

Jóga pro skutečný život

metoda kundaliní

Maya
Fiennes

„Jóga s Mayou
je inspirativní,
energizující, sexy
a přináší mi radost.“

ELLE
MACPHERSON



Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována, uložena ve vyhledávacím systému nebo převedena do jakékoliv jiné formy žádnými prostředky, ať už elektronickými, mechanickými, nahrávacími, fotokopii nebo jinými, bez předchozího souhlasu obou níže uvedených vlastníků copyrightu a níže uvedeného vydavatele.

Poznámka vydavatele:

Než se budete řídit radami nebo provádět cvičení podle této knihy, doporučujeme jejich vhodnost zkontrolovat s lékařem, zvláště pokud trpíte nějakými zdravotními problémy nebo omezeními. Vydavatel, autorka ani fotograf nemohou nést odpovědnost za možná zranění či poškození vzniklá v důsledku provádění cvičení podle této knihy nebo použitím jakýchkoliv terapeutických metod zde popsanych nebo zmíněných.

Poznámka překladatelky:

Přestože v této knize najdeme techniky a podněty, které mohou být zajímavé a užitečné i pro muže, autorka se v některých pasážích obrací především na ženy. Těmto situacím je proto v textu přizpůsoben i pravopis.

Původně vyšlo jako Yoga for Real Life v nakladatelství Atlantic Books v roce 2010 v brožovaném vydání jako tisk Grove Atlantic Ltd., Londýn, www.atlantic-books.co.uk

Maya Fiennes má právo být označena za autorku tohoto díla a toto právo je jí uplatňováno v souladu se zákonem o autorských právech, projektech a patentech z roku 1988.

David Loftus má právo být označen za autora tohoto díla a toto právo je mu uplatňováno v souladu se zákonem o autorských právech, projektech a patentech z roku 1988.

Text copyright © Maya Fiennes, 2010

Copyright fotografií, fotografie na obálce © David Loftus, 2010

© Nakladatelství ANAG, 2014

© Překlad Hana Hanosková, 2014

ISBN 978-80-7263-904-5

Co potřebuji, abych mohl/a začít?

KUNDALINÍ NEVYŽADUJE MNOHO POMŮCEK ani nákladné vybavení. Nejvíce z ní získáte, když budete mít volné, pohodlné oblečení. Ke cvičení stačí podlaha, a pokud je tvrdá, tak cvičební podložka, deka, pokrývka nebo rohož. Vhodná je hudba: něco rychlejšího a rytmického pro dynamičtější, aktivnější části, něco uklidňujícího pro zbytek. Především však potřebujete celou svou pozornost, rozhodnutí věnovat tento čas sobě a alespoň na několik minut se soustředit výhradně na sebe.



Jak používat tuto knihu?

NĚKTERÉ VĚCI, KTERÉ BUDU OD VÁS VYŽADOVAT na těchto stránkách, se vám možná budou zpočátku zdát divné. Zapomeňte na své zábrany a jen zkuste, jestli to funguje. Mějte z toho radost, smějte se u toho! Jógu chápu do značné míry jako oslavu radosti a štěstí. Neměli byste ji vnímat jako povinnost nebo další položku na nekončícím seznamu úkolů. Je tady naopak proto, aby vám pomohla, uvolnila vás a vybuodovala tělesnou i mentální sílu, kterou potřebujete, abyste svůj život mohli žít co nejlépe. Je to něco, co můžeme sami pro sebe dělat s láskou.

Každá ze sedmi kapitol v této knize odpovídá zhruba jedné z čakr a každá kapitola nabízí výběr z pozic, meditací,

manter a dechových cvičení. Doplnila jsem je o recepty na šťávy a lahůdky určené k posílení těchto sedmi energetických center. Vyzkoušejte je a inspirujte se.

Na cvičení v každé kapitole se dívejte jako na soubor nástrojů. Třeba se vám bude zamlouvat pracovat s jednou speciální pozicí, meditací nebo mantrou; zkuste ji pak praktikovat alespoň tři minuty denně po dobu jednoho nebo dvou měsíců – a všimněte si změn, které pocítíte. V kundaliní doporučujeme takto cvičit čtyřicet dnů. Je to symbolické číslo v mnoha náboženstvích a je to doba obměny krvinek v našich cévách. Je to také dostatečně dlouhý čas na přivyknutí novému cvičení, tak abyste pocítili jeho přínos.

