

Hormonální jóga *podle Dinah Rodrigues*



Jitka Janešová

certifikovaná lektorka hormonální jógové terapie dle Dinah Rodrigues
pro ženy a muže

info@jitcinajoga.cz, +420 724 437 355, www.jitcinajoga.cz

fb: Jitčina jóga - Jitka Janešová

fb skupina pro vás: Jitka Janešová - harmonie těla a mysli

ig: jitcina_joga

Tyto podklady pro cvičení jsou určeny výlučně pro osoby, které se zúčastnily semináře Hormonální jógové terapie dle Dinah Rodrigues u Jitky Janešové a jejich zdravotní stav byl předem ověřen.

Verze z roku 2019. Rozšířená o aktuální ústní pokyny samotné autorky. Není povoleno kopírování bez souhlasu autorky.
Čerpáno z: *Hormone Yoga Therapy for Menopause by Dinah Rodrigues, www.dinahrodrigues.com.br, aldin@osite.com.br, tel.: +55 11 3742-1167*

Základní pravidla cvičení

PRAVIDLA SPRÁVNÉHO CVIČENÍ SESTAVY HORMONÁLNÍ JÓGY - OD AUTORKY DINAH RODRIGUES

1. Neměňte pořadí cviků sestavy.
2. Nevybírejte si jen některé cviky ze sestavy.
3. Důležité jsou všechny tři části sestavy, cvičte všechny tři části dohromady (zahřívací část, hlavní část sestavy, závěrečné harmonizace).
4. Aby se dostavily výsledky, je třeba cvičit první tři měsíce ideálně každý den a poté případně zvolnit na 3 – 4 týdne.
5. Pokud cvičíte sestavu z důvodu prevence, tak postačí od začátku cvičit 3 – 4x týdně, čím častěji tím lépe.
6. V době menstruace vynechejte obrácené pozice (Indický most, Svíčka).
7. Pokud jste nemocná, necvičte.
8. Cvičte s prázdným žaludkem (po větším jídle počkejte 2 hod.)
9. Zařazujte také protistresové cviky, klidně i mimo sestavu, kdykoliv během dne.
10. Cvičte s potěšením, uvolněně, ideálně bez očekávání.

ZÁKLADNÍ INFORMACE KE CVIČENÍ:

- Při cvičení sestavy hormonální jógy dýchejte nosem, častou chybou bývá výdech otevřenými ústy.
- Pokud je ve cviku dech bhastrika – opakujte 7x nebo násobky sedmi.
- Pokud ve cviku není bhastrika, cvik se opakuje 3x.
- Pokud je ve cviku uddijána bandha (vakuum) – vkládá se vždy na závěr, a to za techniku cirkulace energie.
- Většina cviků je stranových, kdy se začíná nejdříve na levou stranu, poté na pravou. Proč se začíná na levou stranu? Levá strana těla je spojena s ženskou energií, pravá strana s mužskou. Abychom posílily ženskou energii v nás, začínáme na levou stranu. Cviky č. 9 a 11 můžete začínat na pravou stranu, z důvodu aktivace zažívání.
- Po určité době cvičení můžete vyzkoušet pokročilejší verzi sestavy, ta spočívá v tom, že počet opakování bhastriky zvýšíte na 14.

PROSTOR PRO VAŠE POZNÁMKY:

Techniky

Nedílnou součástí sestavy jsou techniky, které se zapojují do jednotlivých cviků sestavy. Jedná se o dechové techniky (Bhastrika K.D., Ujjayi dech), bandhy (kořenový, brániční, krční zámek) a cirkulaci energie.

BHASTRIKA K.D. (KOVÁŘSKÉ MĚCHY)



Bhastrika K.D. je břišní dýchání. Nádech i výdech nosem by měl být velmi silný a intenzivní tak, aby vznikl zvuk podobný kovářským měchům. Při nádechu se uvolní břišní svaly, břicho se vyklene a při výdechu se břišní svaly zpevní a stáhnou, pupík silně přitáhněte k páteři. Hrudník a záda se nepohybují, veškerá aktivita je soustředěna do oblasti břišní dutiny.

V bhastrika K.D. je aktivní jak nádech, tak i výdech a jsou přibližně stejně dlouhé. Provádějte nádech a výdech v rytmu TIK TAK.



Bhastrika K.D. je **nejdůležitější technikou** hormonální jógy. Vytváří pránu a aktivuje celé tělo. V sestavě je hlavní úlohou bhastriky K.D. masáž vaječníků. Technika nás také dokáže skvěle nastartovat do nového dne.

V materiálech budeme toto dýchání označovat jednoduše jako **bhastrika**.

Mé doporučení pro správný nácvik: zpočátku, když se bhastriku učíte, provádějte ji pomaleji, tak abyste si byla jistá, že kvalitně dýcháte do oblasti břicha. S praktikováním můžete tento dech zrychlovat, ale NE na úkor kvality dechu. Vždy mějte na paměti, že se jedná o břišní dýchání.

Máte pocit, že bhastriku provádíte špatně? Pokud s nádechem břicho naopak vtahujete, je zapotřebí svůj dechový vzorec přeučit. Doporučuji nácvik přirozeného dechu do břicha v leže na zádech. Lehnete si na záda, dejte si dlaně na břicho a při pomalém nádechu vnímejte, jak se břicho zaplňuje dechem, dlaně stoupají, a s dlouhým výdechem naopak břicho i dlaně klesají dolů. Postupně dech zrychlujte až se propracujete ke správnému dýchání bhastriky.

DECH UJJAYI (ČTI UDŽAJÍ)

Nádech i výdech provádějte dlouze nosem přes zúžené hrdlo a hlasivky, čímž trochu zbrzdíte proudění vzduchu. Nádech a výdech je ztížen a vydáváte lehce sípavý, šumivý zvuk. Dech je dominantní v oblasti hrudníku (plní se horní a střední část plic).

