

SVÁMÍ AMBIKANANDA SARASWATI



MANUÁL LÉČIVÉ JÓGY

PRAČUJTE S ENERGETICKÝMI
ČAKROVÝMI CENTRY
A ZVYŠTE SVOU VITALITU

OBSAH

VĚNOVÁNÍ 6

PŘEDMLUVA 7

1 UVEDENÍ DO JÓGY 8

Pravěká moudrost 12

Sebepoznání a sebeobjevování 16

Ztráta rovnováhy 18

Protahování, posilování a bod nehybnosti 20

Rozcvičení 23

2 JÓGA A PĚTICE SIL 30

O pěti tattvách 32

Tattvy a čakry 34

Čakra višuddhi – vládce prostoru 36

Čakra anáhata – vládce vzduchu 52

Čakra manipúra – vládce ohně 68

Čakra svádhištána – vládce vody 84

Čakra múladhára – vládce země 100

Integrace 116

3 JÓGA PŘI KONKRÉTNÍCH OBTÍŽÍCH 130

Bolest v zádech 132

Deprese 132

Nespavost 134

Vysoký krevní tlak 134

Časté infekce (nachlazení a chřipka) 136

Trvalá únava (syndrom chronické únavy) 136

Premenstruační syndrom (PMS) 136

Úzkost a panické záchvaty 138

Obezita 138

O AUTORCE 140

ZDROJE 141

REJSTŘÍK 142

PODĚKOVÁNÍ 144

PRAVĚKÁ MOUDROST

Bez ohledu na to, kým jsme nebo jak velká je naše osobní moc či autorita, by se mohlo zdát, že cíl našeho života zůstává obestřen tajemstvím. Jsme tady, žijeme, ale jen málokdo by mohl prohlásit, že ví proč. A proto, že to nevíme, jsme zmateni a hledáme odpovědi i rozptýlení. Jóga představuje způsob, jak hledat odpovědi na toto tajemství.

Ve starověké Indii existovaly tři systémy: jóga, sámkhja a tantra. Nebyly to vědecké nauky ani náboženství, ale ve všech jsou obsaženy prvky z obojího. Přicházejí k nám z pradávne minulosti člověka, z dob dávno předtím, než jsme se začali zhlížet ve strojích, které jsme vytvářeli, a než jsme sami sebe začali rozdělovat na součástky a díly, které lze použít a pak vyměnit. Tyto systémy nepopíraly zkušenosti vesmíru složeného z „částí“, ale vždycky poukazovaly na jeho celistvost. Život, ve kterém má přístroj na jedno použití přednost před 500 let starým stromem nebo křehkou květinou, nás okrádá o to, co tyto systémy hodnotily nejvýše: o naši vitalitu. Přístroj žádnou vitalitu nemá – naopak je třeba do něj určité množství energie vložit, aby začal fungovat. My lidé využíváme a transformujeme vesmírnou energii, aby tvořila energii naší. Úspěch, s jakým se nám to daří, lze hodnotit kvalitou naší životní síly, kterou musíme využívat, chceme-li objevit a naplnit svůj cíl neboli *dharmu*.

Abychom mohli józe porozumět, musíme mít určité vědomosti o hinduismu a sesterských vědách jógy, sámkhji a tantře. Jejich původ je skryt v hlubinách starověké indické minulosti.

VZDÁLENÝ PŮVOD

Kolem roku 10 000 před Kristem se lidé naučili pěstovat obilí, což výrazným způsobem ovlivnilo společenské uspořádání a prostředí. Od té doby se civilizace začaly usídlivat podél velkých řek – Nilu v Africe, Eufratu na Středním východě a Indu v Indii. Civilizace v povodí Indu, která se v archeologii nazývá harappská kultura, vytvořila nejméně dvě velká města – Harappu a Mohendžodáro (i když zřejmě se pod oběma z nich skrývají pozůstatky civilizace ještě starší). Úlomky terakotové keramiky nalezené v těchto lokalitách dokazují, že se již v těchto dobách praktkovaly jógové pozice. Jóga ve svém vývoji pokračovala v průběhu indické historie jednak jako filozofie a jednak jako soubor postupů sbližujících analytické stránky sámkhji a praktické vědění tantry, přitom však zůstávala nezávislým systémem.

Sámkhja a tantra

Tantra byl empirický systém zemědělských, zdravotních, matematických a dalších praktických znalostí o světě. Sámkhja byla založena jedním z nejuctívanějších světců Indie, Kapilou. Jeho filozofie se zabývala záhadou života, zkoumáním různých částí prožívání bytí člověka, se snahou dojít k úplnému poznání jeho celistvosti. Slovo *sámkhja* znamená „počet“ a každá z částí, kterou sámkhja pojmenovává, se nazývá „tattva“. Sanskrtské slovo *tattva* doslova znamená „takovost“. Rovněž je to „to“ (tat) obsahující božství; je neoddělitelné od všech věcí. Tattvy jsou noty symfonie, v níž jsou život hmoty a život ducha protkány a propleteny do jednoho celku. Tattvy sámkhje, které jóga přejala, lze považovat za aktivní principy božství.

