



Jógová terapie - komplexní nástroj pro zdraví (4. část)

TEXT EVA BERKANA FOTO CZ.DOLLARPHOTOCLUB.COM

Je pro mne potěšením, když mi lidé, docházející na lekce jógy, hlásí, jak si sami ve svém každodenním životě všímají pozitivních změn - při dýchání, v držení těla, pocítují zvýšení vitality, mizí u nich problémy s nespavostí či úzkostí a začínají více pozorovat své emoce, mysl a myšlenky.

Jóga nepracuje pouze s tělem a dechem, pracuje stejnou měrou i s myslí člověka. Mysl je to, co ovlivňuje naši náladu, a zároveň to, co činí z každé události pro někoho poučnou a přínosnou informaci a pro dalšího pouhý negativní zážitek. Jinými slovy - naše mysl rozhoduje, jaký život prožijeme.

Zrovna při jedné z posledních lekcí jsem použila příznačný příklad o tom, jak lze projít cestu zasněženou mrazivou krajinou. Člověk může jít se skloněnou hlavou, myslet přítom celou dobu na spousta věcí a ani si nevšimnout krásy

okolní krajiny, nevnímat štěkajícího veselého psa za plotem či kolemjdoucí a pouze je mechanicky pozdravit, nevnímat také pálicí slunce a bílé stromy a zabývat se jen neblahými událostmi vlastního včerejška nebo prožívat strachy nad během událostí ve světě či dokonce se strachem pomýšlet na budoucnost (co v práci, co manžel/ka, co nemocná matka, apod.).

Člověk tak projde kus cesty krásnou krajinou, avšak nic z té krásy nevidí a nepocítí. Jeho mysl je totiž plná strachu, beznaděje a negativních emocí. Cestu lze totiž projít také jiným způsobem. Sou-

středit se na přítomný okamžik - uvidět, uzřít všechnu tu krásu okolo, vnímat zasněžené vrcholky hor a veselého psa za plotem a s úsměvem pozdravit kolemjdoucí babičku. Může se těšit z přítomného okamžiku, který lze považovat za dar. Vždyť kolik příležitostí máme k tomu, abychom se po ránu prošli na sluníčku a je-li na lekci jógy?

Chtěla jsem tímto příměrem poukázat na to, nakolik je naše mysl rozhodující v tom, jak se cítíme, jak vnímáme, jak prožíváme a po-tažmo v jakém stavu máme své tělo. Neboť jak dobře víme, naše emoce a tedy psychický stav, mají

rozhodující vliv na stav našeho těla. Můžeme praktikovat jógu od rána do večera, ale budeme-li tak činit s myslí plnou negativních myšlenek a budeme-li svou myslí zaměřeni na něco jiného, třeba na nákupy, tak bude pozitivní efekt praxe na naše zdraví mizivý. Jak tedy začít s prací v oblasti mysli? My jsme s ní ve skutečnosti začali již od počátku, a to tím, že praktikujeme dechové techniky, které jsem popsala v předchozích dílech. Naše mysl se během praxe dechových technik soustředí. Směřujeme svoji pozornost ke svému dechu a tím už začínáme pracovat se svou myslí. Proto pokračujte v dechových cvičení dál každý den. Také naše pozornost během cvičení ásan či sestav je zaměřena na náš pohyb, který je navázán na náš dech. I tady cvičíme svou mysl. A uvědomme si, že mysl je třeba cvičit zrovna tak jako svaly. Je to prostě obyčejný trénink, a čím častěji a pilněji budeme mysl trénovat, tím silnější a rychlejší účinky se dostaví.