Mé doporučení pro správný nácvik: jako nácvik můžete při nádechu i výdechu vyslovovat dlouze slabiku CHA. Nejprve vyzkoušejte s otevřenými ústy – jako kdybyste měly před ústy zrcátko, které chcete svým dechem zaměřit. Poté vyslovujte slabiku CHA se zavřenými ústy. Někomu pomáhá pro navození zúžení hrdla pomůcka – představa brčka. Při nádechu jako kdybyste pily (dýchaly) brčkem – zúženým hrdlem.

Bandhy

Bandha (čti banda, neboli zámek, uzávěr) je kontrakce svalů, která ovlivňuje proudění pránické energie v našem těle. Bandhy pomáhají odstraňovat blokády v těle a psychické uzle.

MULA BANDHA (KOŘENOVÝ ZÁMEK)

Mula bandhu provedete tak, že kontrahujete svaly pánevního dna (stáhněte vrstvy svalů pánevního dna, všechny svěrače a hráz), zaměřte se nejvíce na oblast děložního čípku. V kořenové čakře (oblast základu páteře) je velké množství pránické energie. Když provedete mula bandhu, tak tuto energii aktivujete a posíláte do celého těla.

UDDIJÁNA BANDHA – VAKUUM (BRÁNIČNÍ ZÁMEK)



Nadechněte se a mohutně, úplně vydechněte všechen vzduch z plic, zadržte dech. Tímto vznikne v oblasti břicha a trupu vakuum (podtlak). Proveďte tzv. falešný nádech, kdy v zádrži rozšíříte a zvednete hrudník, jako byste nadechovaly. Zvedněte bránici a vytáhněte orgány v horní části břišní dutiny vzhůru k hrudníku a dozadu k páteři. Bříško je silně vtažené dovnitř. Setrvejte se zadrženým dechem, dokud je to příjemné. Uvolněte zámek a pomalu se nadechněte.

DŽALANDHARA BANDHA (KRČNÍ ZÁMEK)



Se zadrženým dechem po nádechu předkloňte hlavu dopředu a poté dolů a bradu zasuňte směrem ke krční jamce. Dochází ke stažení krčních svalů v oblasti štítné žlázy, zatímco zadní strana šíje se intenzivně protahuje.

Tato technika uvolňuje energii zablokovanou v horní části hrudníku, uvolňuje tělesné napětí, které se hromadí v důsledku duševní činnosti.

CIRKULACE ENERGIE

Je jedna z nejdůležitějších technik používaných v hormonální józe. Tato technika se používá téměř ve všech cvicích hlavní části sestavy. V oblasti kořenové čakry je nahromaděno velké množství energie, její uvolnění do celého těla aktivujete pomocí mula bandhy. Abyste mohly tuto energii směřovat do oblastí, ve kterých ji nejvíce potřebujete, použijete techniku cirkulace energie. Proveďte následující kroky v pořadí za sebou:

1. Nadechněte a zadržte dech
2. Špička jazyka se dotýká měkkého patra vzadu nahoře (Khéčarí mudra)
3. Soustředte se na špičku nosu (Agočarí mudra)
4. Proveďte mula bandhu (stažení svalů pánevního dna)
5. Napočítejte do 3 (představte si, jak energii stoupá od kořenové čakry vzhůru ke špičce nosu)
6. Přeneste pozornost na bod, který si přejete aktivovat (např. vaječníky, štítná žláza)
7. Pomalu vydechněte a prociťte (představte si) vlnu energie (zářivé světlo), která se rozlévá v tomto místě, zaplavuje jej a září. Přičemž pomalu při výdechu uvolněte mula bandhu a špičku jazyka.

A. Zahřívací část sestavy

Než začnete cvičit, je důležité připravit a zahřát své tělo. Následujících 7 zahřívajících cviků protáhne celé tělo, uvolňuje oblasti s napětím a zároveň také povzbuzuje produkci hormonů ve vašich žlázách.

1. PROCVIČENÍ RAMEN



Dýchání: 7x bhastrika

Opakování: 1x

Postavte se na šířku pánve (chodidla 20–30 cm od sebe). Proplette prsty na ruku, dlaně směřují buď k tělu nebo od těla (lepší protažení), propněte paže lehce v loktech. Záda jsou rovná. Provedte bhastriku – s nádechem vzpažte, s výdechem paže vedte obloukem zpět dolů, razantně. V rytmu bhastriky 7x opakujte. V průběhu výdechu intenzivně vtahujte pupík směrem k páteři.

Důležité: dávejte při provádění cviku pozor, abyste se neprohýbaly v bedrech, zejména pokud máte zvětšenou lordózu. Pokud se prohýbáte, doporučuji jemně pokrčit nohy v kolenou a stabilizovat pánev do neutrální polohy (pánev není ani v podsazení ani ve vysazení).



2. ÚKLONY STRANOU



Dýchání: 7x bhastrika

Opakování: 1x zleva, 1x zprava

Postavte se na šířku pánve (chodidla 20–30 cm od sebe). Stejný postoj s propletenýma rukama, dlaně směřují k tělu nebo od těla (lepší protažení), hlava mezi paže, v rytmu bhastriky provedte úklony trupu do stran. S nádechem úklon trupu vlevo, s výdechem úklon vpravo. Trup by se při úklonech neměl předklánět nebo zaklánět. Nehýbejte boky. Nezapomeňte při výdechu vždy vtahovat pupík. Opakujte 7x, pak totéž 7x na opačnou stranu – začněte nadechovat při úklonu doprava.

Častá chyba: dávejte pozor, abyste při provádění cviku nepohybovaly pánví.

V tomto cviku protáhnete krásně strany trupu, včetně pohlavních orgánů.



3. SAMBA



3A Samba (houpání boků do stran)

Dýchání: 7x bhastrika

Opakování: 1x zleva, 1x zprava

Postavte se na šířku pánve (chodidla 20–30 cm od sebe), s propletenými prsty za hlavou, kolena mírně pokrčte.

Začněte pohybovat boky ze strany na stranu v rytmu bhastriky. S nádechem jděte boky doleva (levou nohu lehce pokrčte – tím poklesne bok, druhá noha zůstane lehce propnutá, s výdechem jděte opačně – boky doprava. Trup je v klidu, jen boky a nohy se pohybují. Opakujte 7x zleva, pak 7x opačně zprava.





