

Jóga pro samouky

(5)



Věda energetizace – část III. (JS-4)

zveřejněno na www.ceskaakademiejogy.cz a
www.rudolfskarnitzl.cz

Nauč nás hlouběji se ponořit do meditace

Šrí Paramahansa Jógánanda

Nebeský Ježíši, oživ nás v Tvém vědomí. Můžeme si uvědomit Tvou rozsáhlost uvnitř i vně. Jako jsi Ty vzkřísil sám sebe do nekonečnosti Ducha, nechť i my vyjdeme z hrobky nevědomosti do obrovského světla moudrosti. Dovol našim duším se probudit v Tobě. Ty jsi přítomen v liliích a hvězdách. Probud', Ty, naše úsilí. Ó, Ježíši! Buď Polárkou našich ztroskotaných myšlenek.

Uč nás ponořit se hlouběji a hlouběji do oceánu meditace. Pokud po jednom, dvou, nebo více ponořeních nenacházíme perly

Tvého doteku, nemůžeme říci, že oceán meditace Tě neobsahuje. Můžeme najít chybu v nedostatečné hloubce a vytrvalosti naší meditace. Nauč nás ponořit se hlouběji a hlouběji v extázi meditace, dokud Tě nenajdeme.

Ó, Duchu, svatyně nebe, svatyně našich duší a našich myšlenek, přijmi radost z našich duší! Otevři brány moudrosti. Znič temnotu, která zahaluje naše vize. Učiň nás vědomými, že jsi vždy v nás. Nabij naše těla Tvou silou a naše duše Tvým požehnáním!

Modlitba

Nebeská Matko, nauč mne nabít mé tělo, mysl a duši Tvou neomezenou

silou, všeuzdravujícím světlem,
které je mou součástí.

Technika energetizace – část III. Energetizující cvičení – základní Jógóda techniky

(Přečtěte si znovu lekce 2 a 3 pro připomenutí a posílení základů vašeho porozumění zásadám technik energetizace, které budou uvedeny v této lekci.)

V této lekci budete obeznámeni s první desítkou ze série 38 energetických cvičení, které budete cvičit ráno a večer. Je možné provádět celou praxi přibližně za 15 minut, což umožňuje každý cvik až 5x v klidu opakovat. Toto pravidelné cvičení je praktikováno ráno a večer všemi žáky v JS

centrále a ostatních pobočkách ašrámů, před meditací.

Kdykoli se cítíte unavený, nebo nervózní, jemně napněte celé tělo; poté rychle vydechněte a uvolněte se – to z těla stáhne energii, vědomí a aktivitu vůle; zůstaňte poté klidní a užívejte si klidu těla.

Chcete-li uzdravit kteroukoliv část těla, jemně ji napněte a uvolněte. Poté jemně napněte a udržujte napětí v dané části těla, přičemž počítejte v duchu od jedné do deseti, čímž bude nemoc bombardována ničující elektrickou energií a tělo nabíjeno energií. Poté uvolněte. Opakujte 10krát, 3krát denně, nebo tak často, jak chcete. Praktikujte hojení všech částí těla v pozici vleže.

Tuto praktickou techniku energetizace ovládněte poctivou a pravidelnou praxí k vašemu vlastnímu prospěchu a poznání.

Každý krok cvičení Jógóda vám poskytne jasné, uspokojivé a povzbudivé výsledky v těle i mysli, které můžete zažít, pokud jste ve své praxi pravidelní, poctiví, pozorní a přesní. Nyní se ozřejmí, že účinnost cvičení je více závislá na neomezené zásobě, která přichází od vnitřního zdroje kosmického vědomí a méně souvisí s jinými zdroji tělesné energie. Spojením lidského vědomí a kosmického vědomí, prostřednictvím Jógóda Satsanga energizačních cvičení a zvláště prostřednictvím meditace, udržujte tělo doopravdy omlazované. Vyhněte se jakémukoli náznaku lidských omezení: nemoci, stáří, smrti. Místo toho by měl člověk neustále dovnitř působit na mysl pravdou: „Jsem Nekonečnem, které se stalo