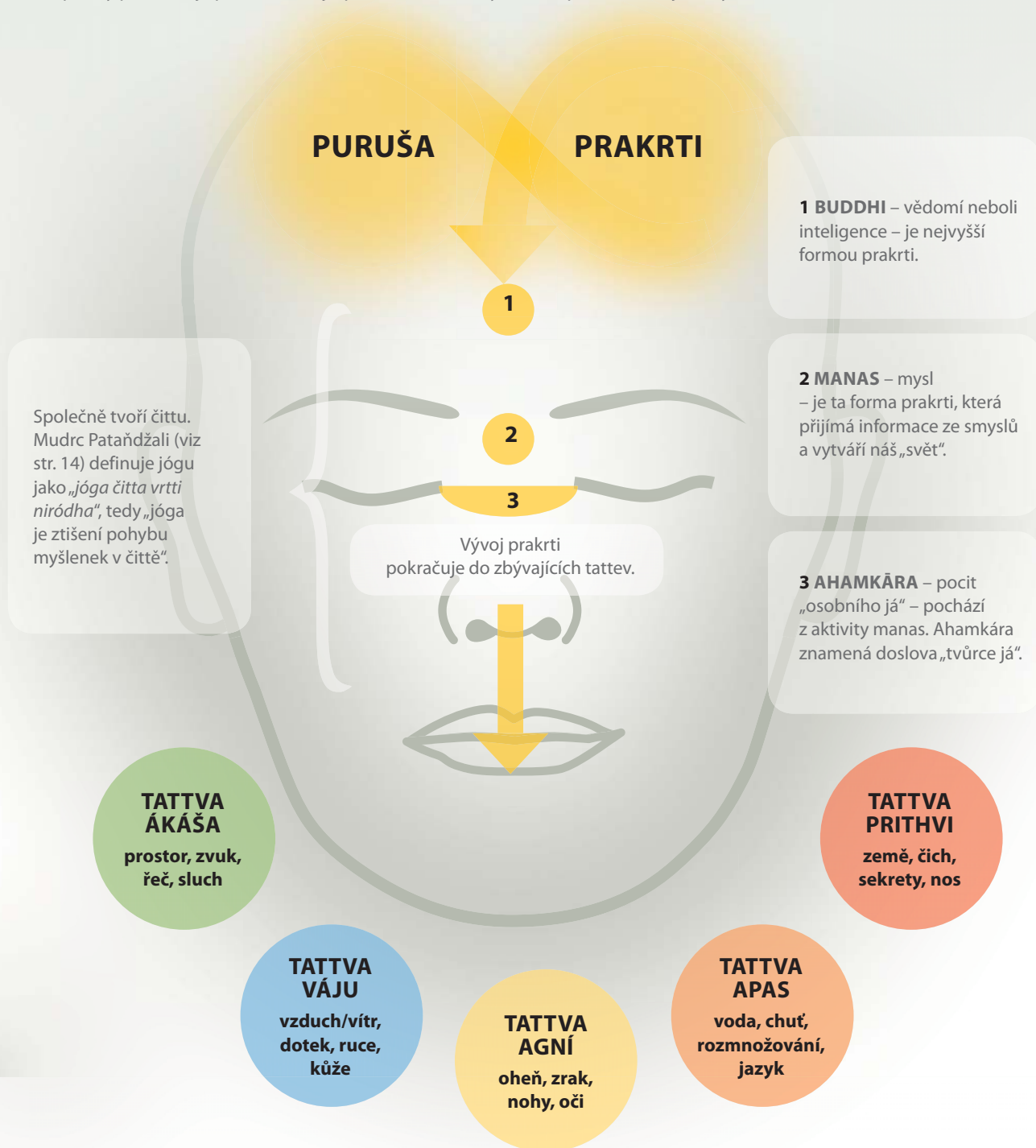
Tattvy začínají s purušou a prakrti. *Purušu* lze překládat jako „vědomí“ a *prakrti*, která se obvykle překládá jako „stvoření“, lze stejně vhodně přeložit jako „vývoj“. Prakrti je materiálním projevem puruši – jsou neoddělitelné jako mléko a jeho bělost nebo jako cukr a jeho sladkost. Ostatní tattvy se odvozují od prakrti a puruša zůstává tichým a nezaopatným svědkem. Podívejte se na protější stránku na výčet tattev sámkhje, které jsou uvedeny s původní sankrskou výslovností.

Z prakrti, inteligentního vědomí, se odvozuje takzvaná *buddhi* (někdy nazývaná *mahat*, veliký duch). Z tohoto vědomí povstává idea „já“ – *ahamkára*. Je to osoba společenská – osoba, kterou vedou k tomu, aby uvěřila, že je tím, čím je. Z těchto prvních tattev pochází neviditelná hmota v jejích nejjemnějších formách: *tanmantra* – zvuk, dotek, forma, chuť a vůně. Z tanmantry pochází *pañcatattva* (také zvaná *mahabhúta* neboli „základní elementy“), která se skládá z prostoru, vzduchu, ohně, vody a země, z nichž je každý dále podstatou pro pět druhů vědění – *džňanindrija*: slyšení, dotýkání, vidění, chutnání a čichání. Tyto prostředky vědění vytvářejí pět druhů činností – *karmindrija*: řeč, pohyb rukou, chůze nebo pohyb nohou, rozmnožování a vyměšování. Ze všech těchto prostředků vědění a činností pochází *manas* – mysl, která mezi nimi funguje jako převodní stanice.

Pro starověké jogíny tedy lidská bytost představovala mnohem více než „myslící stroj“. Filozofie a práce s tělem, kterou jóga vyvinula, rozvíjela představivost a oslavovala komplexnost člověka, především interakce a jednotu tattev v lidském prožívání.

TATTVY V JÓZE

Tyto jógové tattvy existují všechny v rámci zastřešující tattvy Íšvary. Ta se často nesprávně překládá jako „Pán“ nebo „Bůh“, ale doslova znamená „to, co je“. Jako u řady dalších sanskrtských slov neexistuje přesný překlad a je proto vhodnější používat sanskrtský název a pak zkoumat jeho význam.