3B Samba (pohyb pánve předozadní)

Dýchání: 7x bhastrika, 7x přirozený dech

Opakování: 1x zezadu do podsazení, 1x z podsazení dozadu



Stejný úvodní postoj jako při Sambě 3A. Začněte pohybovat pánví dozadu a dopředu v rytmu bhastriky. S nádechem mírně překlňte pánev vzad (vyšpulte zadeček) a s výdechem ji podsadíte. V rytmu bhastriky opakujte 7x.

Potom s nádechem podsadíte pánev a s výdechem překlňte pánev vzad, 7x v rytmu přirozeného dechu. Je doporučeno provádět tento pohyb v přirozeném dechu, což je šetrnější na spodní záda, než kdybyste pohyb prováděly v rytmu a razanci bhastriky.

Ve všech pozicích samby je trup v klidu, jen boky a nohy se pohybují.

Tento cvik uvolňuje napětí v oblasti pánve, pohlavních orgánů.

4. PROTAŽENÍ NOHOU VE STOJE

Dýchání: 7x bhastrika

Opakování: 1x levá noha v protažení, 1x pravá noha v protažení



Ve stoje překřížte natažené nohy, přičemž překřížte pravou nohu přes levou (pravé chodidlo k malíkové hraně levého chodidla) a obě chodidla jsou paralelně vedle sebe. V této poloze tak pomáhá přední noha (pravá) udržet zadní nohu (levou) nataženou.

Proplette prsty na rukách, ukazováčky jsou nataženy (Venušina mudra), s nádechem vzpažte. S výdechem se předkloňte, ruce směřují kolmo k zemi, provedte 7x bhastriku. Jak se s výdechem vtažuje břicho, trup se samovolně pohybuje v rytmu bhastriky, asi o 10 cm se zvedne a s výdechem opět klesne. S nádechem mírný pohyb nahoru a s výdechem dolů. Hlava je uvolněná, není v záklonu. Na závěr se napřimte, vzpažte a pak uvolněte paže podél těla. Pak provedte 7x s opačně překříženými nohama – levá noha přes pravou (nyní protahujete zadní pravou nohu).



Modifikace:

- jedná se o protažení svalů zadní strany nohou, což může být pro mnohé obtížné. V tomto případě si můžete lehce pokrčit nohy v kolenou.
- pokud máte problém udržet ve cviku stabilitu – posuňte si přední chodidlo více před sebe.
- pokud při pohybu trupem narážejí vaše dlaně do země, udělejte si z předloktí okénko (dlaně složte do loktů) a takto provádějte pohyb v rytmu bhastriky.



Venušina mudra: při této mudře ukazováčky směřují vzhůru, ostatní prsty jsou do sebe zaklesnuté a palce překřížené. Tato mudra harmonizuje žlázy s vnitřní sekrecí a také pomáhá vyrovnávat mozkové hemisféry. Je příznivá pro uvolnění napětí.

Co jsou to mudry: mudra označuje gesto rukou. Jednotlivé prsty zaujímají určitou pozici, která má svůj vlastní symbol a význam. Gesta rukou mají přímý vliv na náš mozek. Vysílají signál, jaký má daná mudra vliv na naše tělo a duši. Mudry provádíme dotyky jednotlivých prstů či jejich ohýbáním, natahováním nebo křížením. Mudra přímo ovlivňuje energetické proudění v těle. Mudry můžeme používat v průběhu jógové praxe, při meditaci či v každodenním životě.

Tento cvik díky protažení zadních stran dolních končetin zvýší vaši ohebnost a také aktivuje ledviny a odvodnění těla.

5. PROTAŽENÍ NOHOU V LEŽE NA ZÁDECH



Dýchání: přirozený dech

Opakování: 3x na obě strany

Lehněte si na záda, pokrčte obě nohy a přitáhněte je k břichu, kolena rozevřete do stran. Ukazováčky a palce rukou uchopí palce nohou, zbytek ruky pevně uchopí ostatní prsty u nohy. Dýchejte volně.

Překulte tělo na levou stranu až noha leží na zemi a natáhněte levou nohu, vydržte v této pozici a počítejte do tří, přičemž protahujete svaly na zadní straně levé nohy. Obě nohy opět přitáhněte pokrčené k břichu. Pak se překulte na pravou stranu, natáhněte pravou nohu a napočítejte do tří, protahujete zadní svaly nohy. Je důležité propnout nohu, i kdyby to bylo jen na sekundu. Po čase se zlepší ohebnost a bude možné vydržet v protažení celé 3 sekundy. Opakujte 3x na každou stranu.

Proč si držíme palce: podle akupresury je ploska obrazem těla, palec je hlava, kořen palce je krk. Stlačením kořene palce tak nepřímo masírujeme štítnou žlázu.



Stejně jako předešlý cvik, tento cvik díky protažení zadních stran dolních končetin zvýší vaši ohebnost a také aktivuje ledviny a odvodnění těla.

6. POLETUJÍCÍ VLASY

Dýchání: 7x bhastrika

Opakování: 1x zleva, 1x zprava



Posadte se do sedu zkříženého, pokud je to náročné, sedněte si na polštář, deku nebo na stoličku (bez opěrky, aby nebránila v pohybu), vzpřímená páteř.

Před tělem zaklesněte pevně prsty rukou do sebe ve výši ramen (Union mudra), tak aby byly paže a předloktí vodorovně. Napůl přivřete oči. S bhastrikou s nádechem otáčejte trup vlevo, zároveň táhněte levý loket vzad, otáčejte i hlavu a dívejte se přes levé rameno dozadu. S výdechem vpravo, přičemž táhněte pravý loket vzad a dívejte se dozadu. Oči jsou stále napůl zavřené, fixujte pohled pouze vzad na lokty, aby se vám nezatočila hlava. V průběhu otáčení ze strany na stranu vnímejte, jak vám při pohybech poletují vlasy. Lokty by neměly klesnout, předloktí a nadloktí by mělo být stále ve stejné vodorovné poloze. S výdechem vtahujte pupík. Proveďte v rytmu bhastriky 7x zleva, pak 7x na opačnou stranu, zprava.

