

Jóga pro samouky

(3)



Relaxace v leže na zádech

zveřejněno na www.ceskaakademiejogy.cz

a www.rudolfskarnitzl.cz

Na začátku každé jógové lekce je důležité si uvědomit sebe sama. Jde o krátké zastavení pozorností v sobě, uvědomění si vlastního těla, svého dechu a postupně i své mysli. Umět přenést a poté udržet pozornost do sebe sama není jednoduché, neboť cvičíme lekce často po práci či po jiných povinnostech a aktivitách. Vyžaduje to od nás nemalou dávku trpělivosti a výdrže, je to však velmi důležitý základní prvek při cvičení jógy. Cvičení během celé lekce jógy by mělo být provázeno pozorností ke změnám v našem těle. Nejsnadněji to pozorujeme na změnách polohy jednotlivých částí těla, pak ve změnách napětí či uvolnění v těchto částech těla. Dalším způsobem, jak můžeme pracovat s naší pozorností, je si uvědomovat náš dech, dechové pohyby, které provázejí plynulé střídání nádechu a výdechu.

A postupně se téměř vnořovat naší pozorností do prožitku vlastního dechu.

Položme se na počátku cvičení na záda, s pokrčenými koleny a s vědomě opřenými chodidly, která jsou na šíři kyčlí, opírají se celou plochou a jsou rovnoběžná. Osou chodidla je spojnice 2. prstu a středu paty. Paže jsou lehce od těla a opírají se o malíkové hrany. Dlaně jsou proti sobě a můžeme si představit, že mezi dlaněmi držíme míč, který bychom chtěli v každém okamžiku zvednout. Podobně mohou mít i jakousi představu chodidla, která se opírají o podložku v představě tahu po podložce dopředu. Dojde k jemnému protažení v oblasti bederní páteře, nikoli k podsazení beder či ke zbytečnému tisknutí beder do podložky. Zdravá bederní páteř je zakřivená do mělkého a delšího prohnutí, a proto neustálý tlak do vymizení jejího zakřivení je

nežádoucí a přetěžující. Hlava je opřená ve středním postavení bez zbytečně zvýšeného záklonu či naopak bez výrazného tlaku z přední strany. Postupně si budíme vědomí od opory chodidel a paží polohy našeho trupu na podložce. Zkusme vnímat, jakou plochou se opírají naše záda o podložku, vnímejme případné rozdíly mezi pravou a levou polovinou zad nebo mezi horní a dolní polovinou. Postupně se pokusme přenášet pozorností k vlastnímu dechu, k jeho projevům na našem těle. Zkusme vnímat tvar dechu, tvar našeho těla s nádechem a s výdechem. Vnímejme, kam směřuje nádech a po té výdech. Znamená to, že se přeneseme pozorností k počátku nádechu, stále pozorujeme průběh nádechu a setrváváme pozorností u nádechu, než bude vystřídán opačnou dechovou fází. Prožitek z našeho dechu můžeme

prohloubit zvědoměním vnitřního prostoru v našem těle, kde pociťujeme při nádechu, jak se prostor uvnitř těla rozpíná, zvětšuje se a s výdechem se smršťuje a zmenšuje. Setrvejme v této úvodní části lekce alespoň po dobu 10 až 15 minut. Pokud nás během počáteční relaxace ruší myšlenky, které nás odvádějí od vnímání a pozorování našeho dechu, pokusme se nevěnovat jim pozornost a stále se vracet k prožitku našeho dechu. Takto trénovaná pozornost pak vede i ke ztišení mysli, jejíž přirozeností je produkovat myšlenky.

Pokud budeme vytrvalí, v průběhu dalších opakování budeme pociťovat menší úsilí, které je třeba k udržení pozornosti např. k dechu či pak k průběhu pohybu.