

Jógová terapie - komplexní nástroj pro zdraví (11. část)

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

Subham astu sarvadžagatam! Šťastny ať jsou všechny bytosti! Krátkou modlitbou zahajují naši další lekci seriálu o terapeutické józe a stále se ještě vracím k tématu hathén, tedy jednoduše řečeno k pozicím těla, které podporují dech v určitých oblastech plic. Dostáváme se již k dechu podklíčkovému.

Horní dech - (podklíčkový) - ad-hjama pránájáma

Tento dech běžně u netrérovaných jedinců neprobíhá, není totiž zahrnut do automatického dýchání řízeného nervovým systémem, ale praktikující jej záměrně sám vyvolává. Podklíčkový dech je totiž vývojově nejmladším, není tedy zařazen v automatickém dýchání, a zvláště tím, že po většinu dne jsme ve vzpřímené poloze, se do oblasti pod klíčními kostmi nádech nedostává. Využíváme proto k jeho podpoře obrácených poloh a jdeme do polohy s výdechem a vracíme se s nádechem.

Uvědomme si tedy, že pro dýchání horními částmi plic je zapotřebí skutečně dýchat vědomě (neboť se tam prostě automaticky dech nedostává). Tím, že je přítomno naše vědomí, ovlivňujeme významně funkci mozku, kdy se mozková kůra (myšlenkový mozek - tedy část vědomá) musí „domluvit“ s vývojově nejstarší částí mozku, a to s instinktivním mozkem, kde se nachází naše dechové centrum. Dochází tak ke změně kvality mozkových funkcí, což se odráží na našem chování, které pak není tak nevědomé a stává se více vědomým. Pokud je u někoho horní dýchání korektní, roz-

vinuté, lze u této osoby očekávat rozvinutou spiritualitu.

Pro podporu horního dechu využijme následující pozice či krije:

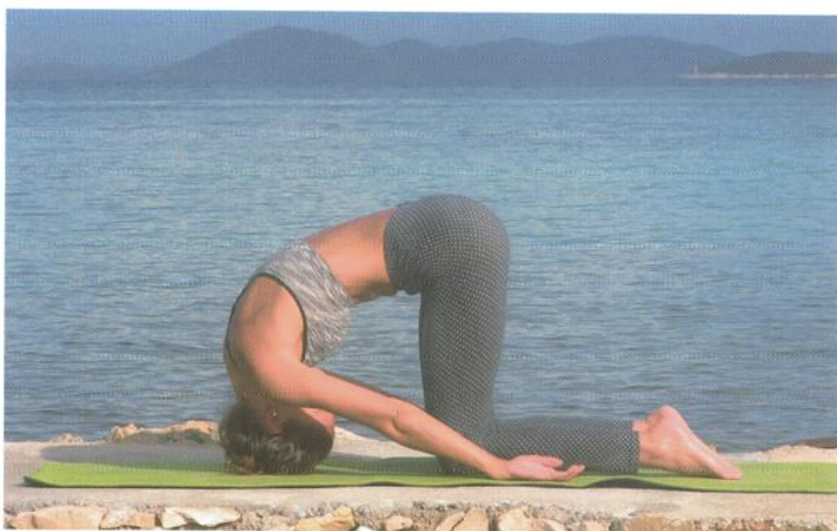
Zaujměme polohu dhármikásana - zbožného (lidově známé také jako klubičko), (snímek na této straně). Páteř je ve výrazném oblouku, paže jsou podél těla a hlava se opírá o podložku místem, kde na čele rostou vlasy, tedy přední částí temene. S nádechem zvedjeme pánev nahoru a hlavou přecházejme na temeno, a kdo nemá problém s krční páteří, může

jemně přejít na zadní část temene (*snímek nahoře*), (maximální poloha zajíce - paripúrna šašásana). Pohyb připomíná začátek kotoulu (ale nesmíme přepadnout). S výdechem se vracíme zpět na paty do „klubíčka“. Opakujeme třikrát a v polohách nesetrváváme. Vždy toto cvičení provádíme dynamicky jako kriji. Nechejme v sedu na patách doznít prožitky.

Další dynamickou kriji pro horní dech, kterou můžeme navázat, je „neúplné velké gesto“ - sapúrna mahá mudrá. Výchozí polohou je sed na patách. Provedeme nádech (vždy dýcháme nosem) a s výdechem klesáme do „klubíčka“, přičemž se hlava položí na zem před kolena a nadzvedneme mírně hýždě nad paty. V této chvíli je dokončen výdech. Pokračujeme s horními končetinami za záda a zvedáme je nad záda. Pár vteřin v bezdeší vydržme, pak teprve paže klesnou a s nádechem se vracíme zpět do sedu na paty. Celé cvičení opakujeme třikrát a poté nezapomeňme na patách sedět v klidu a nechat dojít v sobě prožitky.