Union mudra: mudra síly, energie a sjednocení. Prsty jsou zaklesnuté (zaháklé) o sebe před tělem. Tato mudra stimuluje srdce, prohlubuje soustředění a vyrovnává sexuální energii.

Upozornění: při výřežu ploténky provádějte rotaci velice jemně nebo cvik vynechejte.



Tento cvik je prospěšný pro vaši páteř, ledviny a nadledvinky, také posiluje vlasy.

7. SEDÍCÍ KOČKA

Dýchání: 7x bhastrika

Opakování: 1x zepředu dozadu, 1x zezadu dopředu

Posadte se do sedu zkříženého nebo do sedu na patách, vzpřímená páteř, ruce si položte na kolena, paže jsou po celou dobu natažené (důležité). Pohybujte páteří – hrudníkem dopředu a dozadu v rytmu bhastriky 7x. Nádech dopředu, výdech dozadu do zakulacení. Opakujte 7x v opačném směru, nádech dozadu a výdech dopředu. Pohled směřuje před sebe. Hlava ani pánev se nehýbe.

Modifikace: pokud máte v sedu zkříženém pokrčené ruce, uchopte se ze stran za chodidla. Vhodný je také sed na patách nebo na stoličce.

Tip pro začátečníky: pokud je zpočátku těžké skloubit dech a pohyb dohromady, naučte se nedřívě pohyb samostatně a postupně přidejte bhastriku.



Tento cvik aktivuje nadledvinky, brzlík a slinivku břišní, velmi příznivě působí i na páteř. Díky reaktivaci brzlíku, který je umístěn v hrudním koši, posílíte imunitu.

B. Hlavní část sestavy

Hlavní část sestavy se liší od zahřívací části zejména v zapojení technik. U většiny cviků této části se provádí technika cirkulace energie. Důležitou součástí celé sestavy zůstává i nadále bříšní dech bhastrika.

8. PŘEDKLON V SEDU (JANUSHIRSHASANA)

Dýchání: 7x bhastrika

Cirkulace energie: 1x levý vaječník, 1x pravý vaječník

Opakování: 1x předklon k levé noze, 1x předklon k pravé noze



Posadte se s nataženými nohama, rovná záda. Pravou nohu pokrčte a patu přiblížte k hrázi, koleno nechte klesnout k zemi. Levá noha zůstává natažená.

Dejte na zem levou dlaň a na ni pravou dlaň. Vzpažte, vytáhněte se do výšky a trup pootočte k natažené noze. S výdechem předklon, levá ruka uchopí palec levé nohy a ostatní prsty obejmou prsty na noze a pevně je stisknou (jedná se o stejný úchop jako ve cviku protažení nohou v leže na zádech), pravou ruku položte na ni.

Provedte 7x bhastriku: s nádechem mírně přizvedněte trup, uvolněte chodidlo a přitáhněte špičku, s výdechem uvolněte trup a propněte špičku. Paže jsou stále v protažení. Po 7 bhastrikách zůstane špička propnutá a nechte cirkulovat energii k levému vaječníku. Pak se vraťte do výchozí pozice s nataženými nohama. Nyní proveďte celý cvik na opačnou stranu, pokrčte levé koleno a energii nechte proudit k pravému vaječníku.

Častá chyba: během cviku mějte paže stále v protažení, nepokrčujte je. Velice častou chybou bývá, že paže pokrčíte a tím se trup nepohybuje nahoru a dolů.

Modifikace: pokud nedosáhnete na prsty u nohou, aniž byste krčila nohu, použijte pásek na jógu. Zahákněte jej za chodidlo a uchopte jej co nejbližší tak, aby paže byly natažené.



9. SEDY S OTOČENÍM (ARDHA MATSYENDRASANA)

Posadte se s nataženými nohama, rovná záda. Cvik se skládá ze 3 pozic, které nejprve proveďte na jednu stranu, poté na druhou stranu.

9A - koleno k hrudníku

Dýchání: 7x bhastrika

Cirkulace energie: 1x levý vaječník

Opakování: 1x levá strana



Pokrčte levou nohu a přitáhněte ji oběma rukama co nejbližší k hrudníku, záda jsou napřímená, hrudník je otevřený. Koleno je umístěno na středu hrudníku. Provedte 7x bhastriku a energii nechte proudit k levému vaječníku.

9B - rotace (paže na hýždí)

Dýchání: 7x bhastrika

Cirkulace energie: 1x levý vaječník

Opakování: 1x levá strana



Opřete chodidlo pokrčené nohy z vnější strany stehna o zem (nohy překřížte). Trup otočte doleva, přetočení zesílíte tím, že loket pravé ruky opřete o vnější stranu levého kolene, dlaň položte na hýždí. Opřete se o levou ruku za tělem a podívejte se za sebe. Provedte 7x bhastriku a cirkulaci energie stejným způsobem k levému vaječníku.

Modifikace: pokud nedáte loket za koleno, jednoduše obejměte koleno.

9C - rotace (paže protažená)**Dýchání:** 7x bhastrika**Cirkulace energie:** 1x levý vaječník**Opakování:** 1x levá strana

Zůstaňte ve stejné pozici, pouze protáhněte pravou paži a uchopte levý kotník či legínu, podívejte se za sebe, rovná záda. Provedte 7x bhastriku a cirkulaci energie k levému vaječníku.

Sedy s otočením (Ardha Matsyendrasana) na pravou stranu

Poté opakujte celý cvik – pozice 9A, 9B, 9C, na druhou stranu, kdy budete mít pokrčenou pravou nohu a cirkulace energie k pravému vaječníku.

Častá chyba: zkontrolujte si, že u cviku 9B a 9C provádíte tzv. uzavřenou rotaci, to znamená, že vytáčíte trup oproti pokrčenému kolenu, nikoliv na druhou stranu.

Tip: tento cvik můžete začínat na pravou stranu a poté provést na levou, tímto podpoříte vaše zažívání a vyměšování. Dochází tak k blahodárné masáži trávicího traktu po směru zažívání a tím k jeho aktivaci. Můžete si vybrat, zda začnete zleva či zprava.

