

Rovnováha vnější je o rovnováze vnitřní



Rovnováha. Ideální stav zahrnující vše, co si dokážeme představit. Cíl jógové praxe, života pracovního, osobního, života celkově. Trvání zastřešující vše, čím jsme, stejně jako vše, co nás obklopuje. Máme ji v sobě. Jen ji musíme hledat a udržovat.

Proud dechu dovnitř a ven. Dolů a nahoru. Vnímání dechu a dráhy, kterou v těle vykonává. Nic víc a nic méně. Tak objevujeme skrze jógovou praxi sami sebe - učíme se sebe vnímat, naslouchat si, rozmlouvat se sebou, hledat a pěstovat dobro, poznávat a zpracovávat, rozpouštět a přijímat i to, co se nám nelíbí. Poněvadž život není černobílý, ani my nejsme. Kdyby to tak nebylo, nepanovala by rovnováha. A ta je základem i podstatou všeho. Jak nám s jejím nacházením a upevňováním může pomoci jóga?

Jednota slov, myšlenek a činů

Satja, druhá z jam, prvního stupně Pataňžalioho osmistupňové cesty jógy, hovoří o pěstování jednoty slov, myšlenek a činů. Zaměřením se na dech a dráhu, kterou v těle vykonává, skrze nějž se učíme chápat a milovat sebe sama, zároveň pracujeme na pěstování rovnováhy, která spočívá mimo jiné i v tom, co hlásá satja. Rovnováha budí klid. Klid a harmonii. Nastolíme-li je v nitru, je již jen malý krůček od toho nastolit je i v těle. V balančních polohách, které nám ukážou, jak dokonale je mysl s fyzickým tělem propojená. Sledujte jeden bod před sebou, sledujte dech a dráhu, kterou v těle vykonává, a pozice se stane polohou, ásanou, v níž budete schopni bez většího vynaložení fyzického úsilí vydržet alespoň 3 minuty. Možná i déle. Nechte se zlákat vjemy vnějšího světa, nechte odvést pozornost jinam a tatam bude vnitřní rovnováha, a spolu s ní i fyzická. Jednoduše řečeno - neudržíte-li pozornost u dechu, neudržíte ani balanční polohu. Koncentrace dovnitř a na dech je tedy základem.

Tři body opory

A potom tu máme tři body opory. Skrze něž v józe nacházíme balanc, stabilitu a rovnováhu. Palec, kloub pod palcem, malík, kloub pod malíkem, pata. Aktivujte je na počátku praxe vleže na zádech. Nohy pokrčte, položte chodidla na zem na šíři pánve, paty co nejbližší hýždím. Celou horní část těla přilepte vědomě k zemi. S výdechem se odtlačte od chodidel, jako byste po podložce chtěli odjet dozadu, ale tlak horní části těla do země vám to nedovolí. Vnímejte tři body opory, hýždě mějte uvolněné. Zopakujte alespoň 5krát podle svého dechového tempa. Potom se od chodidel odtlačujte znovu, tentokrát ale s nádechem a směrem vzhůru. Odtlačení od chodidel zvedne pánev ze země - stačí kousíček nad zem. Hýždě mějte uvolněné - jakmile se dostanete do polohy, kde již tělo nutí je zatnout, tak, než se to stane, zastavte, a s výdechem vraťte obratel po obratli zpátky na zem, pánev

jde jako poslední. Opakujte alespoň 5krát podle svého dechového tempa. Po posledním nádechu zůstaňte nahoře, hýždě mějte uvolněné, a dýchejte. Alespoň 5krát.

Tadásana, poloha hory

Přejděte do polohy hory. Dopřejte si zde několik nádechů, výdechů a vpíjejte se třemi body opory na chodidlech do země. Hledejte vnitřní rovnováhu a skrze ni budujte rovnováhu fyzickou. Potom s nádechem otevřete oči, pozorností setrvejte u dechu a s výdechem přitáhněte pravé koleno k hrudníku. Prodýchejte, poté rozpažte levou paži a pravou odtáhněte pravou nohu ze středu. Držte se pravou rukou za vnější stranu pravého kolene, které směřujete do podpaží. Dýchejte. Potom provedte rotaci - chyťte vnější část pravého kolene tentokrát levou paží a přesuňte jej směrem doleva, přes stojnou levou nohu, do rotace. Pohled směřujte do pravé dlaně. Prodýchejte. Poté se vraťte s kolenem na střed a přitáhněte pravou rukou za nárt pravou nohu patou k hýždím. S nádechem předpažte levou, přejděte do předklonu a zároveň pravou patu odtahujte od hýždě - poloha tančícího bojovníka. Dýchejte a potom spusťte levou paži na zem před levou nohu. Dýchejte. Potom vraťte pravé chodidlo na zem vedle levého, dlaně vedle chodidel (případně pokrčte nohy v kolenou) a prodýchejte v předklonu. Poté spojte dlaně a s nádechem se s rovnými zády, přes mírný záklon nahoře, vraťte do polohy hory. Zavřete oči, zklidněte dech, koncentrujte se dovnitř, a zopakujte celé na druhou nohu, stranu. Poté spočiňte v poloze šavásany, kde v sobě nechte doznít pocity z praxe.

- autor: Kateřina Hájková
- foto: Shutterstock.com