

Ryba - nejen symbol Vánoc



Ryba - její význam v křesťanství, ve zvěrokruhu a samozřejmě i jako ásany v józe... Zaujměte pozici ryby a navodte si příjemnou a poklidnou atmosféru vánočního období...

Jedním z významných symbolů vánočních svátků je ryba. Je pravda, že v současném pojetí jde spíše o tradiční smaženou pochoutku, která nesmí chybět na žádném štědrovečerním stole. Ryba ovšem hraje mnohem důležitější úlohu, než je jen vánoční či postní jídlo. Primitivní schéma ryby (řecké slovo - Ichthys) je vůbec nejstarším křesťanským symbolem. Stala se jím pravděpodobně proto, že řada Kristových učedníků byli původem rybáři. Později Kristus označil svých dvanáct apoštolů za rybáře lidí. Ježíšovi přívrženci v době svého pronásledování používali symbol ryby také jako tajné heslo, podle kterého se navzájem poznávali. Ale ryba není spojena pouze s křesťanstvím, důležitou roli hraje i v dalších kulturách či náboženstvích. Například v čínské kultuře je vnímána jako symbol hojnosti. Ryba je jedním z osmi buddhistických symbolů a v hinduismu je prvním z deseti vtělení boha Višnu, který se proměnil v rybu, aby uchránil svět před potopou.

Ryba jako znamení zvěrokruhu

Ryby patří i mezi dvanáct astrologických znamení zvěrokruhu. Jde o poslední, dvanácté znamení, jehož vládcem je Neptun. V západní astrologii je Slunce v konstelaci Ryb zhruba od 20. února do 20. března, tedy v okamžiku jarní rovnodennosti. Znamení je to ženské, vodní a pohyblivé. Ryby jsou velmi neklidné a neustále se snaží přizpůsobit měnícím se podmínkám. Lidé narození ve znamení ryb by měli podle astrologů být jemné povahy a duchovního zaměření s velkou dávkou fantazie. Ryby jsou citlivé a vnímavé bytosti, rády pomáhají ostatním. Na druhou stranu jsou málo aktivní až nerozhodné. Ve společnosti se dobře přizpůsobují, ale drží se raději v pozadí. Vlastní názor jim nechybí, nechávají si ho však většinou pro sebe.

Matsjásana - provedení

Zaujměte leh na zádech, ruce s dlaněmi otočenými k podlaze vsuňte pod sebe, lokty napnuté. Tlačte lopatky k sobě a dolů, nepatrně zvedněte hrudník. Nohy zůstávají napnuté, kotníky, kolena a stehna u sebe. Nadechněte se, a zatímco zvedáte hrudník a hlavu vzhůru, krčte lokty a tlačte je do podložky. Lopatky směřují vzad a dolů, břicho zpevněné. Dýchejte do horní části hrudníku. Opatrně snižujte temeno hlavy, až se budete lehce dotýkat podlahy. Na hlavě spočívá jen velice málo váhy, ústa jsou pootevřená, dýcháte nosem. Neměli byste v hlavě ani v krku pociťovat žádný tlak. Hrudník je nejvyšší bod na vašem těle, zkuste si navodit pocit, jako byste se vznášeli na vodě. V pozici setrvejte několik nádechů a výdechů.

Benefity

Pozice má velmi intenzivní účinek na čtvrtou (anaháta - střed hrudníku) a pátou (višudha - hrdlo) čakru, horní část těla nás ohýbá vzad. Posiluje tak páteř, krk, hrudník a má pozitivní vliv na dýchací ústrojí. Je ideální protipozicí svíčky nebo stoje na hlavě.

Kontraindikace

Pokud se vám v pozici dělá mdlo nebo máte-li potíže s krční páteří, měli byste se poloze ryby vyhnout.

Varianty

Jestliže zvládáte základní polohu ryby bez obtíží, vytáhněte ruce zpod těla a zvedněte propnuté paže vzhůru ke stropu, dlaně jsou otočené k sobě. Anebo položte ruce až za hlavu a dotkněte se podlahy. Přitom nesnižujte hrudník ani lehkost hlavy, zkuste se ponořit do pozice, jako byste plavali. Pravidelně dýchejte. Vraťte paže zpět podél těla, poté pomalu vraťte hlavu a hrudník. Odpočiňte si.

- autor: Martina Horáková
- www.py-martina.eu
- foto: Shutterstock.com