10. ÚKLONY V KLEKU (MAHASANA)

**Dýchání:** přirozený dech**Cirkulace energie:** NE**Opakování:** 3x4 pohyby zleva

Klekněte si s koleny u sebe, nártý posuňte do stran pro lepší udržení rovnováhy. Palce rukou zavřete v pěst s palcem uvnitř a sevřené pěsti opřete ze stran hlavy těsně za ušima. Provádějte 4 pohyby:

A. nakloňte boky doleva směrem k levé patě, jako byste se chtěly posadit a vytahujte při tom levý loket vzhůru; poté zpět do základní pozice

B. zopakujte totéž doprava

C. poté se narovnejte, zakloňte se mírně v hrudníku

D. a následuje předklon, hrudník a čelo, pánev přibližujte k zemi.

Opakujte celkem 3x, vždy začínejte pohyb zleva. Cvik provádějte s volným přirozeným dechem. Poté se můžete posadit na paty, opřít čelo o zem a chvíli relaxovat.

Ve cviku není bhastrika ani cirkulace energie.



11. HOLUBICE (MUSLIM PRAYER)

Dýchání: 7x bhastrika**Cirkulace energie:** 1x levý vaječník, 1x pravý vaječník**Opakování:** 1x levá noha pokrčená, 1x pravá noha pokrčená

Posadte se na paty, opřete čelo o zem a natáhněte ruce dopředu, prsty jsou narovnané a směřují dopředu. Natáhněte pravou nohu vzad, pánev přibližujte k zemi. Koleno levé nohy je umístěné ve středu hrudníku. Provedte v této poloze 7x bhastriku a cirkulaci energie k levému vaječníku. Poté provedte totéž na druhou stranu, tentokrát protáhněte levou nohu vzad a energii nechte cirkulovat k pravému vaječníku.

Tip: také tento cvik (steně jako cvik 9), opět, pro aktivaci vašeho trávicího traktu, můžete začínat na pravou stranu.



12. STREČINK (ZJEDNODUŠENÁ VERZE SUPTA VAJRASANY)

Dýchání: 7x bhastrika

Cirkulace energie: 1x levý a pravý vaječník současně

Opakování: 1x

Vakuum: 1x v zádrži dechu po nádechu



Položte se na záda a opřete se o chodidla. Trochu nadzvedněte hýždě a položte si malý polštář nebo jógový blok pod kost křížovou. Překřížte nohy do tureckého sedu, nechte kolena klesnout do stran. Propleťte prsty a protáhněte ruce za hlavu. Oblast vaječníků je při tom protažená a vyvýšená nad zbytek těla. Vnímejte protažení v této oblasti. Proveďte 7x bhastriku a cirkulaci energie k oběma vaječníkům současně.

Potom, stále ve stejné pozici, vytvořte následujícím způsobem v břiše vakuum: uvolněte natažené paže a pokrčte je k hlavě. Nadechněte a vydechněte všechny vzduch z plic. S prázdnými plícemi protáhněte nejdříve ruce do dálky a poté vytvořte v břiše vakuum: roztáhněte žebra od sebe, čímž vznikne v oblasti břicha podtlak, břicho se vtáhne. Vydržte v této pozici se zadržným dechem, dokud je vám to příjemné. Uvolněte paže a břicho a pomalu se nadechněte. Vysuňte vypodložení.

Důležité: při této pozici mějte vždy vypodložení pod pánev připravené vedle sebe. A jednoduše jej podsuňte a vysuňte. Je to šetrné pro vaši páteř. Nenaléhejte na jógový blok, ani se z něj nezvedejte. Vypodložení nedávejte pod bedra, ale pod pánev, aby nedocházelo k prohýbání v oblasti spodních zad.

Modifikace: pokud máte problémy s koleny, proveďte jednodušší variantu, v pozici nemějte překřížené nohy, ale protáhněte je do dálky, s rozevřenými chodidly na šířku podložky.

13. PĚT VLN PRO KRÁSU

Cvik se skládá ze tří navazujících pozic, které obsshují celkem 5 cirkulací (5 vln).



13A – kolena k hrudníku

Dýchání: 7x bhastrika

Cirkulace energie: 1x obličej a vlasy

Opakování: 1x

Lehněte si na záda. Pokrčte obě nohy, umístěte zápěstí do podkolení a přitáhněte stehna co nejbližší k břichu, uvolněte pánevní dno. Vaše celé záda se dotýkají země. Proveďte 7x bhastriku, bez toho abyste hýbaly nohama a cirkulaci energie k obličejí a vlasům. **První vlna.**

Toto cvičení také napravuje lordózu, aktivuje ledviny a nadledvinky.

13B – protažení nohou nad zemí

Dýchání: 7x bhastrika

Cirkulace energie: 2x obličej a vlasy (vždy po 7 bhastrikach)

Opakování: 1x levá noha natažená, 1x pravá noha natažená

Umístěte obě dlaně těsně vedle sebe pod pánev a hýždě, hřbety dlaní jsou nahoře a palce se dotýkají, váha těla spočívá na zápěstích. Protáhněte levou nohu do dálky asi tak 20 cm nad zemí, pravou pokrčte, špičky jsou prople. S nádechem jednu nohu pokrčte a přiblížte k hrudníku, druhou nohu natáhněte do dálky 20 cm nad zemí, s výdechem nohy vyměňte. Dynamicky 7x v rytmu bhastriky střídáte nohy. Poté přitáhněte pokrčené nohy k trupu a proveďte cirkulaci energie k obličejí a vlasům. **Druhá vlna.** Totéž opakujte na opačnou stranu (začíná opačná noha – pravá noha je protažená). **Třetí vlna.**

Modifikace: pokud se při provádění cviku prohýbáte v bedrech nebo zde cítíte jakékoliv napětí, neprotahujte nohy do dálky, ale šikmo vzhůru. Poté, co se zpevní břišní svaly, můžete provádět plnou variantu.