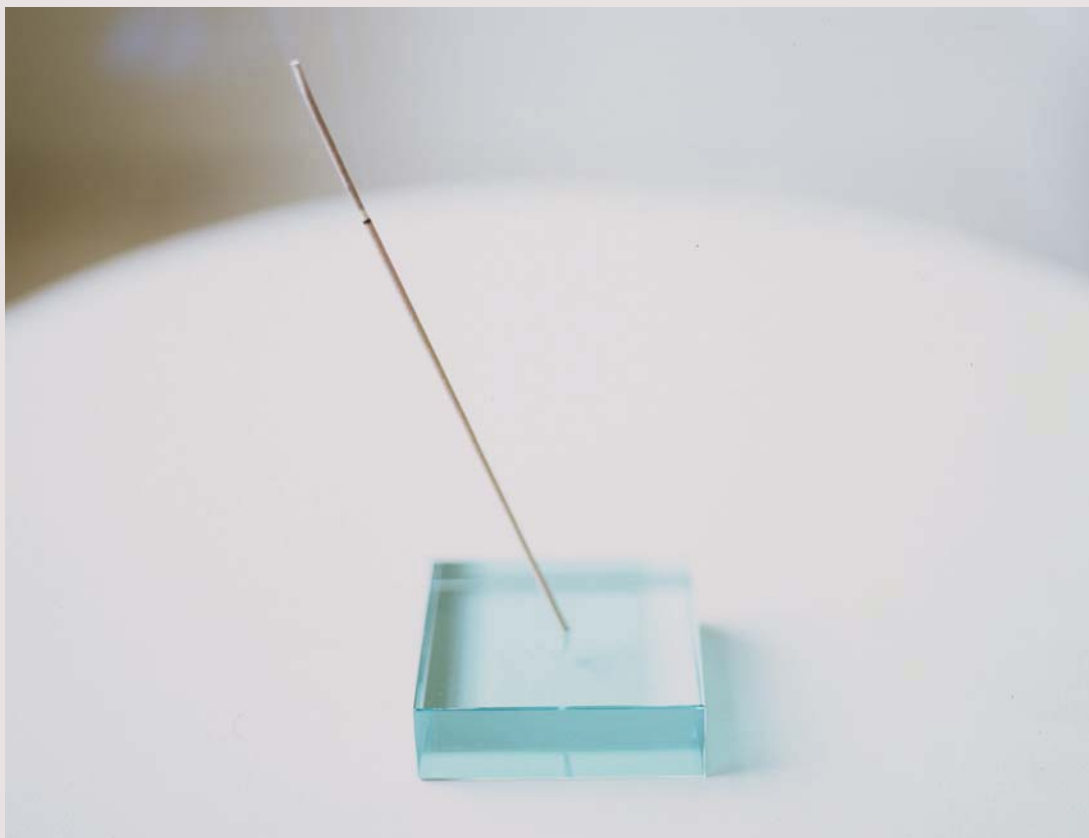
ZAHŘÁTÍ KUNDALINÍ JÓGOU

JEDNODUCHÝ, ALE ÚČINNÝ DENNÍ SOUBOR CVIKŮ

PODÍVEJME SE NA SOUBOR CVIKŮ A PROTAHOVÁNÍ, které můžete snadno zařadit do svého denního programu. Žádný z nich nepřekračuje schopnosti nesportujícího a nezkušeného člověka. Kundalini nejde o zkroucení těla a napětí svalů, pracuje s prostým opakovaným pohybem, který jemně usměrňuje životní energii. Žádná z těchto pozic nemůže být považována za pouhé gymnastické cvičení. Více než o dokonale vyvážené a vysoce výkonné tělo jde o probuzenou mysl plnou energie.

Možná budete chtít zkusit tato cvičení ráno, hned když vstanete, abyste uvolnili páteř a probudili svou energii pro nadcházející den. Cviky zlepšují cirkulaci kolem páteře, vyplaví toxiny, stimulují všech dvacet čtyři obratlů a zvýší jejich pohyblivost.

Při kundalini téměř vždy nadechujeme i vydechujeme nosem, přičemž oči i ústa jsou zavřena. To povzbuzuje meditativní stav mysli, který vám umožní hlubší prožitek vašeho vnitřního světa. Po celou dobu se soustřeďte do svého třetího oka – bodu mezi obočími. A nezapomeňte se usmívat!



ZAHŘÁTÍ KUNDALINÍ JÓGOU

Protáčení páteře

Tato pozice stimuluje dolní a střední páteř a masíruje vnitřní orgány. Zůstaňte se zkrříženými nohama ve snadné pozici (str. 18). Chyťte se za ramena, prsty směřují dopředu, palce dozadu. Nadechněte se a otočte se doleva, vydechněte a otočte se doprava. Lokty držte vysoko, nadloktí rovnoběžně se zemí. Pohyb opakujte ve vlastním rytmu a pomalu zvyšujte rychlost, pokud se při přetáčení cítíte pohodlně a jste sladění s dechem. Čerpáte tak spoustu kyslíku, což způsobuje chemické změny v krvi a uvolňuje endorfiny, budete se cítit opravdu skvěle a možná se vám ze začátku bude i trochu točit hlava. V tom případě pohyb zpomalte nebo si odpočítejte. Stává se to jen zpočátku, než si na cvik zvyknete.



Po dvou nebo třech minutách udělejte džňána mudru (str. 19) a pokračujte v otáčení. S každým protočením zvedněte paže o trochu výš. Ucítíte, že pracují jiné skupiny svalů. Když se dostanete až do vzpažení, pocítíte tlak v podpaží, kde se stimulují a čistí lymfatické žlázy.

Po minutě se nadechněte a spojte ruce nad hlavou, jako byste se modlili. Protáhněte se, chvíli držte a pak spusťte paže stále v pozici modlitby dolů před hrudník a minutu je tam držte. Po celou tu minutu dýcháte, tělo pulzuje a regeneruje se. Srdce bije, mysl tvoří a duše to prociťuje. Jedna taková plně prožitá minuta má cenu celého života.



Žít v přítomnosti

„Každé ráno, když se probudíme, máme čtyřicet čtyř hodin života. Jaký vzácný dar!“

THICH NHAT HANH (NAR. 1926)

KDYBYCHOM MĚLI UVÉST JEDINOU PROSTOU RADU, které byste se měli držet, abyste prožívali plný, šťastný, zdravý a smysluplný život, je to rada „buďte tady a teď“. Žijte v přítomnosti, buďte pozorní. Existujte v tomto okamžiku. To se jistě snadno řekne, ale dodržovat to v každodenním životě je mnohem obtížnější. Všichni si vzpomínáme, jak jsme na dovolené pozorovali západy slunce nad mořem nebo za horami, na pocit úcty a obdivu, který se nás zmocňoval, když obloha zářila odstíny červené, růžové a zlaté, a my jsme cítili mír a jednotu. Slunce ale zapadá každý den, i když jsme doma, a my si toho sotva všimneme.

Vedeme stále náročnější život, taktak stíháme zaměstnání, rodinu, úklid a další činnosti ze zdánlivě nekonečného seznamu úkolů a přitom jsme ustavičně bombardováni neustále se zvyšujícím množstvím informací a rozptylování. Máme stovky televizních kanálů, časopisů víc, než kolik jich může vystavit sebevětší novinový stánek, a obchody a supermarkety nás zahrnují tak širokou nabídkou zboží, že i jen samotný výčet může být frustrující. S internetem nabídka informací, zábavy a zboží narůstá každý den ještě více.

A nekončí to, ani když se odtrhneme od obrazovky. Zvoní telefony, přicházejí textové zprávy a e-maily, i když jsme právě někde na cestách. V mnoha směrech nám tyto technologie život usnadnily a zlepšily, ale většina z nás může mít nepříjemný pocit, že nám přesto něco chybí. A to něco jsme často my sami.



Stres a jak s ním zacházet

CÍTÍTE SE ČASTO ÚPLNĚ VYČERPANÍ? Jste neustále unavení, oslabení a náchylní chytit každé nachlazení či infekci, která proletí kolem? Máte ustavičné starosti nebo pocit, že den není nikdy dost dlouhý, abyste všechno stihli? A pokud kromě toho trpíte nespavostí, úzkostí, často si stěžujete a těžko se rozhodujete v základních věcech, je čas vyhlásit stav nebezpečí, zvonit na poplach a zjistit, co se vám vaše tělo snaží sdělit, protože vaše nadledvinky jsou zřejmě vyčerpány a nemáte daleko ke kolapsu.



Smutné je, že většina z nás má minimálně některé z těchto příznaků, protože moderní život klade na ubohé nadledvinky přílišné nároky. Dvě maličké žlázy usazené nad ledvinami, z nichž každá váží sotva pět gramů, produkují adrenalin a kortizol, stresové hormony. Ty jsou uvolňovány v situacích „boj nebo útěk“. Po tisíce let pomáhaly tyto hormony lidem dodávat energii navíc, aby mohli utéct predátorům

nebo bojovat v nebezpečných situacích. Problém je v tom, že naše tělo nepozná rozdíl mezi lidožravým lvem a vzteklým zákazníkem, mezi bojem o život a prodíráním se přecpaným obchodním centrem. Skutečné fyzické nebezpečí nám dnes hrozí jen zřídka, ale nadledvinky může aktivovat cokoliv, od blížícího se termínu dokončení pracovního projektu až po řízení auta v rušném provozu.

BLESKOVÁ ÚLEVA PRO BOLAVÉ, UNAVENÉ OČI

ZAVŘETE OČI a jemně si je masírujte ukazováčky. Začněte pod dolním víčkem a postupujte nahoru, pak od horního víčka zpět dolů. Pak zprava doleva a zpět zleva doprava. Pak diagonálně nahoru a dolů. Opakujte třikrát. Otevřete oči. Rozdíl je neuvěřitelný.

Bez pohybu hlavou, jen očima se podívejte doprava, pak dolů a doleva. Opakujte třikrát. Nyní se podívejte diagonálně nahoru a dolů, postupně oběma směry. Energizujete tak celou oblast očí.

CO S NESPAVOSTÍ

Ležíte-li v posteli a nemůžete spát, uzavřete pravou nosní díрку ukazovákem a normálně dýchejte jen levou nosní dírkou, se zavřenými ústy. Přijímáte tak uklidňující měsíční energii – ženskou, jin energii, která vám může pomoci.



SRDEČNÍ ČAKRA

ČTVRTÁ ČAKRA, SRDEČNÍ CENTRUM TĚLA, se nachází v oblasti hrudní kosti. Je místem, kde se z „já“ stává „my“. Všechna ta „já, já, já“, celá ta práce, kterou jste na sobě vykonali v prvních třech čakrách, se zde transformuje v „my“ – ve sdílení, ve společnou činnost, v pospolitost. Tento energetický bod se vztahuje k lásce, soucitu, osobnímu růstu a schopnosti nesobecky milovat.

Toto centrum neřídí sexualitu, ale naše pracovní vztahy, vztahy s dětmi, s přírodou, s čímkoliv. Pokud jím proudí naše energie, srdce se otevírá a umožňuje vstoupit skutečné lásce. Je-li zde nerovnováha a blokáda, nejsme schopni milovat. Prostřednictvím kundaliní jógy můžeme pomoci obnovit proudění energie a nastolit zde rovnováhu. A když do něčeho vložíme srdce, možné je pak cokoliv!

ŘÍDÍ:
soudit,
lásku

STÍNOVÉ
EMOCE:
strach,
odmítnutí
a přiblížení

BARVA:
zelená

SYMBOL:
lotos
s dvanácti
okvětními
lístky

ELEMENT:
vzduch



LÉČIVÁ SÍLA SMÍCHU


NEDÁVNO JSEM OBJEVILA JÓGU SMÍCHU.

Je – ehm – „směšně“ jednoduchá, přesto však trefuje hřebík přímo na hlavičku. Nápad Dr. Madana Katarii se stal neuvěřitelně úspěšný a v současnosti existuje přes šest tisíc skupin smíchu ve více než šedesáti zemích světa.

Dr. Kataria začal ve skupině s instrukcí, aby lidé prostě simulovali smích. Smích je velice nakažlivý, takže za chvíli se všichni smáli doopravdy. Po několika minutách jsem byla překvapená, jak jsem z toho byla vyčerpaná, ale současně jsem se cítila neuvěřitelně skvěle. Zdá se, že úsloví „smích je nejlepší lék“, nelže. Když se smějete, dýcháte jako nikdy jindy, dokonce ani v hodině jógy, a uvolňujete všechny obličejové nervy. Stimuluje se tak imunitní systém, který vylučuje endorfiny, tělu vlastní přírodní analgetika, které dávají pocit pohody a současně redukuje stres, depresi a úzkost. Smích také pomáhá regulovat krevní tlak tím, že snižuje uvolňování stresových hormonů. Zvyšuje zásobení tkání kyslíkem, ulevuje od bolesti, pomáhá k lepšímu spánku a tlumí chrápání, protože je velice dobrý pro svaly hrdla a měkkého patra. To vše přináší smích – a navíc je legrace!

Neuvěřitelné je, že tělo nepotřebuje vědět, jestli je smích opravdový nebo simulovaný, pozitivní efekt se spouští tak jako tak.

Zkuste to tedy! Vyprskněte smíchy a pokračujte, dokud vás nerozbolí břicho. Není nic lepšího než kvalitní břišní smích. Budete mít pocit, že jste plní ohně a života.



Nejvíce ztracený je
ten den, kdy jsme se
nezasmáli.

E. E. CUMMINGS (1894–1962)

RECEPT

Mluv se mnou

Tento koktejl je výborný na štítnou žlázu a metabolický proces. Kokosová voda čistí a léčí štítnou žlázu a přístítná tělíska. Děti jej milují a může jim pomoci uslyšet, co se jim dospělí pokoušejí říct.