Pokračujeme tedy v obyčejném dlouhém nádechu a výdechu, a to pouze nosem. V časopise č. 58/2015 byl bohužel mylně přiřazen obrázek dívky s otevřenými ústy k textu, který naváděl na klasický dlouhý nádech a výdech. Obrázek se vztahoval k technice *Regeneračního dechu*, kdy se nádech děje nosem a výdech skrze oválnou skulinku mezi rty a je velmi pozvolný a dlouhý. Tato technika snižuje vysoký krevní tlak, zvnitřňuje nás (upoutává pozornost nás samých k sobě) a omlazuje. Samozřejmě i zde je třeba mít svou mysl zaměřenou k tomu, co činíme a tím mysl cvičíme. Ovšem stejně tak mysl cvičíme při klasickém nádechu a výdechu nosem. Vyzývám vás tedy, pokud praktikujete něco z toho, co zde popisuji, provádějte to vždy s plně zaměřenou pozorností. Začínáme tím důležitou praxi cvičení své mysli a v budoucnu směřujeme k praxi meditací. A k meditaci se

chci v dalších článcích skutečně dostat.

V předchozím článku o terapeutické józe jsme se mimo jiné věnovali sestavě pro krásné a zdravé dolní končetiny podle Sw. Gítánandy. Sestava však pokračuje dále a ještě více cvičí naše chodidla, klenbu nohy a rovnováhu. Dále rozproudí krev, lymfu a energii v dolních končetinách.

Výchozím sedem je sed na patách s rovnými zády. Prsty rukou se zapřeme vedle nohou do podložky, abychom mohli přitahovat stehna k břichu. S nádechem přitáhneme stehna (kolena) k břichu a s výdechem je pokládáme zpět na podložku. Samozřejmě může-



me přitahovat nejdříve pravé stehno a pak s dalším nádechem levé stehno. S dalším nádechem se zvedáme vysoko na kolena, ruce přitom položíme dlaněmi na sebe před hrudníkem a s výdechem ohneme prsty nohou, které se zapřou o podložku a dostáváme se až do dřepu, nejlépe na celá chodidla. Pokud nedokážeme došlápnout na paty, nedá se nic dělat, udržujeme rovnováhu a časem, jak se achilovky protáhnou, určitě se paty k podložce přiblíží nebo došlápnou. Jestliže máme v dřepu tendenci padat dozadu, natáhneme ruce před sebe a nechejme je dlaněmi spočívat na sobě, přitom skloňme hlavu mezi paže. S dal-

ším nádechem se vracíme zpět na kolena, přičemž se obě kolena vrací na podložku najednou (žádáné křivé vytáčení v páni), dlaně jsou opět na sobě před hrudníkem. Nakonec se s výdechem vracíme do základního sedu na patách. Celou sérii opakujeme 6x až 10x. Nezapomínejme, že pohyb vede dech! Tak, jak dlouhý je nádech, tak dlouze pohyb provádíme a až s výdechem přecházíme do dalšího pohybu, atd. Tím samozřejmě cvičíme už svou mysl, aby dokázala být koncentrovaná a ukázněná a směřovala tam, kde my chceme. Nikoliv, aby se myšlenky ubíraly, kam se jim zamane.

V předchozím článku jsem vyjmenovala množství příznivých účinků, které toto cvičení má a jen připomínám, že je vhodné zejména pro osoby se sedavým způsobem života nebo dlouhodobým stáním na místě či jen přecházením (zdravotní sestřičky, obsluha v restauraci atd.).

Než vám nabídnu další zajímavé téma z oblasti jógy, shrnuji a utřídím naše cvičení pro vaši domácí praxi. Denně se v sedě na patách, či v jiném sedu s rovnými zády (včetně na židli), věnujte dýchání nosem, a to tak, že stěna spodního břicha bude zpevněná a vy se snažíte výdech prodloužit a tím učiníte prostor pro nádech. Pokud se nedaří výdech prodloužit, využijte nafukování balónku, foukací fixy, apod. (jak je popsáno v Jógové terapii č. 2). Dýchejte třeba 20 nádechů a výdechů, přičemž prsty jsou dobrým počítadlem. Pak přejděte ke cvičení sestavy pro dolní končetiny. Ať už se dostáváte pouze na paty s ohnutými prsty (návod v Jógové terapii č. 3) nebo již sestavu protáhnete až na celá chodidla (dnešní praxe), obojí je dobré cvičit 6x až 10x. Další vaší praxí, a to kdykoliv během dne a pokud možno neustále, je vnímání a kontrola myšlenek. Jakmile se vynoří negativní pocity, zamyslete se, odkud se ve vás berou.



