

Jógová terapie - komplexní nástroj pro zdraví (7. část)

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

V tomto pokračování seriálu navazuji na slíbené téma Reichových zón. Připomínám, že se jedná o sedm oblastí těla, kde má stres tendenci se ukládat. Následkem stresu v těchto oblastech pak dochází ke vzniku svalového napětí, které může přejít až do tzv. svalového pancíře. Pokud svalový pancíř zůstává v zóně dlouhodobě, můžeme očekávat výskyt funkčních poruch a posléze i vznik chronického onemocnění. Proto je třeba nejprve pozorovat sám sebe a zjistit, kde má stres tendenci se u nás ukládat. Teprve pak lze s touto zónou pracovat.

První zónou je oblast pánevního dna. Jestliže vznikne svalový pancíř v této oblasti, můžeme očekávat problémy v oblasti pánevního dna jako například inkontinenci, časté vaginitidy, sexuální obtíže, apod. Jak si uvědomit své pánevní dno a jak rozpoznat, zda se u nás stres ukládá právě v této oblasti?

Zaujměme polohu nejlépe v sedě na patách. Není-li možné takto sedět, můžeme zvolit nějaký zkří-

žený sed, například turecký anebo sedneme na židli. Soustředíme se na oblast konečnicku, resp. na svěrač konečnicku a začneme tento svěrač pravidelně a pomalu stahovat - stáhnou a povolím, stáhnou a povolím - v pomalém tempu a rozhodně nestahuji svěrač, co to dá, ale normální silou. Posléze můžeme tempo zrychlit. Stále však bedlivě pozorujeme, zda u této činnosti netiskneme zuby na sebe a nesvíráme čelist, protože pak bychom zase zvyšovali

napětí v zóně čelisti. Tímto stahováním svěrače konečnicku značně uvolňujeme oblast pánevního dna. Po nějakém čase lze zařadit stahování svěrače močové trubice. Opět postupujeme stejným způsobem a dávejme pozor na tisknutí zubů či zvedání ramen, apod. Učíme se vykonávat činnost, která vyžaduje naši celou pozornost a nasazení a přitom chceme zvládnout být v jiných částech těla uvolnění. A budeme-li mít chuť, můžeme dokonce přejít

> ke střídání stahů mezi svěrači, tzn. nejdříve sevřeme svěrač konečníku, potom svěrač močové trubice a pak zase konečníku. Tím nakonec dokonale poznáme svoje pánevní dno a budeme schopni si v denním životě uvědomit zvýšené napětí v této oblasti a tím jej odstranit.

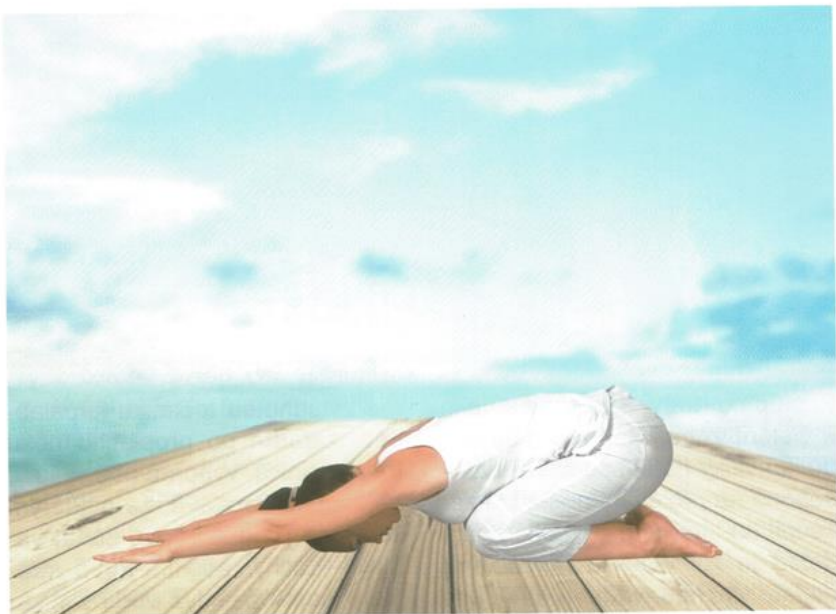
Další, tedy druhou zónou je oblast břicha a s ním spojená bedra. Svalový pancíř v této oblasti sebou nese řadu potíží, od potíží trávicích a vyprazdňovacích přes bolesti beder, obtíže s ledvinami, prožívání strachu a mnohé další rozmanité projevy. Jednou z možností, jak těmto oblastem ulevit od napětí, jsou pozice velblouda - uštrasana a zajíce - šašasana (na snímku). Velbloud se provádí obdobným způsobem jako třetí Tibeťan. Akorát nám jde o větší záklon v oblasti beder. Výchozí pozicí je sed na patách, kdy jsou nohy na šířku boků. Zvedněme se na kolena. Přeneseme váhu více vpřed a začneme s výdechem zaklánět hlavu vzad, taktéž trup a ruce suneme vzad, kdy nejlépe pravou rukou chytíme pravou patu a levou rukou chytíme levou patu. Pokud nedokážeme chytit rukama paty, stačí se dlaněmi opřít v oblasti kříží a provést záklon. V pozici nějakou dobu zůstáváme a dýcháme. Vědomě prodýcháme břicho. S nádechem se vracíme zpět ze záklonu. Přejdeme rovnou do pozice zajíce, známé také jako klubičko. Z pozice v sedě na patách přejdeme trupem na stehna a čelo položíme před kolena na podložku. V této pozici máme kulatá záda a vyloženě můžeme prodýchat oblast beder. Věnujme svou pozornost bedrům a svým dechem je uvolňujeme. Pokud by někomu nedělala nízká pozice hlavy dobře, vložme pod čelo své ruce a zvýšme tak polohu hlavy. Těmito dvěma pozicemi odstraňujeme napětí z oblastí beder a břicha, zároveň se učíme tuto oblast procítit a být si jich vědomi.

