

# Večerní jógové rituály pro obnovu a udržení energie



Je hezké mít v životě nějaký řád a pevný bod, ale i protikladnou volnost. Jógové rituály pomáhají ukotvit bytí a svou vlastní osobnost...

Vesmír je rytmus a nekonečný řád. Funguje s podporou vnitřních mechanismů – rytmtů, které utvářejí vše, co svými smysly vnímáme. Svítá a stmívá se, proměňuje se roční období, cykly se opakují a slunce s měsícem putují po obloze každý svou trajektorií. A okolo planety Země se určitě vše odvíjí v principech vyšších řádů, kterých si nejsme nevědomi, ale rytmus a pohyb je základem vesmíru, stejně jako nás.

Pokud naše tělo i mysl funguje optimálně, střídají se i v nás pravidelné rytmy. Každý orgán má svůj čas pro aktivitu i odpočinek. Každá soustava prochází fázemi a rytmickým stahováním a pulsováním popohání celý organismus. Abychom podpořili celý systém, založený na vibracích, je vhodné do něj pravidelně přikládat potřebné zdroje, které mu pomáhají v činnosti, a především udržují jeho rytmus. Rytmus je řád, rytmus je rituál a rituál je život.

## 20 minut

Relaxace v pozici mrtvoly (šavásana) je zázrakem jógové praxe. Najděte si každý večer čas strávit několik minut sami se sebou. Dopřejte si jej. Připravte si příjemné místo, kde budete odpočívat a regenerovat své síly po celém dni.

Položte se na záda a věnujte pozornost uvolnění svého těla. Jako byste ho nejdříve chtěli srovnat natáhnutím a zpevněním několikrát za sebou a následně ho s hlubokým povzdechem ve výdechu zcela uvolněte. Můžete provést třikrát za sebou.

Sledujte přirozený a plynulý dech a nechte vše, co vám proudí do mysli z vnějšího, nebo i z vnitřního světa, plynout. Neupínejte se ke každé myšlence, signálu a nezjišťujte díky tomu informace, které v danou chvíli nepotřebujete. Nechejte vše plynout.

Pracujte s představou, že vaše tělo i mysl jsou zaplavovány léčivým světlem a prožívejte, jak naplňujete každou část vašeho těla tímto léčivým světlem.

Na závěr spojte dlaně a třením je prohřejte. Uvědomte si v nich teplo a vnímejte spojení dvou pólů – levá a pravá ruka. Splývají v jedno. Jejich sílu pak přiložte na místo, které potřebujete prohrát,

podpořit a oživit.

### **Tipy pro relaxaci**

Pokud byste měli nepříjemný pocit v zádech, nechejte si pokrčené nohy. Dále je vhodné pro praxi vleže zakrýt oči přikrývkou, abyste procítili stav tíže a tmu. Také je dobré přikrýt se například dekou, protože v relaxaci vychladnete.

Praxi můžete provádět i vsedě.

Pokud chcete zažít hlubokou relaxaci a obnovit nebo poznat svou sílu, navštivte lekce restorativní jógy nebo praktikujte jóga nidru – jógový spánek.

- autor: Václav Krejčík
- [www.energystudio.cz](http://www.energystudio.cz)
- zdroj fotky: Shutterstock.com