PROTAŽENÍ HAMSTRINGŮ

Mnoho cvičenců tráví roky snahou o protažení neústupných hamstringových svalů na zadní straně stehen. Zkuste toto cvičení a také vyzkoušejte „Techniku svalové energie“ na str. 28–29.

- 1 Položte se na zem, přitáhněte kolena k hrudníku, čímž jemně protahujete posturální svaly hýždí a dolních beder.



- 2 Jednu nohu natáhněte a položte na zem.
- 3 Kolem nártu druhé nohy přetáhněte popruh a zvedněte patu ke stropu.
- 4 Nechejte nohu v tomto protažení několik sekund relaxovat. Pak pomalu začněte přitahovat přední stranu stehna ke kyčli a protahovat patu ke stropu, což vyvolá mohutné protažení zadní strany dolní končetiny.
- 5 Udržte tuto polohu několik sekund, prodýchejte ji. Potom nohu uvolněte a přitáhněte ji rukama k hrudníku opět na několik sekund.
- 6 Opakujte s druhou nohou.



PROTAŽENÍ PÁTEŘE

V jógových ásanách dochází k výrazným předklonům a záklonům, a je tedy nezbytné páteř rozcvičit několika jednoduchými cviky, dříve než předklony a záklony začnete provádět. Vyzkoušejte cviky uvedené níže a také na str. 26–27 ke správnému celkovému protažení.

PROTAŽENÍ PÁTEŘE DO PŘEDKLONU A ZÁKLONU

Toto cvičení ohebnosti páteře je obzvlášť vhodné jako příprava jak pro předklonové, tak pro záklonové pozice.

- 1 Spustte se na všechny čtyři končetiny, kdy jsou patky dlaní pod rameny a kolena pod kyčlemi (netiskněte je k sobě).



- 2 Nadechněte se a s výdechem přitáhněte břicho k páteři, kostrč vtáhněte dovnitř, vyhrbte záda a svěšte hlavu.
- 3 S nádechem se vraťte do neutrální pozice.
- 4 Opakujte dvakrát nebo třikrát.

- 5 Dále se nadechněte a zvedněte hlavu a kostrč.
- 6 S výdechem se vraťte do neutrální polohy.
- 7 Opakujte dvakrát nebo třikrát.
- 8 Nyní zkombinujte pohyby páteře s nádechy a výdechy, s nádechem zvedejte hlavu a kostrč, s výdechem hlavu a kostrč spouštějte dolů. Opakujte dvakrát nebo třikrát.



O PĚTI TATTVÁCH



**TATTVA ÁKÁŠA
ČAKRA VIŠUDDHI**



**TATTVA VÁJU
ČAKRA ANÁHATA**

Je zřejmé, že pro jogíny byl neviditelný svět, kterému říkají *avjakta*, stejně důležitý jako svět viditelný – *vjakta*. Pañcatattva – prostor, vzduch, oheň, voda a země – patří ke světu neviditelnému a nelze je zakoušet prostřednictvím smyslů. Tattvy sice nemůžeme bezprostředně vnímat, ale jejich účinky ano.

Působením pañcatattvy vytvářejí určité atomy molekuly, které se stávají prostorem ve viditelném světě – v prostoru, jenž vznikl při velkém třesku a v němž tento vesmír povstal z chaosu a vytvořil hvězdy a planety, které se pohybují po určených oběžných drahách. Existuje také prostor vnitřní, kde se nacházejí naše myšlenky, emoce a představy. Podobným způsobem působí tato síla na atomy, a dokonce na subatomární hmotu, a vyvolává pohyb – pohyb atmosféry s jejími větry a hurikány či pohyb signálů putujících nervovými vlákny se záblesky myšlenek v našem vědomí. Dále na této cestě síla možnosti „tvoří“ vesmírné ohně – jasná slunce, která zběsile spalují, zahřívají a zvyšují teplotu planet v jejich blízkosti, a také představuje oheň zde na zemi.

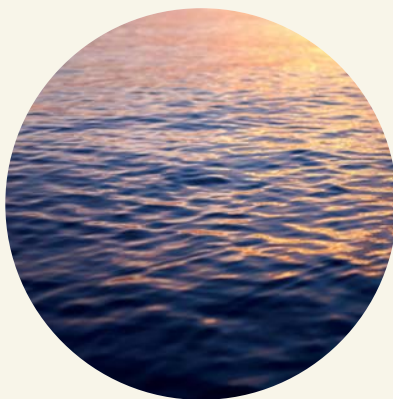
Z této možnosti se stává naše vnitřní schopnost transformovat se. Potrava, kterou přijímáme, se přeměňuje v glykogen a pak dále v glukózu. V každé tělesné buňce se pak tato glukóza za přítomnosti kyslíku spaluje a přeměňuje v energii a oxid uhličitý. Informace přeměňujeme v představy, filozofie a koncepty. Působí-li tento potenciál na hmotu odlišným způsobem, stávají

se z něj ohromné oceány naší planety a tekutiny našeho těla: mezibuněčná tekutina, krevní plazma, sliny a moč. Stává se rovněž plodovou vodou, ve které se formuje nový život a s ním naše aktivní a všudypřítomné kreativní vlohy, jež jako příliv a odliv proudí celým naším tělem. A konečně jeho působením vzniká pevná země, na níž mohou ty ostatní spočinout. A to jsou hory, kopce a nížiny, země pod našima nohama. V našem těle zastupuje zemi pevná skála kostí a všechny podpůrné a vyživující stránky naší bytosti.