Jděte k jádru pocitu a nalezněte tam pocity, které se za tím vším skutečně skrývají; většinou jde o pocit křivdy, strachu, beznaděje, viny či neodpouštění. Vyměňte je za kladné pocity. Jak? Zkusme následující výměnu pocitů:

Žárlivost vyměňte za empatii - zkuste se do toho člověka vžít a zakusit jeho roli.

Pohrdání vyměňte za soucit.

Závist vyměňte za radost a potěšení.

Vůči velmi zlým a hněvivým povahám zaujměte postoj neutrality. Neodpuštění sobě či druhým - mějte k sobě a k druhým pochopení a lásku. Právě zde se otvírá téma sebelásky.

Jinými slovy - pěstujeme přátelkost a spolupatičnost. Velmi nám k tomu pomůže vědomí toho, že v konečném důsledku chce být každá bytost a každý člověk prostě šťastný. To, jak se k tomu chce dobrat, je věc jiná a často mylně prováděná. Nicméně holým faktem zůstává, že všichni lidé na světě chtějí prostě být šťastní a pokud činí něco zlého, často nevidí dál než za horizont „svého nosu“. Nepřátelští lidé nemají v hlavním úmyslu nám ubližovat, ale potěšit sami sebe (a své ego). Pěstujeme tedy přátelkost a spolupatičnost, uděláme tím velkou službu zejména sobě a následně i druhým. Věřte, že zdravým člověkem nemůže být osoba, která je většinu dne v negativním emocích.

Na závěr tohoto dílu seriálu o Jógové terapii se zmiňují o další důležité technice jógy, a to relaxacích. Potřebujeme se UVOLNIT. Téma relaxací je taktéž velkým balíkem mnoha informací a mnoha metod, jak se uvolnit. Ráda se tímto tématem budu zabývat v dalších článcích, neboť jej považuji za velmi důležité. Pokud jakoukoliv výše



zmiňovanou techniku provádíte v tenzi, v napětí, neuděláte si dobrou službu. Podpoříte pouze to, co se již děje během dne - stresovou reakci těla. Problémem současného západního světa, kromě špatného dechu, držení těla, úbytku

síly a pružnosti, těkavé mysli a jiných, je neschopnost skutečně se uvolnit. Přitom, když se skutečně uvolníme, tak relaxujeme. A to je myšleno vědomě a řízeně. Nastupuje práce parasympatického nervového systému, který všeobecně v těle spouští regenerační procesy. Stejná práce se odehrává v hlubokém spánku za podmínek tmy a skutečného uvolnění svalstva. Potřebujeme vyvážit práci sympatického nervového systému - akce, a parasympatického nervového systému - regenerace, a to nám dnes skutečně chybí. Převládá jednoznačně práce sympatického nervového systému. Než se pustím v dalších článcích do výčtu pozitiv řízených relaxací a metod provádění, vyzývám vás k vlastnímu sledování napětí svalů celého těla. Zkuste si během dne při jakýchkoliv činnostech, kdykoliv a kdekoliv všimnout, v jakém napětí se vaše svaly nacházejí a zda se toto napětí uvolňuje, když odpočíváte. Sledujte zejména svaly obličeje, tisknutí zubů na sebe, vraštění čela, krčení brady, zvedání ramen a stažení beder. Sledujte uvolnění svalů, když si lehnete ke knize, k televizi, ke spánku nebo když zasedáte k obědu.

V dalším článku o Jógové terapii se budeme tímto napětím a uvolněním svalů podrobněji zabývat a získáte první návody na to, jak účinně sami doma ve svém lůžku či na zahradě relaxovat. 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.regenergie.cz

Mediální partner
VE HVĚZDÁCH
& Lidový léčitel