat nebo evokovat různé vzpomínky a představy, které do relaxace nepatří. Jiné nahrávky jsou sice kvalitní, ale pro začátečníky příliš dlouhé. Relaxující osoba pak neudrží pozornost a většinou usíná nebo bloudí myšlenkami někde jinde. Záměrem však není usnout či snít, byť o něčem krásném, záměrem je velmi uvědoměle a pozorně postupně uvolnit svalstvo





celého těla a vnímat pocit, který nám to přináší.

Nebráníme se využití představy pocitu tíhy těla nebo naopak lehkosti při uvolňování svalů. Druhou relaxací je celá řada a využívají se různé pomůcky - představy. Základem je však uvědomovat si jednotlivé části těla a ty postupně uvolňovat. Předkládám vám jednu z možností postupu uvolňování.

Zaujali jsme vhodnou polohu a přikryli se dekou, eventuálně vložili malý polštářek pod hlavu a zavřeli oči. Nejprve, než se začneme uvolňovat, si uvědomme, kde všude se naše tělo dotýká podložky. Tedy jakými částmi těla se spojujeme se zemí. Od hlavy až k nohám si tato místa uvědomme. Jakmile si je uvědomíme, zaměříme svou pozornost ke svému dechu. Dech nijak neupravujeme, jen mu naslouchejme a nechejme se jím uvolňovat. Jakmile dojde k velkému vnitřnímu zklidnění, přejdeme k uvolňování těla. Přesuňme svou pozornost k prstům pravé nohy. Uvolněme palec a všechny prsty, pak uvolněme nárt, chodidlo, vnitřní a zevní kotník, patu, achilovu šlachy a přejdeme na bérce.

Uvolníme lýtko a holeň, zákolení jamku a koleno, celé stehno a kyčel. Uvědomme si, že celá pravá dolní končetina je uvolněná. Stejným způsobem uvolněme levou dolní končetinu a nakonec si opět uvědomme uvolněnou celou levou dolní končetinu. Poté si uvědomme, že obě dolní končetiny jsou uvolněné.

Přejdeme k uvolňování pánve. Uvědomme si svěrače a povolme je, uvolněme kostr, kříže a od nich vnitřní prostor pánve až ke stěně podbřišku. Celá pánev je uvolněná. Svou pozorností se přesuňme k pravé hýždě a uvolněme ji, poté k levé hýždě a taktéž ji povolme. Obě hýždě jsou uvolněné. Obě hýždě a celá pánev jsou uvolněné a my přejdeme k uvolňování břicha.

Uvědomme si oblast beder a uvolněme je. Od beder uvolněme celý vnitřní prostor břicha až ke stěně břicha, stěnu rovněž uvolněme. Celé břicho je uvolněné. Přesuňme se svou pozorností k hrudníku. Uvědomme si všechna žebra, svaly hrudníku, prsa, ve středu hrudníku si prociťme hrudní kost a vše povolme. Od stěny hrudníku

uvolněme vnitřní prostor hrudníku až k záďům. Uvolněme záda, lopatky, trapéz, obratle. Celý hrudník je uvolněný.

Nyní se zaměříme k prstům pravé ruky a uvolněme je. Od nich uvolněme dlaň pravé ruky, hřbet, zápěstí, předloktí, loket a loketní jamku, paži a podpažní jamku, a nakonec rameno. Celá pravá horní končetina je uvolněná. A přesuňme se k levé. Stejným způsobem uvolněme levou horní končetinu od prstů po rameno a nakonec si uvědomme, že pravá horní končetina je uvolněná. Poté jsou obě horní končetiny uvolněné.