Na každého z nás působí pañcatattvy rozdílně, stejně jako je jejich působení odlišné v přírodě. Například „účinek“ tattvy ákáša (prostor) s jeho mocí vznikat a iniciovat se může od člověka k člověku poněkud lišit. Jestliže je u mě tattva ákáša nadměrně aktivní (*radžasická*), vnímám to jako touhu uklízet a vzápětí si začnu vyklízet skříň. (Bohužel tento stav mi málokdy vydrží déle než činnost samotná, takže nakonec věci zase zasunu do polic bez ladu a skladu tak, jak to bylo původně.) Někdo, u koho převažuje tattva agni (oheň), by mohl prožívat vzestup tattvy ákáša (prostor) jako touhu nějak přeorganizovat své prostředí – třeba vymalovat dům, koupit nové závěsy nebo nábytek či změnit svůj společenský rozvrh. Ať už je naše převažující tattva jakákoliv, tattva ákáša přináší vždy tendenci uspořádat nebo přeorganizovat nějakou část našeho života – urovnat si své věci. Je-li u někoho samotná ákáša převažující tattvou, bude tato osoba



TATTVA AGNI
ČAKRA MANIPÚRA



TATTVA APAS
ČAKRA SVÁDHIŠTÁNA



TATTVA PRITHVI
ČAKRA MÚLADHÁRA

od přírody někým, kdo má v životě vždycky pořádek, nábytek má barevně sladěný a pro všechno existuje místo (a všechno má na místě).

POZORUJTE SVÉ VZORCE

Je zábavné se zblízka a upřímně pozorovat, abyste mohli správně posoudit hierarchii tattev vyjadřovanou vaší aktuální zkušeností – je to cennější než předjímat, že vás bude nejvíce přitahovat vaše převažující tattva. S tím souvisí i příležitost uvědomovat si každý den a každou hodinu, jak si v životě vedeme, tím, že vnímáme, jak se v nás rovnováha tattev v průběhu dne mění.

Lidé, které potkáváme, úkoly, kterým se věnujeme, hovory, do nichž se zapojujeme, prostředí, ve kterém se pohybujeme, a potrava, kterou přijímáme, to všechno má na tattvy určitý vliv. Já například jsem velká milovnice kávy a tři nebo čtyři hrnky týdně nemají na volné proudění prány v kóších žádný škodlivý účinek. Jestliže však toto množství překročím, uvedu zjevně tattvu váju (vzduch) do obzvlášť radžasického stavu. To se ve mně projeví jako nervozita a netrpělivost. Moje tělo se vysušuje a odvodňuje a musím používat spoustu prostředků na zvlhčení kůže. Trvalo mi řadu let, než jsem si uvědomila, že příčinou je ta hnědá nahořklá a chutná tekutina, kterou jsem si prolévala hrdlem.

Opravdové zdraví

Pokud si tyto změny uvědomíme, můžeme pak svou jógovou praxi přizpůsobit, aby náležitě kompenzovala a udržovala volné proudění prány v těle a v našem životě. Je třeba rozeznávat, že zkoumáme-li vlastní vzorce a sklony, nejde pouze o projevy tattev, které převažují, ale také o sledování, je-li některá z nich *tamasická* (stagnující), nebo *radžasická*. Hledáme sattvický neboli vyrovnaný stav ve všech tattvách, v nichž prána v nádích volně proudí.

Nemusí to znamenat, že v životě nikdy neonemocníme. Také to samozřejmě neznamená, že nikdy nezemřeme – podle jogínů je naše smrt jistá již při našem narození. Znamená to však, že pokud věnujeme hlubší pozornost tomu, co je v pozadí přítomnosti „nemoci“ a nepohody v našem těle, dokážeme si poskytnout lepší podporu a těmto změnám přizpůsobovat svůj život a jógovou praxi. A právě v těchto schopnostech spočívá opravdové zdraví: udržujeme celistvost, integritu a dokonalost bez ohledu na změny v našem prostředí. Umožňujeme každé různorodé části své bytosti podílet se na celku a současně o celek pečovat.

PRANÁMÁSANA I

Pozice pozdravu

První moment setkání – ať už s nějakým člověkem, s novým dnem či situací – je okamžikem, který obsahuje veškerý potenciál toho, co bude následovat. Přesto místo toho, abychom do něj vnášeli plné uvědomění, necháváme jej proklouznout a jdeme ihned za přímým kontaktem. Pranámásana nám poskytuje příležitost si tuto chvíli uvědomit.

Začíná vestoje v pozici tadásany. Vnitřní moudrost těla ví, jak stát zpříma, my se do toho však pleteme a ve svalech máme napětí, než abychom dávali prostor přirozenému svalovému tonusu.

1 Postavte se do tadásany s chodidly na šířku pánve tak, abyste nevytvářeli napětí v dolních bedrech a hýždích. Paže nechte volně viset podél těla s rameny do šířky. Vnímejte, že hlava je perfektně vyvážená mezi patami. Svou váhu spusťte tělem, nohama a chodidly dolů do země. Nesnažte se „vytáhnout“. Uvolněte-li váhu dolů, začnete si uvědomovat proud energie, který stoupá vzhůru po těle a po páteři na vrchol hlavy. Pozorujte toto proudění sil vzhůru a dolů.



2 Nadechněte se a s výdechem spojte dlaně před srdcem. Vnímejte kontakt dlaní a energii tattvy ákáši, která směřuje do srdce, kde se stává pohybem. Nyní nechte pozornost proudit ven a pozdravte všechno ve svém zorném poli. Udržujte tuto polohu a zdravící postoj po několik dechů a pak jej uvolněte.