13C

Dýchání: 15x bhastrika !!!**Cirkulace energie: 2x obličej a vlasy** (vždy po 15 bhastrikach)**Opakování: 1x levá noha natažená, 1x pravá noha natažená**

Dlaně zůstávají stále pod pánví, polohu nohou upravte tak, aby byly obě stehna kolmo k zemi. Protáhněte levou nohu nahoru ke stropu a kopejte v rytmu bhastriky 15x patami chodidel do hýždí, při kopnutí levé nohy se nadechněte a při kopnutí pravé nohy vydechněte. Poté přitáhněte kolena k břichu a proveďte cirkulaci energie k obličejí a k vlasům. **Čtvrtá vlna.**

Totéž opakujte na opačnou stranu (začíná opačná noha – pravá noha). **Pátá vlna.** Dlaně vyprostěte zpod hýždí teprve až zaujmete výchozí pozici následujícího cviku.



Důležité: je žádoucí držet stehna kolmo k zemi a chodidla v takové poloze, aby bylo možné kopat patami do hýždí. Pokud zpočátku nemůžete patami dosáhnout na hýždě, nedělejte si starosti. Pokračujte v každodenním cvičení, držte stehna kolmo, provádějte pohyb tak dobře, jak je to možné. Uvidíte, brzy se vám to podaří.



Tato poslední pozice je vhodná na posílení libida.

Častá chyba: ve všech pozicích cviku přitahujte do cirkulace energie kolena k hrudníku, nespouštějte nohy na zem, ani je jinak nedržte v pozici.

Proč pracujeme se zápěstími: na našich zápěstích se nachází body pro aktivování vaječnicků. Proto v první pozici dbejte na to, aby byly zápěstí stlačeny v podkolení, v dalších jsou dlaně – zápěstí pod pánví.

14. UVOLNĚNÍ A VEDENÍ ENERGIE K AKTIVOVÁNÍ VAJEČNÍKŮ A ŠTÍTNÉ ŽLÁZY, ČIŠTĚNÍ NÁDÍŠ PAŽÍ - JÓGA NIDRA

Dýchání: přirozený dech**Cirkulace energie: NE****Opakování: 3x (nebo libovolně dlouho), od levé dlaně vizualizace:**

- s nádechem zářivé světlo, energie vstupuje – zápěstí září, štítná žláza září
- s výdechem čistíte nádís – s představou šedého kouře, který vychází prsty u ruky z těla ven, odnáší vše nepotřebné



Stále ležíte na zádech, spusťte chodidla na zem, ve vzdálenosti asi 30 cm od sebe (na šířku podložky), kolena opřete o sebe. Nyní vyprostěte ruce zpod pánve, paže položte volně vedle těla, vytočené dlaněmi vzhůru. Vaše paže, celé tělo, zcela uvolněte.

Vizualizace (podrobněji):

Zavřete oči a soustředte se na prsty levé ruky, jako byste se na ně dívaly. Nyní se pomalu nadechněte a představujte si (vizualizujte si), že celá levá dlaň září bílým léčivým světlem (zářivé světlo nebo léčivá energie) a proudí přes zápěstí paží ke krku (višuddha – 5. čakra), představujte si, jak světlo prozařuje štítnou žlázu v oblasti krku. S nádechem tedy levé zápěstí září, štítná žláza září. Potom se soustředte na prsty pravé ruky a s výdechem čistíte nádís (energetické kanálky) na pravé ruce a představujte si, jak všechny nečistoty odchází prsty pravé ruky z těla ven. Můžete si představit, jak nečistoty odchází prsty z těla ven, v podobě šedivého kouře, který se rozplývá ve vzduchu. Nyní si představte, že celá pravá dlaň září bílým, léčivým světlem, s nádechem pravé zápěstí září, štítná žláza září a s výdechem čistíte nádís na levé ruce, všechny nečistoty odchází prsty na levé ruce z těla ven.

Toto proveďte 3x nebo libovolně dlouho, přičemž vždy nadechnete rukou, kterou jste předtím vydechovaly. Zakončete výdechem levou rukou. Při nádechu si představujte světlo, při výdechu jak čistí energetické kanály paží.

Tento cvik pomáhá proti zánětům šlach v předloktích, je tedy skvělou prevencí syndromu karpálního tunelu. Cvik dodává energii štítné žláze a vaječnickům, ale také čistí negativní emoce a velmi uklidňuje. Když jej budete provádět před spaním, pomůže vám rychleji usnout – v tom případě je vhodné cvik praktikovat s nataženýma nohama.

15. INDICKÝ MOST (DYNAMICKÁ VILOMASANA)

Dýchání: 7x přirozený dech (7 vln), poté 7x bhastrika

Cirkulace energie: 2x štítná žláza (nahore, dole)

Opakování: 1x



Tento cvik **necvičte v době menstruace**.

Ležíte na zádech, nohy pokrčené, chodidla na zemi, můžou být umístěná více od sebe pro lepší uchopení. Oběma rukama uchopíte kotníky. Nyní zvedejte a pokládejte pánev a trup, obratel po obratli ve tvaru vlny, dýchejte přirozeným dechem.

S nádechem zvedejte nejprve pánev, bedra, a nakonec hrudník nahoru, tak vysoko jak je to příjemné, s výdechem pokládejte hrudník, bedra a hýždě na zem. Tento cvik je důležité provádět správně ve tvaru vlny. Zvedáte a pokládáte celkem 7x.

Poté zůstaňte nahore, dlaněmi podepřete zvednuté boky, v této pozici proveďte 7x bhastriku a cirkulaci energie ke štítné žláze.

Pokládejte páteř opět ve tvaru vlny (hrudní koš, bedra, pánev) na zem a energii nechejte ještě jednou cirkulovat ke štítné žláze.

Modifikace: pokud ve cviku není možné uchopit kotníky, použijte pásek. Umístěte jej za kotníky a uchopte pásek co nejbližší, tak aby byly paže natažené.

Tento cvik je velmi prospěšný pro páteř, ledviny a nadledvinky.

16. CVIKY PRO ZEŠTÍHLENÍ



Cvik se skládá ze tří navazujících pozic, v každé pozici se provádí dech ujjayi.

