

Jógou za lepším držením těla



Bolesti hlavy, potíže se spánkem, nepravidelná stolice. To všechno může mít na svědomí špatné držení těla. Sedavý životní styl mu navíc nahrává do karet. Pomůže jóga a vědomé dýchání.

Jóga učí vychutnat kouzlo přítomného okamžiku. Často žijeme, aniž bychom prožívali. Nerozlišujeme mezi zážitkem a prožitkem. Mezi bytím a žitím. Smysl a hodnotu všemu, co nás v životě potkává, dává vědomí. Vědomé žití. S uvědoměním si nutnosti této vědomé vědomosti zase pomáhá jóga. Navádí nás k němu jako laskavý učitel, chápající přítel, pečující matka i kárající otec. Je vším, čím potřebujeme, a učí nás nacházet to v nás samých. Protože jóga v konečném důsledku nedělá nic jiného, než že nás učí komunikovat se sebou tak, abychom žili spokojený život. V souladu se sebou i celým světem.

Proti fyziologii a přirozenosti

Z výše řečeného přirozeně vychází i správné držení těla. Je fyziologické. Což znamená, že podporuje správné fungování celého organismu. Pochody, které v něm probíhají. Dýchání, trávení, vyměšování. I drobné nedostatky v držení těla mohou způsobit menší či větší zdravotní potíže počínající bolestmi hlavy, jdoucí přes nespavost a končící u zácpy. To vše proto, že se hrbením, nebo naopak prohýbáním odchylujeme od přirozenosti, v jejímž duchu byla naše těla vytvořena. Fyziologie, ergonomie, to vše spolu souvisí, a to vše dohromady tvoří dokonalou konstrukci lidského těla symbolizujícího věčné plynutí. Nerovnováhy toto plynutí narušují.

Vědomí vlastního těla

Vše se přitom odvíjí od dechu. Ten pomáhá s uvědoměním si vlastního těla. S jeho vnímáním. Nejde o to, že víme, kde máme hlavu, ruce a nohy. Jde o to, abychom dokázali rozeznat, jak které části těla pracují, spolupracují, jak se účastní dechu, kde se nacházejí. Z tohoto vnitřního uvědomění potom vychází přirozenost v nastavení správného držení těla. Nejprve se položte na záda. Ruce podél těla, dlaněmi vzhůru. Oči mějte zavřené. S nádechem pošlete ruce nad hlavu a napněte všechny svaly na těle (jako když se ráno protahujete, než vstanete z postele), s výdechem uvolněte. Zopakujte. Vraťte ruce podél těla. Dýchejte. Vnímejte proud dechu dovnitř a ven. Za zavřenýma očima pozorujte dech a dráhu, kterou v těle vykonává. Vnímejte, jak se cítíte. Jak cítíte dotyk těla s podložkou. Které části těla se podložky dotýkají. Zmapujte takto za zavřenýma očima celé své fyzické tělo.

Tři body opory

Postavte se oběma chodidly na zem, nohy u sebe (jak tělo dovolí). Vnímejte tři body opory, které

máte na chodidlech - palec (kloub pod palcem), malík (kloub pod malíkem) a patu. Vpíjejte je do země a hledejte skrze ně stabilitu a rovnováhu. Za zavřenýma očima pozorujte dech a dráhu, kterou v těle vykonává. Dýchejte a stejně jako v leže na zemi mapujte fyzické tělo. Za temenem hlavy se vytahujte vzhůru, ale bradu lehce tlačte k hrudní kosti. Kostrč padá dolů mezi paty. Nevynakládejte sílu. Buďte ke svému tělu jemní. Dýchejte a vnímejte, jak se cítíte. Jak pociťujete své tělo. Potom se posadte do sedu se založenýma nohama, podle potřeby podložte hýždě polštářkem, ručníkem či kusem oblečení tak, aby kolena byla v rovině s kyčlemi. Postupujte stejně. Pozorujte dech, postavení těla, to, jak se cítíte a vnímáte, to, jak vnímáte postavení těla. Za zavřenýma očima se srovnajte. Za temenem hlavy se vytahujete vzhůru, ramena jsou nad kyčlemi, kostrč padá kolmo k zemi. Až se přestanete cítit pohodlně, vyměňte nohy. Zakończete v poloze šavásany. Praktikujte toto dechové cvičení kdykoliv během dne, kdy budete mít čas. Najděte si jej. Chvilku pro sebe. Za zavřenýma očima mapujte postavení těla. Srovnajte jej v souladu s dechem. Cvičte, abyste jej dokázali srovnat kdekoliv a kdykoliv. Aby tak zkrátka bylo. Plynulo.

- autor: Kateřina Hájková
- foto: Shutterstock.com