Třetí Reichovou zónou je oblast

bránice, a jelikož je bránice největší dechový sval a vyloženě díky němu jsou schopny plíce nasát a vypustit vzduch, svalový pancíř v této oblasti významně záporně ovlivňuje dýchání. Většinou si můžeme všimnout zkráceného nedostatečného výdechu a tím nedostatečného nádechu. Nedostatečný výdech vede k zakyselování organismu a tím se celkově cítíme oslabeni. Proto, a nejen z těchto důvodů, je třeba pořádně a uvolněně dýchat a používat dobře bránici. Svalový pancíř v oblasti bránice rovněž významně ovlivní držení těla, opět v záporném slova smyslu. Následně se může objevit bolest v zádech v různých oblastech. Nedostatečné používání bránice má na tělo dalekosáhlý negativní dopad. Dobrou metodou na uvolnění bránice je dech známý v józe jako kapalabháti. Není problém zde popsat tento dech teoreticky, avšak vždy je nutné, aby správnost provedení zkontroloval učitel jógy. Je mi jasné, že vyhledat si

kém napětí, o čemž svědčí trhání rameny, mračení, stisknuté čelisti, prudké pohyby hlavou či rovnou celým trupem. Všechny tyto projevy jsou projevy napětí a velkého úsilí. A tomu se právě chceme vyhnout. Kapalabháti z výše zmíněného důvodu tady nepopisuji, ale dodávám, že pokud jej znáte, zařaďte tuto techniku do každodenní praxe, vhodná je i po ranním proplachu nosu, kdy dobře vysuší nos. Pokud chcete touto technikou uvolňovat bránici, po kapalabháti v počtu, který máte již zvládnut, zařaďte pomalý nádech, výdech a po něm zádrž dechu, v této chvíli se soustřeďte do oblasti bránice.

Dalším zónám se ráda budu věnovat příště, neboť nyní raději ponechám prostor pro důležitou očistnou techniku néti. Můžeme ji přeložit jako nosní sprchu či nosní očistu. Néti patří mezi šest očistných postupů, neboli šatkarmas. Během tohoto očistného postupu dochází k odstranění hlenu, prachu a pylů z nosu. Tato technika



kapalabháti na internetu či v knihách o józe není problém, avšak skutečně apelují na kontrolu učitelem, protože ze slovního popisu bez ukázky lidé většinou dělají všechno možné jen ne kapalabháti. Navíc většinou v dosti vel-

je velmi důležitá pro osoby trpící pylovými alergiemi, chronickou rýmou, častými nachlazeními, léčí některé typy migrén, pomáhá vydatně astmatikům a bronchitikům. Nelze však opomenout její další důležitý aspekt, a to dráždění re-



flexogenních zón, čímž působí na nervovou soustavu, kterou tím trénuje. Pro naše použití je nejjednodušší použít techniku džala néti, tedy proplach nosu slanou vodou.