Naše pozornost se přesouvá k šíji. Uvolněme zadní stranu krku - šíji, prostupme celým krkem a povolme ho a uvědomme si, že celý krk i jeho vnitřní prostor je uvolněný. Od šíje dolů si uvědomme, že celá záda jsou uvolněná a zbývá uvolnit hlavu. Od šíje si uvědomme pokožku pod vlasy v oblasti týlu. Povolme ji a postupně si uvolněme pokožku pod vlasy celé hlavy od týlu přes boky hlavy až po temeno. Prociťme si vlasovou linii na čele a od ní začneme uvolňovat celé čelo. Povolme čelo

a projdeme za čelo, dovnitř dozadu až k lebečním kostem. Vnitřní prostor za čelem je uvolněný. Celé čelo je uvolněné.

Od čela uvolníme spánky, uši, tváře, bradu, rty, špičku nosu, hřbet nosu až kořen nosu. Uvolníme vnitřní koutky očí, víčka, oči a vnější koutky očí. Povolíme místo mezi obočím - vstup do třetího oka, uvolníme obočí až na spánky.

Uvědomme si, že celý obličej je uvolněný. Celá hlava je uvolněná.

Nakonec si projdeme celé tělo po velkých celcích u uvědomme si uvolnění:

- Celý obličej a celá hlava jsou uvolněné,
- krk a ramena jsou uvolněné,
- horní končetiny jsou uvolněné,
- celá záda jsou uvolněná,
- hrudník, břicho a pánev jsou uvolněné,
- kyčle a kyčle jsou uvolněné,
- dolní končetiny jsou uvolněné,
- celé tělo je uvolněné.

Jakmile tímto způsobem uvolníme celé tělo, zůstaňme po nějakou dobu v tomto uvolněném stavu a jen ho vnímejme. Neutíkejme myšlenkami někam jinam, ale zůstaňme u blažených pocitů, které uvolnění sebou přináší.



Po nějaké době se začneme navracet zpět. Nejspíše došlo ke změně stavu vědomí a i z tohoto důvodu má být navrácení pozvolné. Začneme rozhýbávat prsty na nohou a na ruce. Poté rozhýbeme celé končetiny a nejprve mírně a poté více stáhneme hyždě. Nafoukneme břicho a vypustíme. Nafoukneme hrudník a vypustíme. Zvedneme ramena k uším a stáhneme zpět. Otočíme bradu k pravému rameni a k le-



vému rameni a srovnáme hlavu. Přizvedneme bradu do krční jamky a položíme hlavu zpět. Protáhneme se s rukama a nohama do dálky a otočíme se na pravý bok. Oči jsou po celou dobu zavřené.

Na pravém boku setrváme nějakou chvíli a jakmile jsme připraveni se posadit, učiníme tak. Oči jsou stále zavřené. V nějakém sedu s rovnými zády si pořádně zahřejeme třením dlaně o sebe a jakmile jsou teplé, přiložíme je jako mističky na oči. Netlačíme si do očí, ale vytvoříme si pro oči tmu. Zamrkáme do dlaní a ruce začneme postupně spouštět po tváři od očí níže až mezi prsty projde světlo a naše oči jsou již otevřené a světlo vnímají. Nakonec ruce od obličeje spustíme a relaxace je ukončena. Můžeme se pomalu přesunout k jiné činnosti.

V brzké době se na stránkách www.regenerie.cz objeví kratší nahrávky různých typů relaxací, se kterými můžete v klidu vašeho domova relaxovat. Relaxaci doporučuji denně a pokud máte problém s usínáním nebo s nočním probouzením, zařaďte relaxaci v lůžku před spaním a místo navrácení se zpět do aktivity přejděte do spánku. Věřím, že bude ihned vydatnější. S úctou Eva Berkana. ■



Jógování na lodi Chorvatsko 1. 8. - 8. 8. 2015

Eva a Ivo Berkana zvou na letní dovolenou
se cvičením jógy

a s objevováním krás střední a jižní Dalmácie

eva@centrum-berkana.cz
mob. 603793595
www.regenerie.cz

Mediální partner
VE HVĚZDÁCH
& Lidový léčitel