ŠIRŠÁSANA

Stoj na hlavě

Stoj na hlavě je pravděpodobně nejznámější ze všech jógových pozic. V ní a také v dalších obrácených pozicích se omezuje proudění prány sušumnou dolů, prána se hromadí v oblasti hlavy a hrdla a dodává tak vitalitu tattvě ákáša.



Nedovolte, aby lopatky sklouzly k ramenům a zkrátily zadní stranu šíje.

Dbejte na to, abyste udrželi záda otevřená a pevná a svaly na zadní straně šíje protažené.

1 Posadte se do vadžrásany (viz str. 39), nakloňte se dopředu, položte levé předloktí na zem a protáhněte je směrem dopředu. Položte na zem druhý loket s prsty na předloktí natažené paže. Tak odměříte vzájemnou vzdálenost loktů.



KONTRAINDIKACE

Trpíte-li některými z následujících obtíží, poraďte se před prováděním obrácených pozic se zdravotnickým odborníkem:

- vysoký krevní tlak; proud krve k mozku sice zůstává neměnný i v obrácené poloze, ale dříve, než se pustíte do provádění pozice, poraďte se se svým lékařem;
- glaukom nebo odchlípení sítnice; krevní cévy oka jsou při obrácené poloze překrvené a obtíže by se mohly zhoršit;
- problémy s ploténkami v oblasti krční a hrudní páteře, především cervikální spondylóza, zmenšení ploténkového prostoru v krčních obratlech nebo artróza krčních obratlů; v obrácené poloze šije nese váhu těla.

UPOZORNĚNÍ

Stejně jako v kterékoliv jiné pozici platí, že pociťujete-li nepohodlí, ihned ji ukončete. V józe vám bolest nemůže přinést nic dobrého. Cílem je zvyšování tělesného uvědomění.

2 Pravou ruku přiblížte k levé. Položte vrchol hlavy na zem se záhlavím opřeným o propletené prsty rukou. Odměřte tak vzdálenost paží.

3 Nadechněte se a přisuňte prsty na nohy. S výdechem do nohou zatlačte a nohy natahujte. Po malých krůčcích se přibližujte směrem k hlavě a volně u toho dýchejte. Pomalinku pokračujte, dokud se krůčky nedostanete do rovnovážného bodu, kdy se boky dostanou nad ramena.

4 Až ucítíte rovnovážný bod, pozvolna začněte nohy zvedat. Nepokoušejte se je „vykopnout“ vzhůru. To je zbytečné úsilí. Zůstaňte trpěliví a na své pozici pracujte. Jakmile za nějakou dobu vaše sebedůvěra vzroste, najdete bod dokonalého vyvážení i v této obrácené pozici.

5 Natáhněte nohy a zvedněte je, paty jsou v jedné linii nad hlavou. Udržujte tuto pozici, vědomě dýchejte tak dlouho, jak je to pro vás pohodlné. Potom se uvolněte tak, že nejprve pokrčíte kolena a pomalu pokládáte chodidla na zem. Nikdy se po této pozici ihned neposazujte – přejděte na chvíli do šankásany (viz str. 89) a pozorujte svůj dech, než vstanete.



DALŠÍ TECHNIKY

MUDRA

Čistotu a expandující charakter ákáši lze připodobnit pouze k obloze nebo čistému vědomí. Síla této tattvy spočívá ve schopnosti organizovat hmotu od chaosu k řádu stvoření – a to vyžaduje, aby vědomí této vitality bylo čisté a bez poskvrny. Sanskrtské slovo *čít* lze obtížně přeložit. Jde o vědomí „já“ mimo hranice kůže těla či jedince. Požadavek této mudry je svědek, pozorovatel – a tedy takový stav čistého pozorování, ve kterém dochází i k pozorování myslí.

Posadte se do padmāsany (viz str. 93), ruce položte na stehna s dlaněmi vzhůru. Prsty utvořte čin mudru (gesto vědomí), kdy se špička ukazováčku dotýká základního kloubu palce. Čin mudru udržujte, jak dlouho si přejete.

POZNÁMKY K ŽIVOTNÍMU STYLU

Tattva ákáša znamená energii organizování, tvoření pořádku z chaosu. Tuto tattvu může vyvést z rovnováhy toxicita. Abyste systém zbavili toxických nánosů, mohou vám pomoci občasné nebo částečné půsty. U těchto půstů se nejedná pouze o otázku potravy, je třeba zvažovat i digitální půst, půst od společnosti, od řeči a tak dále.

- Tattvy ákáša a váju tvoří společně ajurvédskou konstituční „dóšu“ váta, a i když se tyto čakry nacházejí v oblasti hrdla a hrudníku, ovlivňuje tato dóša především tlusté střevo. To může přispívat k nejrůznějším změnám střevní funkce od průjmů k zácpě. Jako nepostradatelnou součást svého jídelníčku konzumujte různé zdravé oleje.
- Aktivní tattva ákáša přispívá ke kreativitě, stane-li se však hyperaktivní (radžasickou, viz str. 32), může to vést k neklidu, který se tvořivě neprojevuje. A znovu, dopřejte si během dne čas být sami se sebou v tichém prostředí. Ve svém týdenním programu uvažujte také o pravidelných masážích hutnými oleji, jako je například sezamový.
- Aloe je skvělá rostlina, kterou můžete přidat jak zevně k masážím, tak ke každodennímu popíjení. Čistí játra a ledviny a podporuje rovnováhu.