Postup přípravy a proplachu nosu

Jako první bych ráda zdůraznila, že skutečně není třeba se čeho bát. Psychická příprava je snad to nejdůležitější, neboť mnoho lidí má zkreslené představy a myslí si, že až budou mít nos plný vody, budou se dusit. Tak tomu vůbec není. Po celou dobu dýcháme ústy a nedostavuje se pocit dechové tísně ani na chvíli. Je však třeba dbát pokynů a dodržet postup.

ní díрку. Nakloňme se nad umyvadlo, v žádném případě hlavu nezakláněme, ale naopak předkloňme a pak na bok ukloňme, aby voda mohla vtéct do nosní dírky. Voda vteče do dírky a začne okamžitě vytékat druhou dírkou ven. Ústa jsou po celou dobu otevřená a dýcháme jimi. Nosní dírky vystřídejme několikrát. Až bude obsah konvičky vyprázdněn, řádně vyfoukejme nos, abychom se zbavili vody. Nesmrkejme klasicky, neboť při smrkání dochází k zakřivování nosní přepážky a naopak si ještě vodu s hleny zatlačíme do vedlejší dutiny nosní. Jednu díрку jemně přitlačme prstem a druhou vyfoukávejme vodu z nosu ven. A potom naopak. Kdo

mohou lechtat, ale mokré uši nejsou žádným problémem, naopak, vyčistí se od uskladněného mazu. V případě rýmy se nebraňme nos taktéž proplachovat. Jakmile na vás rýma přichází nebo už je v plném proudu, okamžitě do slané vody přidejte Dubové kapky Dědka kořenáře. Máme s nimi výborné výsledky. Na plnou konvičku v případě rýmy postačí 60 kapek. Nedieme se, že nosní sliznice bude poštipkávat. Dubové kapky obsahují líh a řadu bylin a ty na nemocnou sliznici působí. Máme zkušenosti, že rýma se velmi rychle odstraní.

Na závěr cítím potřebu vyzdvihnout, že technika néti je velmi účinnou léčbou nosní sliznice, skutečně bez ohledu na to, zda je člověk oddán józe či nikoliv, ji doporučuji všem, kdo mají výše popsané problémy. Děti ji zvládnou bez obtíží od čtyř let a zábrany mají spíše maminky než děti. Nepřenášejte své strachy, domněnky a obavy ze sebe na své děti. Dětem voda v nose není až tak divná jako jejich maminkám. Nakonec v lázních Jeseník mají tendenci tuto techniku děti učit, neboť skutečně velmi pomáhá při alergiích, astmatech a bronchitidách. V neposlední řadě má však tato technika ještě jeden velmi důležitý účinek - pročišťuje oba hlavní velké energetické kanály, idu a pingalu. Harmonizuje jejich činnost a nastoluje tak rovnováhu v organismu. Čistí hlavu a může vést k jasnovidectví. My s mým mužem ji provádíme naprosto neoblomně, ať jsme kdekoliv, každé ráno a každý večer. Když se výjimečně stalo, že jsme néti nemohli provést (např. během cestovního přesunu), cítíme nedostatečnou hygienu, jako bychom si nevyčistili zuby. Časem pocítíte blahodárný účinek néti, volnější nos, volnější dýchání, budete cítit prostě očistou nosu. A při vynechání néti vám prostě bude tato očista chybět. Během léta se objeví na stránkách www.regenergie.cz video s touto technikou. Přeji vám léto plné vůní, Eva Berkana. ■



Přistupme tedy k technice jako k čištění zubů. Ráno v koupelně do konvičky (lóta, speciálně uzpůsobena na prolévání nosu, lze zakoupit na internetu či v lékárnách, dobrá je z PVC - je nerozbitná) dejme vlažnou vodu a přidejme sůl. Na 0.5l vody se dává 1 čajová lžička. Některé lóty mají i odměrku na sůl. Vybírejme jemně mletou sůl bez příměsí! Nechejme rozpustit a odstát, aby z vody vyrchla chlór. Vodu stačí nechat odstát po dobu čištění zubů. Poté přiložme konec konvičky na nos-

má zvládnutou techniku kapalabháti, zařaďte po proplachu nosu tuto techniku, výborně nos vysuší. Výjimečně se stává, že některým lidem se po néti objeví zánět vedlejší dutiny nosní. Tento problém nastává, když vodu z nosu po proplachu pořádně nevyfoukají, anebo když mají na sliznici nosu či dutiny osídlení patogeny, o kterých ani neví. Dobré je při vyfoukávání vody hlavu naklánět na různé strany, aby se voda dostala ven i z dutin. Mokré uši jsou běžným průvodcem této techniky,