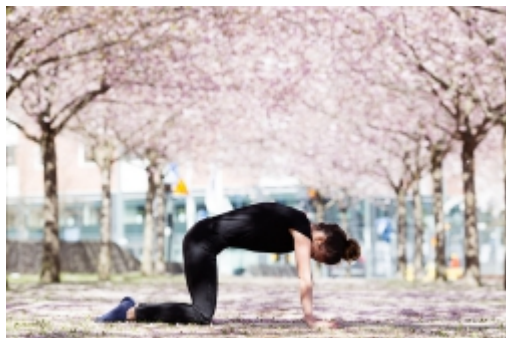


Jógově naladěná velikonoční neděle



Velikonoce, svátky vítězství nad smrtí, zmrtvýchvstání Ježíše Krista a vykoupení lidstva. Také oslava jara, lidových tradic a všeobecného veselí. Období, kdy se po dlouhé zimě svět zase otevírá slunci a životu. Oslavme i slunce v sobě, které nás při správné péči hřeje, ať už se vydáme kamkoliv.

Velikonoční neděle je největším svátkem křesťanského církevního roku. Na slavnost Zmrtvýchvstání Páně nebo také Boží hod velikonoční se slaví Kristovo vstání z mrtvých, vítězství nad smrtí a vykoupení celého lidstva. Je to den optimismu, lásky a svobody, které Kristus hlásal za života i po smrti. Podle lidových tradic jsou Velikonoce svátky spojené s vítáním jara, které s náboženstvím souvisí jen velmi volně.

Oslava nového života

Ať tak, či tak, jedná se o oslavu nového života, nového začátku. Po dlouhé zimě se svět zkřehlý po dlouhé zimě těší ze slunečních paprsků a otevírá se jim s vírou zářných zítřků za současného užívání si hřejivé přítomnosti a vděčnosti za to, že celá ta krásná situace nastala. Dopřejte si ten den polohy, které rozjasní vaše nitro podobně jako slunko zemi, na kterou svítí a těší vše živé i neživé, co ji obývá. Praxi zahajte v poloze šavásany, kde obraťte pozornost k dechu a dráze, kterou v těle vykonává. Poležte si tak dlouho, jak vám to bude příjemné.

Pozdravte vyšší princip zevnitř

Potom se přesuňte do polohy hory, zavřete oči a srovnejte si za nimi postavení těla. Vnímejte spojení chodidel se zemí. Kostrč padá dolů mezi paty, pánev je v neutrální poloze, žebra tlačte s výdechem dolů a k sobě, za temenem hlavy se vytahujte do výšky. Nadechněte se do pánevního dna, přes břicho do stran, do hrudníku a klíčních kostí a s výdechem zatlačte žebra dolů a k sobě. Vnímejte, jak celé vaše tělo dýchá jako květina, jako lotos, který se s východem slunce otevírá a s jeho západem zavírá. Potom provedte několik kol pozdravu slunci a pozdravte tak vyšší princip, jehož část sídlí i ve vás.

Najděte rovnováhu na podložce i v životě

Následující praxi zaměřte na otevírání celého těla tak, abyste do nové životní etapy mohli vstoupit volní, svobodní a vnitřně šťastní. Procvičte balanc ve výponu na špičkách, kde ruce jsou spojené nad hlavou s dlaněmi obrácenými vzhůru k nebi, brada svírá s hrudníkem pravý úhel, celé tělo je pevné a zároveň volné, protože dýcháte a s každým nádechem se tělo otevírá a s výdechem zavírá, smršťuje. Paty mějte u sebe, žebra u sebe a dole. Přesuňte se do předklonu, kde vám ruce spojené za zády

dlaněmi tentokrát k tělu přepadají přes hlavu. Mějte žebra u sebe a dýchejte volně plným jógovým dechem. Vnímejte spojení chodidel se zemí, odtlačujte se od nich a zapojujte pánevní dno. Zároveň si všimněte, jak uvolňujete hrudník, ramena, krční páteř.

Volní jako kočka

Přejděte do polohy kočky na všech čtyřech, srovnejte se zde, uvědomte si kontakt těla se zemí a začněte dýchat přes pánevní dno, do břicha, do stran, do hrudníku, klíčních kostí a zpátky s výdechem zatlačte žebra dolů a k sobě. Aktivujte mezilopatkovou oblast, která je dennodenně přetěžována sezením, hrbením a choulením se do sebe. Otevřete hrudník a své srdce i celé nitro krásnému životu, slunci a světlu. S nádechem poklesněte v mezilopatkové oblasti k zemi, s výdechem se vraťte nahoru, zpevněte ramena a uvědomte si jejich správné postavení a prostor, který jste právě vyplnili. Opakujte několikrát a poté přejděte do pohybu celého trupu, kde se s nádechem od kostrče prohnete a s výdechem vyhrbíte.

V bezpečí jako dítě ve věčné blaženosti

Z polohy kočky přejděte do polohy dítěte. Spojte vzadu špičky, kolena nechte roztažená na šíři pánve, zapřete se o konečky prstů a sedněte si na paty. Čelo položte na zem a dýchejte. Poté se přesuňte do polohy blaženosti. Položte se na záda, pokrčte nohy, zapřete je o chodidla tak, aby paty byly co nejbližší hýždím a nohy těsně u sebe. Potom nechte padat kolena dolů, až se spojí chodidla. S nádechem přesuňte paže za hlavu a chyťte se za lokty. S výdechem zatlačte žebra dolů a k sobě. Dýchejte volně plným jógovým dechem. Po chvíli přesuňte paže a chyťte se za lokty opačně. Dýchejte, odpočívejte, sledujte dech a vnímejte, jak se cele otevíráte štěstí, harmonii a pohodě. Jak jste volní, svobodní a připravení na cokoli, co život přinese. Až budete chtít, přejděte do polohy šavásany, kde v sobě nechejte doznít pocity z uplynulé praxe.

- autor: Kateřina Hájková
- foto: Shutterstock.com