PRÁNÁJÁMA

Pránickou fází je pro višuddhu nádech, nazvaný jednoduše „prána“. Dech v nás všech probíhá neustále. Naše dýchání však dramaticky ovlivňuje a omezuje stres života v moderním městském stylu. Naše tělo dýchá podle jednoduchého pravidla, které platí pro všechny plyny: Plyn se přirozeně přesunuje z oblasti s vysokým tlakem do oblasti s nízkým tlakem. Po výdechu se tlak v hrudní dutině (kde se nacházejí plíce) rovná tlaku v atmosféře. Pak se prostřednictvím silných svalů sníží dno hrudní dutiny (bránice) a žebra se zvednou a roztáhnou. V hrudní dutině se tak vytvoří prostor, vznikne podtlak a plyny z atmosféry podle uvedeného pravidla proudí do plic. Musíme si proto pamatovat, že nádech, a to především hluboký a naplňující nádech, závisí především na volnosti pohybu těchto svalů. Napětí kdekoli v těle může omezovat pohyb těchto svalů a znemožňovat volný proud dechu.

CVIČENÍ

Posadte se klidně na židli, kde se můžete vzadu opřít, a naladte se na vlastní tělo, abyste zaznamenávali jeho pohyby při dýchání.

- Položte si ruce na břicho a vnímejte zde pohyb. S nádechem se břicho pod rukama zvedá. Je to projev poklesu bránice a uvolnění břišních svalů, které jí dělají místo. Nedochází-li ke zřetelnému zvedání břicha, nepokoušejte se je zvedat silou, vyvolali byste jen ještě větší napětí. Místo toho se předkloňte a dejte si lokty na kolena. Hlavu nechejte viset a začněte sledovat svůj dech v oblasti beder. Vnímejte, jak se s nádechem svaly rozšiřují do stran a při výdechu klesají zpátky dolů. Budete-li to několik týdnů provádět 3 až 4 minuty denně, problém by to mělo vyřešit.
- Zkontrolujte, zda nemáte napětí v bradě, hrdle a ramenou. S každým nádechem si představujte, jak se ramena a záda při nádechu rozšiřují. Svaly zadní strany šíje protáhněte a uvolněte, rty nechejte u sebe, ale čelisti uvolněte a zuby se tak od sebe trochu oddálí.

MANTRA „HAM“

VIZUALIZACE

Představte si sami sebe, že sedíte na břehu rozlehlého jezera. Je noc a hladinu čeří jemný větřík, který tříští na kousky odraz úplňku vysoko na obloze. Vidíte obrysy stromů podél jezera a vy sedíte tiše a pokojně, cítíte se naprosto v bezpečí a pod ochranou. Na tomto místě vám nic nemůže ublížit. Postupně se vlny na vodě ztišují a vánek mizí. Nyní se úplňek uprostřed klidné hladiny dokonale odráží. Během jeho pozorování se vynoří na povrch jedno poupě lotosu, přímo uprostřed odrazu úplňku. Vyrůstá tak pozvolna a jemně, že nevyvolá ani vlnku. Obloha se začíná měnit, objevuje se stříbrné předjitřní světlo a vy pozorujete, jak se lotos začíná rozvíjet do šestnácti dokonale tvarovaných okvětních lístků kouřové barvy. Z jeho bílého středu se začíná do obou stran šířit zvuk posvátné pranava mantry: Óm Ham Óm.

Naslouchejte tomuto zvuku tak dlouho, dokud udržíte pozornost. Vnímejte, jak celé vaše tělo na tuto představu reaguje a každá buňka se tímto prožitkem reorganizuje. Vnímejte, jak se všech pět obalů, pět těl – kóš, od kauzálního přes intelektuální, emocionální až k vitálnímu a fyzickému, silou této mantry navzájem harmonizuje.

Čakra manipúra se nachází za pupkem a představuje ústřední bod tattvy agni – síly ohně. Prána zde získává sílu transformace. Potenciál ákáši a pohyb váju dostává formu prostřednictvím transformující moci agni. Prána je tvůrcem světla – dítě se rodí z šerého lůna do světla a odděluje se od matky. V tomto místě se rodí ahamkára – myšlenka já, kde se začínáme vnímat odděleně od ostatních bytostí. Jednotlivé části těla jsou uspořádány do navzájem oddělených tkání – plíce, srdce, játra, svaly a tak dále. Oplozené semínko, které vyrazilo ze země, nyní rozkvétá.



ČAKRA MANIPÚRA

Vládce ohně

PRÁNICKÁ FÁZE

Z pránických fází tuto čakru ovlivňuje samána, prána zodpovědná za přeměnu potravy ve výživu. Poté, co prána vjana rozeslala kyslík do těla krevními cévami, musí tělesné tkáně a buňky kyslík převzít a svou vlastní alchymií ji metabolickým procesem přeměnit v energii a oxid uhličitý. Prána samána odpovídá za přeměnu potravy ve výživu a za přeměnu informací v myšlenky.

ÚČINEK NA MYSL A TĚLO

Ze smyslů tato čakra řídí zrak – díky jejímu světlu vidíme. Tento zrak však musí být rovněž naším vnitřním zřením a musíme se naučit nechat se jím vést tak jistě, jako nás vede zrak fyzický. Často lze vitalitu této čakry zjistit podle toho, zda člověk má nebo nemá jiskru v oku. Když to dovolíme, dokáže tato čakra světlem naplnit celé tělo. Ruka nebo noha se mohou dotýkat a „vidět“ se stejnou jistotou jako oči. Síla ohně a dar zraku také znamená schopnost vidět to, co je „jiné“ a snad i ohrožující – jedna se tedy také o „zrak“ imunitního systému.

