

# Jogíni ctí měsíc



Jogíni věří, že během úplňku se cítíme silně energetizovaní až neklidní. Nastává čas odhodit věci, které nás tíží, které již nepotřebujeme.

Pokud jste zrovna v den úplňku navštívili hodinu jógy, možná vás učitel upozornil, že se můžete cítit trochu jinak...Jogíni totiž stejně tak jako mnoho dalších věří, že měsíc výrazně ovlivňuje energii člověka.

## LIDSKÉ TĚLO JAKO OCEÁN

Proč tomu tak je? Klasickým odůvodněním bývá fakt, že měsíc řídí plynutí - odliv a příliv oceánu. A vzhledem k tomu, že člověk je tvořen až z osmdesáti procent vodou, rozhýbe měsíc sílu vln i v našem těle. Vědci však často dodávají - přirovnáme - li ale lidské tělo k jezeru, tento argument je náhle velmi sporný. Na jezera či rybníky totiž měsíc nemá zcela žádný vliv. Nejlépe však můžeme tyto teorie prozkoumat sami na sobě. Zkuste se v období úplňku či novoluní pozorovat. Sami si odpovězte na otázky, zda je vaše nálada, váš spánek, rytmus vašeho těla odchýlen od normálu a jak.

## ENERGIE ÚPLŇKU

Jogíni věří, že během úplňku se cítíme silně energetizovaní až neklidní. Nastává čas odhodit věci, které nás tíží, které již nepotřebujeme. To přináší pocit uvolnění. Tuto lehkost můžete podpořit i omezením těžkých jídel. Nepotřebujeme je, neboť naše energie se vyskytuje na nejvyšší úrovni. Jsme schopni otevřít srdce a prostor pro další nové zkušenosti a počítky. Říká se, že právě během úplňku přichází na svět spousta miminek. Ženy cítí zesílení menstruačního cyklu. Z pohledu jógy je při úplňku vhodné tuto volně odtékající energii podpořit například záklony, ásanami otvírajícími srdeční čakru. Pokud cvičíte ashtanga jogu, možná vaši učitelé radí hodinu jógy v den úplňku a na novoluní zcela vynechat. V hinduismu jsou totiž tyto fáze měsíce spojeny s obavami.

## HARMONIE 11 DNÍ PO ÚPLŇKU

Podle některých učeních je jedenáctý den po úplňku dnem harmonie, kdy se vaše tělo zcela restartuje. Můžete mu pomoci lehkou - ideálně rostlinnou stravou. Pijte velké množství vody s citronem.

## NOVÉ ZAČÁTKY NOVOLUNÍ

Novoluní je začátkem cyklu. Přináší pocit rozrušení, ale také následného zastavení a nových výhledů.

Je čas vytvořit si nové cíle. Meditovat nad minulým a budoucím. Přichází klid, čas na tvorbu a práci. Temnější energie nás přitahuje k zemi. Po novoluní až těsně před příchod úplňku nastává období změn a naše dlouho promyšlené plány jsme konečně schopni uskutečnit.

## MAGIE MĚSÍCE

Již dávné kultury věřili v magii měsíce. Za svitu luny bývala prováděna kouzla, obřady a magické rituály. Vzpomeňte i na lidové pohádky a horory, kdy při úplňku tančí bosorky a lidé se mění ve vlkodlaky. Avšak nejen temná síla je o úplňku nejintenzivnější. Právě v tuto dobu již staří Slované prováděli dobrá kouzla k posílení zdraví, štěstí a blahobytu. A pokud ještě nejste rozhodnutí, zda máte vlivu měsíce na naše tělo věřit, prozkoumejte ho, odevzdejte se mu a uvidíte sami, komu dáte za pravdu. Možná vám plynutí s měsícem pomůže najít alespoň na chvíli vnitřní řád věcí. Protože všechny dny nejsou stejné, stejně tak jako naše energie...

- Markéta Faustová
- zdroj fotky: [Samphotostock.cz](http://Samphotostock.cz)