240–480 ml (1–2 šálky) kokosové vody
nebo kokosového džusu (můžete také
přidat čerstvý kokos)

plná hrst borůvek

1 polévková lžíce mandlí

1 datle bez pecky, posekaná na malé kousky

šťáva z citronu

med k ochucení

špetka skořice

Všechno smíchejte v mixéru
a vytvořte hladké a krémové pyré.
Servírujte s hlasitě
vysloveným „Děkuji!“.



Několik závěrečných myšlenek

Dnes se cítím úplně jinak než na kariéru orientovaná osoba, kterou jsem před dvaceti lety byla. Můžete celý život strávit hleděním na sebe do zrcadla, aniž se pokusíte zalovit pod povrchem, je to však jen slupka toho, co je uvnitř. Ať už to nazvete svou duší, duchem, Bohem, svým lepším já, vnitřním dítětem, všichni máme uvnitř svůj skrytý podpis. Je to jako hluboko zahrabaný diamant – musíme jej vylovit z bahna a čistit jej a čistit, dokud se znovu nezaleskne a nezatřpytí.

Je mnoho možností, díky kterým můžeme spatřit záblesky své duše: když potkáme svého životního partnera nebo spřízněnou duši a vnímáme zvláštní vzájemné spojení; když se narodí dítě a vnímáme posvátnou úctu nad celým účelem života; když odejde příbuzný nebo blízký přítel a přitom jeho duši stále mezi sebou vnímáme. Společné muzicírování, krásný západ slunce – to všechno nám dává bezprostřední vjem tohoto „oceánského“ pocitu, ale pokus uchovat si záblesk tohoto božství v srdci je jako se snažit lapit motýla bez sítky anebo, jak to říká matka představená ve filmu *Za zvuků hudby*, jako do dlaní chytit měsíční svit.



Meditace pro hojnost

Posadte se do snadné pozice (str. 18) se zavřenými očima, pak je trochu pootevřete a pohled upřete na špičku nosu. Ruce pokrčte a dejte před sebe, z dlaní vytvořte misku a držte je u hrudníku. Meditujte tak dlouho, jak chcete.

Zjistíte, že dívat se na špičku nosu není snadné a budete z toho mít trochu závrať. Pokud k tomu dojde, oči zavřete a v meditaci pokračujte. Budete-li to provádět pravidelně, napětí zmizí. Dochází ke stimulaci optického nervu, šišinky a čelního mozkového laloku, který doslova vládne mysli, zklidňuje vás a pomáhá s rozvojem intuice. Zanedlouho bude zklidnění a ticho ve vás tak hlasité, že už neuslyšíte nikoho a nic jiného kolem sebe. Pocit vnitřního míru a radosti vás ohromí. Představujte si, že vaše ruce jsou otevřené pro požehnání z nebe: zdraví, bohatství, štěstí a radost. Představte si, že všechna ta hojnost proudí do vašich rukou. Představujte si cokoliv, co si přejete, a důvěřujte, že se vám toho dostane.

Otevřeli jste bránu a vydali se na cestu transformace, odměnu v podobě nekonečné radosti si proto zasloužíte!



„Maya Fiennes je příkladem jednoho ze skutečných průkopníků v oblasti jógy.“

DEEPAK CHOPRA

Kniha *Jóga pro skutečný život: metoda kundaliní* je hluboký nádech svěžího vzduchu – je to vzrušující a inspirativní návod, jak vnést moudrost a energii kundaliní jógy do svého denního života a s její pomocí jej transformovat, změnit.

Maya Fiennes je přesvědčena, že se z jógy může těšit úplně každý člověk, mladý i starší. Její unikátní přístup k józe a meditaci pro moderní život je založen na kundaliní józe, která se zabývá prací s vnitřními energetickými centry („čakrami“) a kombinuje jógové pozice, dechová cvičení, zpívání manter i meditaci a je tak všestranným tréninkem těla i mysli. Její metoda je zábavná, povznášející a díky ní se autorka stala jednou z vůbec nejžádanějších instruktorek jógy.

Maya Fiennes na inspirujícím vlastním příběhu předává své nadšení pro metodu kundaliní a ukazuje, že se může stát základem zdravého a šťastného života. Ať už se zabývá odstraněním stresu, srdečními záležitostmi, objevením tvůrčích schopností v sobě nebo zvládnutím dětí, rodiny a stárnutí, je *Jóga pro skutečný život* nepostradatelným návodem, jak ze svého každodenního života mít co nejvíc – a napořád. Taková kniha o józe tady prostě ještě nebyla.

www.anag.cz



9 788072 639045