Ležíte na zádech, nohy natažené a u sebe, uvolněná ramena. Ruce jsou natažené podél těla, dlaně jsou z vnější strany stehů, chodidla kolmo k podložce s roztaženými prsty do vějířků směrem vzhůru (chodidla jsou takto u pozice 1 a 3).

Kontraindikováno při hypertyreóze - zvýšená funkce štítné žlázy! Celý cvik se neprovádí.

16A – brada k rameni

Dýchání: 3x ujjayi dech

Cirkulace energie: 2x štítná žláza

Opakování: 1x zleva, 1x zprava

Otočte hlavu vlevo a přiblížte bradu k rameni. Uvolněte tvář, ústa jsou zavřená a proveďte 3 hluboké nádechy a výdechy technikou ujjayi a cirkulaci energie ke štítné žláze. Cvik opakujte k pravé straně – brada u pravého ramene.

16B – záklon

Dýchání: 3x ujjayi dech

Cirkulace energie: 1x štítná žláza

Opakování: 1x



Zvedněte hrudník a opřete se o podložku předloktími a dlaněmi, lokty jsou pod rameny. Vypněte hrudník vzhůru a uvolněně spusťte hlavu dozadu, do záklonu, nohy propnuté. V této poloze opět proveďte 3 velmi hluboké nádechy a výdechy technikou ujjayi bez toho, aby se hlava pohybovala. Při výdechu procitujte protažení v oblasti štítné žlázy. Cirkulace energie ke štítné žláze. Opatrně se položte na zem.

Důležité: než půjdete hlavou do záklonu, dbejte na to, aby byl hrudník vytažený vzhůru a do záklonu jste šly vždy s protaženou šíjí.

Modifikace: pokud máte problémy se šíjí, je možné mezi lopatky, pod ramena, podložit jógovou kostkou nebo asi 10 cm vysoký tvrdší polštář či deku (místo opření o lokty) a hlavu opřít o zem. Toto je snazší varianta, ale docílíte téměř stejného účinku jako u normální verze. Správnou pozici polštáře poznáte, pokud při nádechu pocítíte protažení v oblasti krku.

16C – předklon

Dýchání: 3x ujjayi dech

Cirkulace energie: 1x štítná žláza

Opakování: 1x



Nyní ve stejné výchozí poloze jako v pozici 16A nadzvedněte hlavu, ramena zůstanou na zemi, bradu uložte na hrudní kost (džalandhara bandha – krční zámek) a dívejte se na chodidla, která jsou kolmo vzhůru („fajfky“) a mají roztažené prsty od sebe. Opět proveďte 3 velmi hluboké nádechy a výdechy technikou ujjayi do střední části plic, zároveň vnímejte, jak se při tom stlačuje oblast štítné žlázy. Poté propleťte ruce v zátylku a zlehka podepírejte hlavu, uvolněte krk a proveďte cirkulaci energie ke štítné žláze. Opatrně položte hlavu na zem.

17. TŘI BANDHY PRO ŠTÍTNOU ŽLÁZU

Dýchání: přirozený dech + zádrž dechu

Cirkulace energie: 1x štítná žláza

Opakování: 3x

Vakuum: 3x (na závěr v záklonu)



Posadte se do tureckého sedu (nebo do sedu na patách), rovná záda, dlaně položte na kolena. Nadechněte se a zadržte dech. Začněte pomalu předklánět hlavu a při tom opřete špičku jazyka o měkké patro, soustřeďte se na špičku nosu. Uložte bradu na hrudní kost - džalandhara bandha. Proveďte mula bandhu a následně zaměřte pozornost na štítnou žlázu a s výdechem pomalu zaklánějte hlavu. Vydechněte všechen vzduch z plic a proveďte uddijána bandhu (vakuum) – vtáhněte co nejvíce břicho a roztáhněte žebra od sebe (simulujte nádech), vydržte v tomto vakuu, dokud je to příjemné. Uvolněte. Poté se nadechněte, zadržte dech a znovu předkloňte hlavu, čímž začnete opakovat celé cvičení. Opakujte 3x.

Tip pro začátečníky: pokud se cvičením začínáte, dopřejte si mezi opakováním (po dokončení uddijána bandhy) jeden či dva mezi-dechy.

18. AKTIVACE LÁTKOVÉ VÝMĚNY (SURYA BEDHANA)

Dýchání: 7x bhastrika (pouze pravou nosní dírkou!!!)

Cirkulace energie: 1x levý vaječník, 1x pravý vaječník

Opakování: 1x zleva, 1x zprava

Vakuum: 2x (na závěr v protažení)



18A Levá strana těla

Položte se na záda, vzpažte a natáhněte se za rukama a patami do dálky, bedra tiskněte k podložce. Nyní pokrčte obě nohy a poté levou nohu podsuňte pod pravou nohou, pravou rukou uchopte levé chodidlo a přitáhněte jej těsně k pravé hýždě. Pravé chodidlo položte na levé koleno a přitiskněte ho k zemi. Levá ruka je ve vzpažení. Protáhněte celou levou stranu těla.

Prostředníčkem pravé ruky lehce uzavřete levou nosní díрку a proveďte 7x bhastriku (přičemž dýcháte pouze pravou nosní dírkou). Poté pravou rukou uchopte zápěstí levé ruky pro lepší protažení, proveďte cirkulaci energie k levému vaječníku. Poté lehce pokrčte obě paže, nadechněte se vydechněte všechen vzduch z plic a propněte obě paže, zadržte dech, protáhněte se do dálky, udělejte uddijána bandhu – vtáhněte co nejvíce břicho a roztáhněte žebra od sebe (simulujte nádech). V této pozici zůstaňte několik sekund, poté uvolněte břicho, hrudník a lehce a volně dýchejte. **Upozornění:** udržujte v protažení levou stranu těla, levá ruka zůstává během celého cvičení protažená za hlavou.

18B Pravá strana těla

Celý cvik proveďte na opačnou stranu s tím rozdílem, že prostředníčkem levé ruky uzavřete opět levou nosní díрку a proveďte 7x bhastriku (dýchejte opět pravou nosní dírkou). Cirkulace energie k pravému vaječníku.