Tamasický stav této čakry vede ke snížené imunitní odpovědi současně s úbytkem energie. Zmenšuje se pocit naší vlastní hodnoty a také se naruší náš zrak – vnitřní i vnější. Trávení a absorpce potravy se zhoršují a zpomalují a to se odráží i v mysli, kdy jsme stále méně schopni rozpoznávat pravdu a faleš. Radžasický stav této čakry často vede k nesprávné imunitní odpovědi, například k alergické reakci. Trávení je stimulováno nadměrně a to vede k nadprodukci trávicích šťáv a k překyselení, pálení žáhy a vředům. Také se může objevit cukrovka a hypoglykémie. Více než kterákoliv jiná čakra je manipúra náchylná k velkým výkyvům, tedy kdy se hladiny energie dostávají do vysokých vrcholů i značných poklesů.

PŘEVAHA TÉTO ČAKRY

Jestliže u vás tato čakra převažuje, budete mít úžasnou schopnost proměnit každou situaci, jež vás potká. Lidé, kteří s vámi přijdou do styku, budou mít pocit, že je potkalo něco zvláštního a že je to setkání změnilo. Umožníte jim spatřit něco mimořádného ve věcech, které obvykle pokládají za všední. Jako obchodník jste bezkonkurenční, poněvadž cokoli vezmete do rukou za účelem prodeje, zákazníky okouzlí. Jste přesvědčiví a máte mimořádný dar řeči a vyjadřování. V klidu nejste nikdy šťastní a stále se chcete pouštět do dalších věcí.

ZÁKLADNÍ TYP AGNI

Základním typem agni je léčitel nebo umělec. Jejich dotek přináší kouzlo, na které lidé okamžitě reagují. Jako umělec nebo herec na jevišti nebo obrazovce tento typ přirozeně přitahuje pozornost a jeho vystoupení věříme. U léčitele jeho vnímavý zrak zvyšuje intuitivní schopnosti a umožňuje vidět dále než na pouhá fyzická fakta, jako je například rentgenový snímek nebo laboratorní testy. Pokaždé jde přímo k jádru problému, jako by to bylo zcela zřejmé. Jeho pozoruhodné obchodní dovednosti mu umožňují vysvětlit pacientovi léčebný proces takovým způsobem, že je pro něj snadno srozumitelný a pochopitelný. U pacientů to pak vyvolává dojem, že na obnově zdraví pracují společně, a nikdy nemají pocit, že by jim byl nějaký léčebný prostředek podstrčen.

PRASARITA PADÓTTANÁSANA

Pozice protažení rozkročených nohou

V tomto vitalizujícím protažení se skláníme dolů a choulíme se do sebe – otevíráme záda a necháme do popředí pozornosti dostat to, co je ukryté za námi. Voda udržuje naše vzpomínky a sny – a to včetně těch z minulosti našich předků. Současně vytahujeme základnu páteře a sedací kosti vzhůru k obloze, tím se dostává vzhůru čakra svádhištána a proud prány se zklidňuje. Tato ásana má skvělý vyrovnávací a rehydratační účinek na tattvu apas.

KONTRAINDIKACE

Trpíte-li glaukomem nebo odchlípením sítnice, vyhýbejte se všem obráceným polohám. Pokud máte vysoký tlak, poraďte se nejprve s lékařským odborníkem.

1 Postavte se na podložku nebo na neklouzavý povrch s nohama tak rozkročenýma, jak je to pro vás ještě pohodlné. Dbejte na to, aby nohy nebyly navzájem příliš daleko, jinak by svaly nedokázaly pozici udržet a chodidla by klouzala od sebe – mohlo by dojít ke zranění svalů třísla. Nejprve uvolňujte váhu dolů tělem a nohama a nechte vnější hrany chodidel uvolnit se do podložky.



2 Předkloňte se dopředu z kyčlí a dlaně pevně položte na zem, pokud možno s mírně pokrčenými lokty, abyste vyloučili napětí v ramenou. Protáhněte a uvolněte svaly zadní strany šíje. Uvědomte si základnu páteře a sedací kosti, jak se zvedají vzhůru, a nechte je jemně toto zvedání podpořit.



3 S minimální silou přitahujte svaly stehen vzhůru k bokům a vytahujte sedací kosti, přitom ručkujte dlaněmi směrem pod sebe a spouštějte hlavu k zemi. Vaše dlaně by nyní měly být mezi chodidly.



POHLED ZEPŘEDU Udržte pozici a přitom si neustále uvědomujte svůj dech a to, jak v této obrácené poloze tlačí břicho na hrudník. Ramena nechte uvolněná a otevřená a zaměřte svou pozornost na čakru svádhištána. Vnímejte, jak tudy prána vstupuje a proudí páteří do vrcholku hlavy. Vnímejte své nohy jako hrdé, dynamické opory pro tento vitální pohyb. Nedokážete-li položit hlavu na zem, dejte si na podložku složenou deku a položte vrchol hlavy na ni.

ŠALABHĀSANA

Pozice kobylinky

Tato pozice vyžaduje zapojení celé oblasti čakry svádhištāna, tedy svalů dolních beder, břicha a nohou, které musí pracovat ve vzájemné součinnosti, aby dokázaly dolní polovinu těla zvednout. Jako je pro kobyliku nejnáročnější částí letu „odlepení se“ od země a start, podobně vyžaduje tato ášana vitalitu, abyste

se pozorně soustředili na oblasti zajišťující sílu, zatímco horní část těla se stará o oporu a rovnováhu.

Než se o tuto náročnou pozici pokusíte, věnujte nejprve několik měsíců posilování zádových svalů pomocí níže uvedených cvičení.

1 Lehněte si na břicho, ruce položte na záda a bradu na zem. Při nádechu zvedněte horní část těla pouze kousek nad zem, nadechněte se a pak se uvolněte. Při každém cvičení proveďte deset- až patnáctkrát.