tělem. Tělo jako projev Ducha je všemohoucím Duchem.“

Význam energetizačních cvičení

Cvičení uvedená v této lekci nejsou běžnými fyzickými cvičeními, ale duchovní technikou, formou *pránájámy* nebo vědomým ovládním životní síly v těle. Tato cvičení jsou důležitá pro vaši duchovní meditační praxi, neboť nejen pomáhají tělo udržovat ve stavu zdraví a klidu, který přispívá k meditaci, ale také vám pomáhají dosáhnout vědomé kontroly nad *pránou* a životní silou. Když zvládnete techniku vědomé kontroly životní síly, pak nepokoj a smyslové vnímání těla přestanou být překážkami k dosažení vyšších meditativních stavů.

Afirmace

Jsem mladistvý, jsem mladý. Jsem zdravý; jsem zdraví. Jsem silný; jsem síla. Jsem radostný; jsem radostí. Jsem úspěšný; jsem úspěch. Jsem klidný; jsem mír. Jsem nesmrtelný; jsem nesmrtelnost.

Vysvětlení a praktikování energetizačních cvičení

1. část

Následujících deset energizačních cvičení jsou prvními ze série třiceti osmi, které Šrí Paramahansa Jógánanda učil a přál si, aby je všichni upřímní studenti praktikovali **každé** ráno a večer. Série bude pokračovat v lekcích 19 a 37, a bude ukončena v lekci 43.

Prováděním těchto několika málo cvičení ve stejný čas, umožní studentovi snadněji zvládnout svou praxi. Očekává se, že když se seznámí s celou sadou, bude praktikovat všechna cvičení, a to v pořadí, které je dáno.

Primárním účelem těchto cviků je nabití těla kosmickou energií. Procvičí tělo, posílí svaly a pročistí krevní oběh.

Abychom dosáhli maximálních výsledků, mělo by být každé cvičení prováděno s nejhlubší pozorností a silnou vůlí. Držte oči zavřené a zaměřte svou pozornost na *katušttha chaitanja*, střed mezi obočím. (Potýkáme-li se v některých cvičeních s udržením rovnováhy, pak mohou být oči otevřeny.) Toto centrum je protipólem prodloužené míchy v centru základního mozku. Centrum *katušttha* je středem vůle

člověka. Mícha je hlavním bodem vstupu kosmické energie do těla a vůle je síla, která tento vstup ovládá. Držením očí zaměřených na centrum *katušta* a vizualizací proudění kosmické energie skrze míchu je udržováno přímé spojení mezi vůlí a tokem životní energie.

Vizualizujte kosmickou energii vstupující do těla prostřednictvím prodloužené míchy a nasměrujte ji silou vaší vůle na část těla, kterou procvičujete. Soustřeďte energii na centrální část této části těla.

Energizační cvičení by se mělo provádět venku na čerstvém vzduchu, nebo přinejmenším před otevřeným oknem. Vykonávejte toto cvičení **pomalou, s hlubokou koncentrací!** Je mnohem výhodnější cvičit párkrát správně, než mnohokrát nepřítomně.

Důležité také je, aby cvičení probíhala v daném pořadí. Paramahansadžiho instrukce byly v těchto třech bodech, které se týkaly cvičení, jednoznačné: Praxe je neuspěchaná, soustředěná a prováděná ve správném pořadí.

Každé z těchto cvičení může být vykonávané vícekrát, nežli je určeno. Při zvyšování počtu opakování však dbejte na to, abyste nezrychlovali. Můžete také některé, nebo všechny cviky cvičit více než dvakrát denně, pokud je to žádoucí pro zmírnění únavy, nebo odstranění jiné tělesné disharmonie.

Jakmile si osvojíte daný postup, nemělo by trvat déle než patnáct minut, abyste vykonali všech třicet osm cvičení, což je pro každého přiměřené množství. Díky tomuto

načasování budete vědět, zda cvičení neprovádíte příliš rychle, nebo pomalu.

Při napínání části těla nezapomeňte vždy začít s nízkým stupněm napětí, postupujícím na střední a nakonec vysoké napětí; relaxovat od vysokých po střední až nízké napětí.

Nikdy nenapínejte rychle nebo trhavými pohyby. Nikdy nevyvíjejte napětí v místě natažení či nepohodlí.

Není nutné udržovat „vysoké“ napětí déle než tři sekundy. Používejte pouze nízké napětí na jakékoli nemocné nebo slabé části těla.

Jakýkoli pokyn k „nadechnutí dvakrát“ znamená nadechnutí nosními dírkami jedním krátkým a jedním dlouhým dechem. Instrukce k „vydechnutí dvakrát“ značí výdech ústy, jeden krátký a jeden dlouhý,

tedy: „huh, huhhhhh“. „Huh“ není vysloveným slovem, ale jakýmsi vdechovaným zvukem, jako vzdech, ale výraznější. Výraz „dvojité dýchání“ znamená nadechovat a vydechovat nepřetržitě způsobem popsáním výše.

Kde speciální instrukce pro dech nejsou, měl by praktikující dýchat klidně a přirozeně, aniž by se pokusil synchronizovat dýchání s napětím a uvolněním.

Doporučuje se, abyste začali s cvičením 1 a postupovali v uvedeném pořadí cvičení, které jste schopni se naučit a cvičit během pouhých patnácti až dvaceti minut. Každý den přidejte jednu nebo několik nových cvičení k těm, které jste se již naučili (při udržení času studia a praxe na patnácti nebo dvaceti minutách), dokud se cvičení

nenaučíte a nestane se vaší ranní a večerní rutinou.

SPECIÁLNÍ POZNÁMKA: Pokud z nějakého důvodu nemůžete provádět skutečné pohyby cvičení, měli byste provádět mentální praxi a cvičení se zavřenýma očima. Pociťujte, že posíláte energii do určité části těla, jako byste skutečně procházeli fyzickými pohyby.

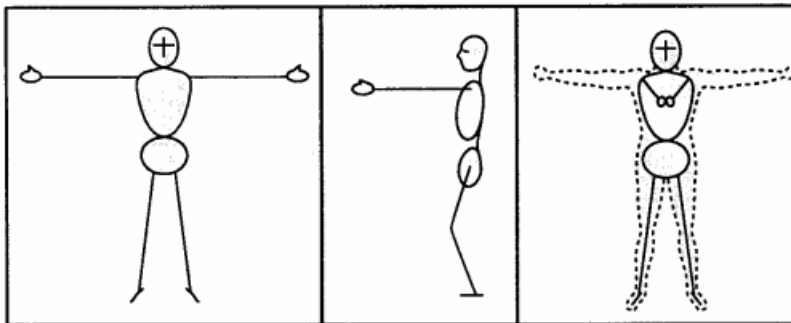
Energetizační cvičení

Vždy začněte s jednou z modliteb Paramahansa Jógánandadžiho, jako je následující, pro oživení těla, mysli a ducha:

Nebeský Otče, jsi to Ty, kdo přímo udržuje mé tělo. Probud' ve mně vědomou vůli, vědomé zdraví, vědomou vitalitu, vědomou realizaci. Ó, věčné mládí těla

a myslí, zůstaň ve mně navždy
a navždy.

*1. Dvojité dechové cvičení (s napětím),
(opakujte 3x – 5x)*



Postavte se vzpřímeně. Zvedejte paže, dokud nejsou rozpaženy do strany, paralelně se zemí. Držte paže natažené a ve výšce ramen, obloukem je předpažte dopředu, dokud se dlaně nedotknou. Během tohoto dopředného pohybu paží

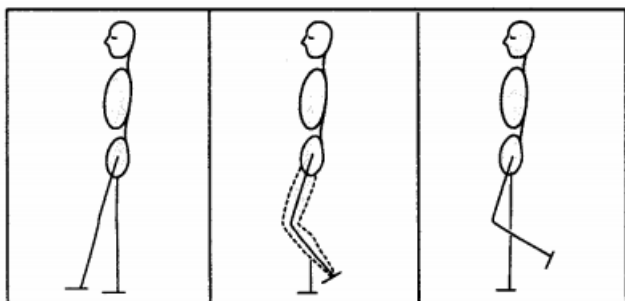
vydechujte dvakrát ústy („huh, huhhhhh“) a pomalu, uvolněně a mírně ohněte kolena. Tělo by mělo být uvolněné. Počítejte do tří.

Nyní sevřete pěsti a dvakrát se nadechněte, zatímco pomalu rozpažujete zvednuté paže ven do stran jako v počáteční poloze. Současně s rozevíráním paží zatínejte postupně tyto části těla: chodidla, lýtka, stehna, hýždě, dolní břicho, horní břicho a žaludek, ramena, hrudník, krk a hlavu, v nepřetržité vlně napětí, až do kompletního nádechu, kdy jsou paže úplně natažené do stran, a celé tělo je napnuto. Počítejte do tří.

Otáčejte paže dopředu, dokud se dlaně nedotknou, vydechujte dvakrát jako předtím, uvolňujte všechny napjaté části těla v opačném směru, od hlavy k chodidlům a pokrčujte jemně kolena.

SPECIÁLNÍ POZNÁMKA: V tomto cvičení napínejte a uvolňujte části těla na levé i pravé straně současně (obě nohy, obě lýtky a tak podobně). Nekrčte lokty, držte paže propnuté.

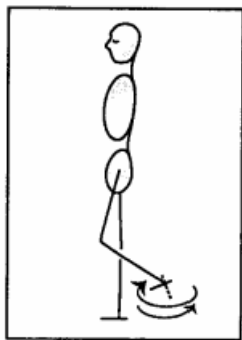
2. *Nabíjení nohou* (opakuje 3x – 5x pro každou nohu)



Přeneste váhu na pravou nohu. Pokrčte levé koleno tak, aby levé chodidlo bylo zvednuté nad podlahou. Napněte levou nohu a soustředte napětí zejména v lýtku. Poté houpejte nohou (od kolene dolů)

pomalu dopředu a dozadu. Uvolněte na okamžik napětí svalů na konci pohybu vpřed a vzad každého zhoupnutí, udržujte jen napětí nezbytné v zhoupnutí dozadu a udržení nohy nahoře. Po třech až pěti opakováních cvičte následující cvičení (rotace kotníku). Poté zopakujte s pravou nohou cvičení *nabíjení nohy*, následované rotací kotníku.

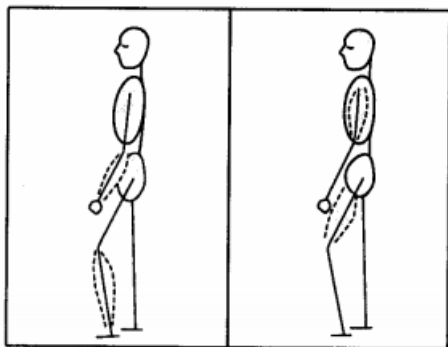
3. *Rotace kotníku* (rotujte 5x v každém směru)



Přeneste váhu na pravé chodidlo, napněte levý kotník a točte chodidlem pomalu, krouživým pohybem, pětkrát na jednu stranu, poté pětkrát na stranu druhou. To samé

udělejte s pravým kotníkem, poté co s touto nohou procvičíte cvičení 2.

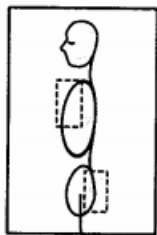
4. *Dobíjení lýtek a předloktí, steh a nadloktí* (3x s levou paží a nohou; 3x s pravou paží a nohou; 3x s oběma pažemi a nohama)



Přeneste váhu těla na pravé chodidlo, s levým chodidlem umístěným na podlaze, posunutým trochu dopředu a doleva. Vytvořte napětí v levém lýtku a předloktí

současně; poté uvolněte. Vytvořte napětí v levém stehnu a v horní části paže současně; poté uvolněte. Toto se počítá za jeden cvik. Po třech opakováních přeneste váhu na levé chodidlo a vytvořte napětí v pravém lýtku a předloktí; uvolněte. Vytvořte napětí v pravém stehnu a nadloktí; uvolněte. Opakujte třikrát. Poté napněte obě lýtky a obě předloktí současně; uvolněte. Vytvořte napětí v obou stehnech a nadloktích; uvolněte. Opakujte třikrát.

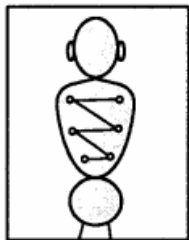
5. *Dobíjení hrudníku a hýždí* (opakujte 3x na každou stranu)



Napněte levou stranu hrudníku a hýždí současně; uvolněte. Napněte pravou polovinu hrudníku a hýždí společně; uvolněte. Pokračujte střídáním pravé a levé strany, dokud

nezopakujete cvičení třikrát na každé straně.

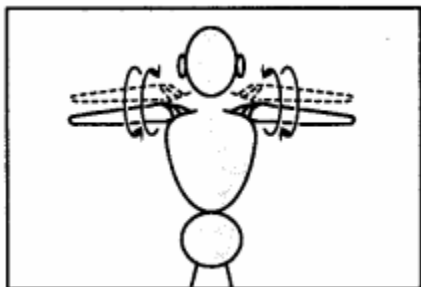
6. Dobíjení tří částí zad (opakujte 3x)



Napněte a uvolněte svaly na zádech podél páteře; nejprve ty v bederní oblasti, naproti pupku; pak ty mezi lopatkami; poté ty na ramenou. V tomto pořadí vytvořte napětí a uvolnění nejprve na levé straně, poté na pravé straně všech tří částí svalů.

Chcete-li to provést, budete muset pohybovat **mírně** tělem a rameny, abyste izolovali svaly na každé straně páteře.

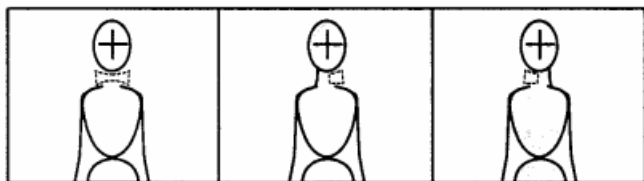
7. *Rotace ramen* (3x – 5x každým směrem)



Umístěte prsty levé ruky na levé rameno, pravé ruky na pravé rameno, s lokty zvednutými

a namířenými do stran. Začněte z této pozice, současným pohybem paží, ramen a lopatek nahoru, vpřed a v co největším kruhu je možné, tři až pětkrát dopředu a tři až pětkrát dozadu.

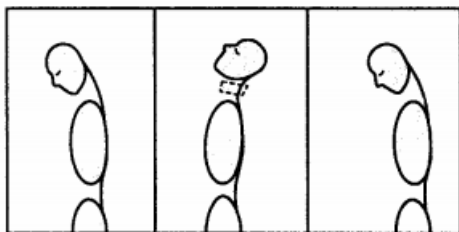
8. Dobíjení hrdla (opakujte 3x)



Bez zvedání brady napněte současně všechny svaly hrdla; přední část, levou i pravou část; uvolněte. Napněte současně levou přední a levou boční stranu svalů hrdla; uvolněte. Vytvořte napětí současně na pravé přední a pravé boční straně svalů; uvolněte.

Opakujte ve výše uvedeném pořadí, dokud neprovedete každou fázi cvičení třikrát. Ukončete zopakováním první fáze.

9. Dobíjení krku (opakuje 3x – 5x)



Předkloňte hlavu, aby brada spočívala na hrudníku. Poté napněte krk a svaly hrdla, vytahuje bradu nahoru, proti napětí, dokud se hlava nezakloní. Zcela uvolněte napětí, tak, že hlava se svou vlastní vahou sklání dopředu a brada rychle spadne zpět na hrudník.

Klesající pohyb hlavy vyvrcholí mírným trhnutím, když krk dosáhne maximálního předklonu.

10. *Nastavení krku* (rotace 3x – 5x na každou stranou)



Vyvíjejte slabé napětí ve svalech krku a krku. Při zachování tohoto napětí

pomalou otáčejte hlavou na krku třikrát až pětkrát v jednom směru, tři až pětkrát v druhém směru. Uvolněte napětí a otáčejte hlavou několikrát v každém směru.