Předchozí kriji nyní trochu pozměníme. Jedná se o „úplné velké gesto“ neboli púrna mahá mudrá (*snímek dole*). Rovněž ze sedu na patách vycházíme od této krije, ale ruce jsou za zády s propletenými prsty. Nádech provedeme v sedu na patách a s výdechem se dostáváme do předklonu, kdy se hlava opře před kolena, nadzvednou se mírně hýždě nad paty, v této poloze je dokončen výdech a paže s propletenými prsty se za zády zvedají, čímž tento pohyb vytlačuje zbytkový dech v podklíčkových prostorech. Setrvejme pár vteřin. Pak se vrací paže dolů a s nádechem se zvedáme do sedu na paty. Opakujeme třikrát a poté opět nechejme v sobě dojít prožitky v sedu na patách.

Nakonec využijeme polohu „zlomné květiny“ neboli nikundžásana

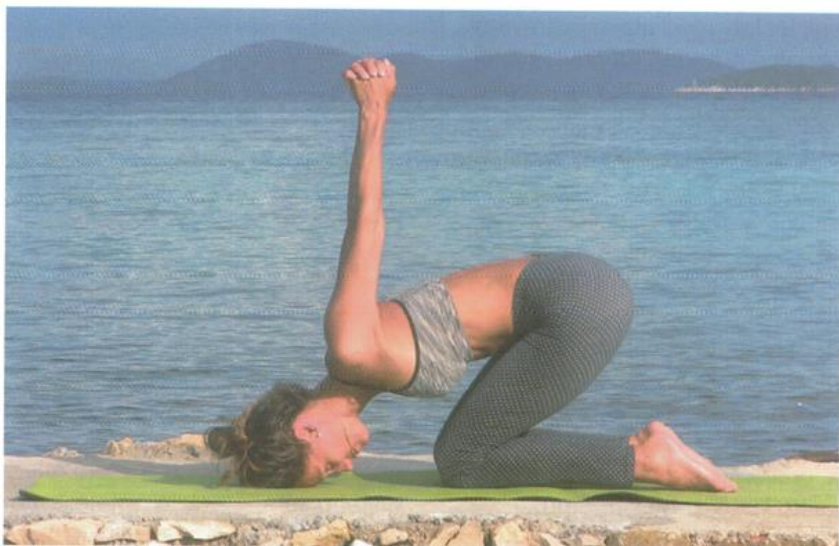


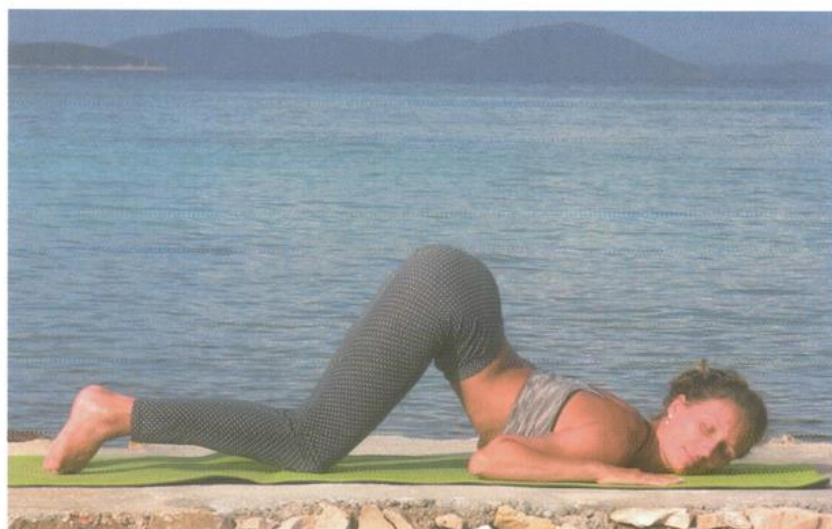
(*foto na další straně*). Tu neprovádíme dynamicky jako kriji, ale vždy pouze staticky. Ze sedu na patách přejdeme na všechny čtyři a nechejme s výdechem klesnout hrudník na zem. Vytočme hlavu na jednu stranu a položme tvář na zem a paže pokrčme v loktech. Kolena mějme téměř kolmo k podložce, rozhodně nesedíme na patách. Snažíme se uvolnit oblast lopatek. Cílem je položit na zem hrudník a dokonce klíční kosti. V této poloze setrvejme zpočátku tři dechy a pak otočme druhou tvář na zem a zůstaňme tři dechy. Pak se vraťme do sedu na paty a opět vnímejme v klidu své prožitky.

Další cvičení prátjáháry je velmi zajímavé. Jde o cvičení chuti

a můžeme pro něj využít zrnka cukru, soli a koření jako kmínu, anýzu, apod. Experimentujte. V pohodlném sedu s rovnou páteří nejdříve vnímejme chuť v ústech a vůbec celý vnitřní prostor úst. Poté kladme na jazyk postupně zrna cukru, vnímejme vjem. Pak zrnka soli, kmínu, anýzu. Stále postupujeme postupně a vnímejme vjemy chutí v ústech. Koření vyjmeme z úst a pokusme zachytit doznívající vjem koření, které ještě před chvílí bylo v ústech. Nakonec všechny vjemy, pocity se pokusme spojit a transformovat v jediný vjem.

Po nějakou dobu setrvejme v tomto vnitřním prožitku. Jakmile začne pozornost utíkat a mysl se toulat, pomalu se rozhýbejme, >





protáhněme, zamrkejme a otevřeme oči. Stále klidně přejdeme k ukončení své praxe, vyslovme nahlas či v duchu, nebo tichým hlasem čtyřikrát „Subham astu sarvadžagatam! Šťastny, ať jsou všechny bytosti!“

Nezapomeňte sledovat naše webové stránky. Kde lze nalézt videa se cvičením a informace k pořádaným seminářům www.yoga-berkana.cz

Subham astu sarvadžagatam!
Šťastny, ať jsou všechny bytosti!
S láskou Eva Berkana. ■

Jak funguje psychosomatika?

TEXT Bc. PETR KIKA, FILOSOF A SOCIOLOG FOTO ARCHIV

Naše tělo, naše mysl a okolní prostředí jsou jeden propojený systém. Nejsme odděleni ani od prostředí, ani od lidí, ani od svého nitra. Žijeme v neustálém vztahování se dovnitř i ven. Jedná se o neustálý pohyb, přenos informací a energie.

Naše tělo přijímá impulzy zvenčí i zevnitř sebe sama. Zvenčí jsou to smyslové vjemy. Jsou jimi například zrakový obraz blízkého se štěkajícího psa. Nebo zvuk hovořící osoby, která se na nás zlobí a za něco nás kritizuje.

Tyto vjemy v nás rozpohybovávají myšlenky a pocity, které naše tělo ovlivňují zevnitř. Naše myšlenky pak leckdy mysl atakují vtíravými obsahy, a nedají na chvíli odpočinout. Mohou to být myšlenky: jsem zbabělec, když se bojím psa, nebo jsem špatný a nikdo mě nemá rád, když jsem kritizovaný. Vyvolanými pocity mohou být: pocit studu, strachu, úzkosti, nebo smutku. Tyto pocity se rozprostírají v těle. Pokud se nám podaří naladit se na vnímání sebe sama, pak je můžeme nalézt v jednotlivých částech těla. Pocity a myšlenky nás potom pudí k určitému jednání vůči vnějšímu světu i vůči sobě samému. Skrze emoční prožívání se do nás

zapisují zážitky a ty emočně rozvibrovávají naše nitro. Veškeré bolestné zážitky našeho života (bolesti duše spjaté se vztahy a reakcemi lidí, bolesti spjaté s neschopností řešit určité životní situace atd.) a situace nepříjemné pro naše ego se obvykle snažíme vytlačovat do nevědomí. V nevědomí se kupí a bobtnají. Když tam příliš vzkypl



a narostou, tak se začnou tlačit ven v podobě nemoci, nebo tělesného poškození. A to přesně v tom místě našeho těla, které je spjaté s tím kterým neřešeným problémem.

Naše nevědomí si představme jako obrovskou přehradu, do které se vejde hodně vody. Do našeho nevědomí se vejde hodně neřešených situací a trápení. Vody v přehradě si lze nevšimat jen do chvíle, dokud nepřetéká. Všiml jsem si přehrad, než nám zatopila dům, nebo jsme si všimli, že existuje, až když máme vody po strop? Upouštěli jsme postupně vodu, nebo nechali zvyšovat hladinu, i když dlouhodobě vydatně přšelo? Byli jsme všímaví, nebo jsme si říkali, že nás se to netýká? S nevědomím je to úplně stejné.

Když voda přeteče, nebo nemoc vznikne, dalo by se říci, že se jedná o nastolení rovnováhy. Tato rovnováha se nastolí destruktivním způsobem, ale jinou cestu jsme vodě ani našemu nevědomí neumožnili. Když něčeho, co je v úkrytu, začne výrazně přebývat, tak to již nedokáže být skryté a projeví se. Voda, která je v hluboké jámě, přehradě, tak postupně zvyšuje hladinu, až jed-