2 Až budete mít pocit, že jsou zádové svaly silnější, natáhněte paže dozadu. Aby se ramena nestáčela dopředu, nechejte dlaně namířené k zemi. Nadechněte se, odlepte horní polovinu těla od země a při výdechu se uvolněte.



3 Při dalším kroku, kdy při nádechu zvedáte horní část těla, zvedněte ze země také nohy. Uvědomujte si, jak se k dosažení tohoto zvednutí zapojují posturální svaly hýždí, břišní svaly a svaly dolních beder.



Spojte ruce pod tělem tak, aby vám pánevní kosti spočívaly na pažích. Zastrčte palce a bradu položte na zem. Na rozdíl od dýchání u předchozích cviků se nadechněte a při výdechu zvedněte nohy vzhůru, ale tělo ponechte na zemi. Udržte po dobu tří dechů a pak přejděte do šankásany (viz str. 89).

ADHOMUKHA SVANÁSANA I

Pozice psa s tváří dolů I

Některé pozice velmi účinně působí na páteř a její uvolnění od navyklých vzorců napětí, takže se v ní zlepšuje proudění prány. Této pozici se také říká sumeru jógásana, což znamená „pozice posvátné nebo nejvyšší hory“.

Pomyslíte-li na páteř jako na sloupec postavený na základně, bude pro vás snazší porozumět integraci páteře. Vyrovnání tohoto sloupce závisí na tom, aby byla ve vyrovnané poloze základna, tedy křížová kost. Jestliže

se křížová kost vychyluje na jednu nebo na druhou stranu kvůli slabému nebo nefungujícímu křížokyčelnímu kloubu, svaly kolem celého tohoto sloupce se na tuto polohu adaptují. Je třeba tento vztah páteře ke křížové kosti a křížokyčelnímu kloubu zohlednit, aby se mohl uvolnit a integrovat celý páteřní sloupec a s ním i proudění prány. Sumeru je mytologická hora, sídlo bohů, a v této pozici získáváme pevnost těla i mysli.



1 Přejděte do polohy na všech čtyřech, patky dlaní jsou přesně pod rameny a kolena přímo pod kyčlemi (netlačí se k sobě). Nechejte páteř protaženou v neutrální pozici a nadechněte se.

2 S výdechem zatlačte do rukou a nohou, takže hýždě směřují vzhůru. Svěste hlavu a paty přitlačte směrem k zemi. Když se o tuto pozici pokoušíte poprvé, nedovolte tělu prostě jen „viset“ na pažích – naopak do paží zatlačte tak, abyste vnímali energickou sílu jdoucí vzhůru k lopatkám a oploštění páteře. Přední strany stehů mírně zatlačte dozadu – protáhněte tak svaly zadní strany nohou a paty se více uvolní dolů. Udržte pozici po dobu asi šesti dechů a pak pomalu přejděte asi na šest dechů do šankásany (viz str. 89).



ADHOMUKHA SVANÁSANA II

Pozice psa s tváří dolů II

Tato pozice není zdaleka tak stabilní a pevná jako předešlá varianta, ale dochází v ní k výraznějšímu protažení ramenních svalů. Jestli jste někdy pozorovali psa se takto protahovat, máte dost přesnou představu o tom, jak ji provést.

V nepevném nemůže být žádné vědomí Já a nepevné nemůže meditovat. A není-li meditace, není ani mír. Jaký by mohl být mír v nepevné, nemeditující, neklidné mysli?

BHAGAVADGÍTA, KAPITOLA 2, VERŠ 66,
PROMLUVA KRIŠNY



1 Přejděte do polohy na všech čtyřech a prsty nohou opřete o podložku. Namísto toho, abyste dlaně položili pod ramena, vytáhněte hýždě směrem dozadu mírně nad lýtka a natáhněte paže dopředu, kam až dosáhnete, a dlaně pevně přitiskněte k zemi.

2 Nadechněte se a s výdechem zatlačte do rukou a nohou jako u předchozí pozice. Tlak pažemi přechází přímo do lopatek, ale dbejte na to, abyste „neuzamkli“ lokty, nechejte je mírně pokrčené, aby nevyvolávaly zbytečné napětí v ramenou. Přední strany stehů mírně zatlačte dozadu, tím dojde k protažení svalů na zadní straně nohou a paty se mohou uvolnit blíže k zemi. Udržte pozici po dobu asi šesti dechů a pak se asi na šest dechů pomalu uvolněte v šankásaně (viz str. 89).



JÓGOU K VITALITĚ, ENERGII A POHODĚ

Obnovte krok za krokem harmonii a rovnováhu svého těla a mysli s pomocí tohoto průvodce. Prostřednictvím jógy povzbudíte energetický systém čaker a tattev. Sídlem pětice životních sil – pañčatattvy – jsou tělesná energetická centra neboli čakry. Prováděním určitých jógových pozic zaměřených na jednotlivé tattvy můžete zlepšit proudění životní energie (prány) ve svém těle a dosáhnout tak zdravějšího a šťastnějšího života. Součástí knihy jsou přehledné ilustrace a jasné pokyny a také další postupy k dosažení rovnováhy, například dechové techniky, gesta, vizualizace, mantry a poznámky ke stravě.



JAK LZE LÉČIVOU JÓGU VYUŽÍT:

- k lokalizaci nerovnováhy a obnovení harmonie
- přiblížit se k celistvosti pomocí technik integrace těla a mysli
- najít úlevu u běžných zdravotních obtíží, jakými jsou bolesti páteře, úzkost, vysoký krevní tlak a deprese
- uvolnit napětí a zvýšit pohodu



www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY