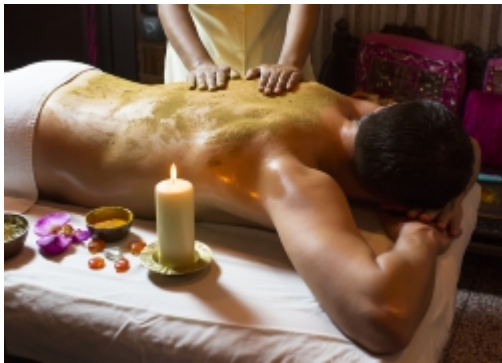


Očistné techniky šatkarma/šatkrija



„Čistotou se zlepšuje schopnost poznání – jednobodovost mysli, kontrola nad smysly a schopnost vnímat svoji podstatu.“ Jogasútra II.41.....o očistě a jarním restartu je celé nové vydání JÓGA DNES březen/ duben, které od 2.3. naleznete na stáncích.

V dnešní době se jednoho večera rozhodneme a druhý den skočíme do praxe jógy rovnýma nohama a bez větších příprav. Kdysi byly očistné techniky prvním stupněm před samotným praktikováním jógy. Proč tomu tak bylo a mělo by tomu tak být i dnes?

Připravme se ke startu...

Šest očistných technik aspiranta jógy, které jsou popsány v jógových textech, jej vedou nejen k očistě tělesné, ale i mentální. Pokud se žák rozhodl vydat se na cestu jógy, přišel za svým učitelem a ten mu jako první věnoval zasvěcení do očistných technik. Až poté mohl pokračovat v praktikování ásan, pránájámy a dalších technik, které si pod pojmem jóga představíme dnes.

Pozor...

Nánosy emoční, nánosy toxické. Každý oplýváme různými mentálními a tělesnými vzorci, které strádáme od svého narození. Období, kdy vše nasáváme jako houba, období, které má na nás největší vliv ve smyslu formování osobnosti, je do 6 let věku. Poté se s tím, co nám bylo okolím dáno do vínku, ztotožňujeme do chvíle, než začneme tyto vzorce rozeznávat. Následují pokusy o rozluštění, pochopení a co nejlépe zbavení se oněch programů, a navrácení se tak ke svému přirozenému a původnímu. Mentální vzorce na úrovni emočního těla a toxické látky na úrovni těla fyzického jsou těmi, kterých se skrze očistu zbavujeme.

Skok...

Představme si, že stojíme na skokanském můstku. Když se rozhodujeme skočit, často se nás zmocní dva protichůdné pocity, zda se odhodlat a skočit, či nikoliv. Pokud neznáme terén, pokud nevíme, co nás po doskoku může čekat, začne se nám často tento nápad jevit jako nebezpečný a raději se vrátíme o krok vzad. Pokud by nám ale někdo zkušený a znalý řekl, jak je voda hluboká, a nastínil by nám dno, které se může pod hladinou skrývat, naše rozhodnutí by mohlo být opačného charakteru. Skok do vody je podobný jako skok do říše jógy. Pokud skočíme bez bližšího seznámení se s terénem, což je v tomto kontextu naše tělo, mysl a její hlubší obsah, s kterým se chtě nechtě střetneme, skok může napáchat mnohé škody. Možná si ze začátku říkáme, že jóga je pouhé cvičení, postupně ale zjišťujeme, že je zde něco hlubšího. Že se v ásaně náhle rozpláceme, či naopak rozzuříme. Stává se, že lidé z lekcí odcházejí zmateni z toho, co v průběhu pociťovali a s kým se setkali. Ono setkání je interakcí s hlubší vrstvou nás samotných. S naším podvědomím, kde jsou uloženy staré bolesti,

emoce, nevyřešené situace a nevyřčené křivdy. Skrze pozici jim náhle otevíráme bránu povrchu zemského. Jsme na ně ale připraveni? Víme si s nimi rady?

A zase hezky na začátek

Důvod očištných technik byl tedy dalekosáhlý. Očista nebyla zúžená na pouhé jednorochní pročištění střev, jako tomu je dnes, kdy se za probouzejícího jara předhánějí časopisy v lepším a novějším přístupu. Očista by měla být na začátku všeho nového. Očista značí vyčištění od starých nánosů, zbavení se nepotřebného a vytvoření prostoru novému začátku. Což období jara je a lidé, ač mnohdy pouze podvědomě, potřebu očisty pociťují. Proto je tomu tak, že jaro je tím obdobím, kdy jsou časopisy plné detoxikace. Protože začíná něco nového...

Šatkarma/šatkrija

Šat znamená šest a slovo karma čin. Krija má podobný význam, tedy pohyb. Šesti pohyby či činy jsou popsány základní techniky, které nalezneme ve spisech jako Hatha yoga pradipika.

Néti - očista nosních dutin se dále rozděluje na džala néti (slanou vodou) a sůtra néti (provázkem)

Dhauti - patří sem vama dhauti (očista žaludku, jazyka, jícnu)

Naulí - stimulační masáž břišních orgánů

Basti - očista tlustého střeva (novodobou formou basti je klystýr, jímž se dosahuje stejného výsledku), šankhaprakšalána (očista žaludku a střev)

Kapalabháti - očištný dech překládám doslova jako zářící lebka, pročištuje plíce, čelní dutiny a mozkové laloky

Tráta - očista zraku a smyslových orgánů

Okénko jógové terapie

Praktikování technik krija hrají důležitou roli nejen v duchovní józe, ale i v té terapeutické. Mimo jiné očištné techniky posilují imunitní a nervový systém, což napomáhá v léčbě různých nemocí. Působí velice pozitivně na mysl, která se stává klidnou a jasnou. Očištné techniky se využívají hojně v jógové terapii vyučované v Indii pokračující v učení Svámího Vivékánandy, na nejrůznější civilizační onemocnění. Zde je pouhý výčet některých z nich.

Néti - alergie, senná rýma, astma

Dhauti a basti - migrény, astma, deprese, problémy s pokožkou, akné, očista žaludku, obezita, zácpa, podporuje dobré zažívání, mírní vysokou aciditu v žaludku, kloubní problémy

Naulí - podpora správné funkce břišních orgánů, proti zácpě, redukuje tuk v oblasti břicha

Kapalabháti - astma, alergie, stimuluje mozek a zvyšuje schopnost koncentrace, podporuje masáž vnitřních orgánů, podporuje metabolismus a apetit

Tráta - alergie, senná rýma, problémy s očima, harmonizuje nervový systém a uvolňuje nervové napětí, úzkost, deprese, podporuje paměť

Očištné techniky mají i své kontraindikace. Proto pokud se chcete pustit do řešení svých neduhů skrze jógové praktiky, je nutné se poradit se zkušeným lektorem jógové terapie, a popřípadě první zkušenost a seznámení se s technikou okusit pod jeho znalým okem.

Otázka zněla: mělo by tomu tak být i dnes?

Odpověď ke konci článku je ano. Lidé, kteří žili v souladu s přírodou a s jejím rytmem, nebyli vystaveni vlivům, kterým jsme vystaveni dnes my. Nežili mezi vysokými budovami bez dostatečného množství přirozeného světla a čerstvého vzduchu. Nebyli od útlého věku škatulkováni a přísně hodnoceni. Neměli na svých bedrech tolik bolesti a špíny, ať toto rčení chápeme jako holý fakt, či obrazně. Dnes by měla být očista tím prvním. Dnes bychom měli očistou začít. Tak, jako se vrháme do velkého jarního úklidu. Přesně s tímto nábojem se zastavme, otočme se na prahu svého bytu a stočme pozornost do svého nitra. Začneme jarním úklidem zde. Uvnitř.

- autor: Šárka Konečná
- www.jogovna.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com