Proč dýcháme pravou nosní dírkou? V našem těle proudí dva druhy energie: jedna probíhá levou a druhá pravou nosní dírkou. Surya (sluneční energie, pravá) je ta energie, která aktivuje náš neurovegetativní systém a Chandra (měsíční energie, levá) jej zklidňuje. Během tohoto cviku pracujeme pouze s energií Surya, díky tomu dochází k aktivování vaječnicků v protažení těla a aktivování celkového metabolismu.

19. SVÍČKA (VIPARITA)

Viparita neboli lomená svíčka je obrácená jógová pozice, která se zde provádí v dynamické variantě. Ideální délka cviku je 5 minut. Opakujte proto tento cvik pravidelně tak dlouho, až dosáhnete této délky. Svalstvo krku a šíje je uvolněné. Jakmile zaujmete pozici, nehýbejte hlavou a nemluvte.

Lehněte si na záda, zvedněte nohy a boky a podepřete je dlaněmi. Dlaně opřete o oblast ledvin, pánev uvolněte mírně dozadu, lokty jsou na měkké podložce. Tato pozice se nazývá Viparita, liší se od klasické jógy tím, že přitom palce obou rukou přiložíte ve výši pasu nad pánevní kostí. Tím zvýšíte tlak při bhastrice a docílíte tím lepší masáže vaječníků. Uvolněte zátylek a krk. V této poloze provádějte celkem 8 následujících cviků. Ve všech pozicích svíčky nechávejte energii cirkulovat ke štítné žláze a k hypofýze, tj. ke krku a do středu hlavy.

Tento cvik necvičte v době menstruace, úprava v případě zvýšené funkce štítné žlázy.

13A Kotníky

Dýchání: 7x bhastrika

Cirkulace energie: 2x štítná žláza a hypofýza (vždy po 7bhastrikach)

Opakování: 1x levá noha, 1x pravá noha (pádlování chodidel)

Ve výchozí pozici svíčky s protaženými nohama proveďte 7x bhastriku, přičemž střídavě pohybujte chodidly nahoru a dolů – přitáhněte jednu špičku nohy k obličejí a druhou propněte. Levá noha k obličejí – nádech, pravá noha k obličejí – výdech. Cirkulace energie ke štítné žláze a k hypofýze (do středu hlavy). Aby mohla energie lépe probíhat – uvolněte krk. Nyní začnete pravou nohou a opakujte.



13B Věčko

Dýchání: 7x bhastrika

Cirkulace energie: 1x štítná žláza a hypofýza

Opakování: 1x

Nyní ve svíčce zešíroka roznožte do V, nohy zůstávají kolmo k zemi. Zcela uvolněte pánevní dno, proveďte 7x bhastriku a vnímejte pohyby v oblasti pánevního dna, nohy jsou při tom v klidu. Cirkulace energie ke štítné žláze a k hypofýze.



13C Žabička

Dýchání: 7x bhastrika

Cirkulace energie: 1x štítná žláza a hypofýza

Opakování: 1x

Ve svíčce z roznožení spojte chodidla, kolena směřují do stran. S nádechem lehce natáhněte nohy do výšky, přitom jsou plošky nohou stále spojené, s výdechem přiblížte chodidla k hýždím. Proveďte celkem 7x bhastriku a poté cirkulaci energie ke štítné žláze a k hypofýze.



13D Čáp

Dýchání: 7x bhastrika

Cirkulace energie: 2x štítná žláza a hypofýza

Opakování: 1x levá noha, 1x pravá noha

Stále ve svíčce, chodidlo levé nohy opřete o koleno pravé nohy. Nakulte se dopředu, levé koleno přiblížte k levé straně obličejí. V této pozici proveďte 7x bhastriku, cirkulaci energie ke štítné žláze a k hypofýze. Vyměňte nohy a opakujte na opačnou stranu.



13E Nůžky za hlavu

Dýchání: 7x bhastrika

Cirkulace energie: 2x štítná žláza a hypofýza

Opakování: 1x levá noha, 1x pravá noha

Stříhejte napnutými nohama střídavě dopředu (směrem k hlavě) a dozadu v rytmu bhastriky, 7x bhastrika, poté překřížte kotníky a cirkulace energie ke štítné žláze a k hypofýze. Vyměňte začínající nohu a opakujte.



**13F Nůžky do stran****Dýchání: 7x bhastrika****Cirkulace energie: 2x štítná žláza a hypofýza****Opakování: 1x levá noha, 1x pravá noha**

Stříhejte (roztahujte a překřížte) napnutýma nohama střídavě do stran v rytmu bhastriky, 7x bhastrika, poté překřížte kotníky a cirkulace energie ke štítné žláze a k hypofýze. Vyměňte začínající nohu a opakujte.

**13G Svíčka pro pánevní dno I****Dýchání: 3x přirozený dech se zádrží****Cirkulace energie: 1x štítná žláza a hypofýza****Opakování: 3x mula bandha**

Poloha ve svíčke, nohy jsou pokrčené. Nádech a provedte mula bandhu – stiskněte svěrače, všechny vrstvy pánevního dna a celou urogenitální oblast, napočítejte do pěti a povolte. Toto opakujte celkem 3 x. Cirkulace energie ke štítné žláze a k hypofýze

**13H Svíčka pro pánevní dno II****Dýchání: 3x přirozený dech se zádrží****Cirkulace energie: 1x štítná žláza a hypofýza****Opakování: 3x kolena k sobě**

Poloha ve svíčke, nohy jsou pokrčené. Nádech tiskněte kolena k sobě a napočítejte do pěti a s výdechem uvolněte. Toto opakujte celkem 3x. Cirkulace energie ke štítné žláze a k hypofýze.

Ruce opřete dlaněmi o zem a pomalu, obratel po obratli se položte.

Svíčka pozitivně aktivuje hypofýzu a má omlazující účinek.

Pokud máte potíže setrvat v pozici svíčky:

- pauza – můžete si vložit krátkou pauzu, položit se zpět na podložku, prokroužit a uvolnit zápěstí, poté pokračovat.
- vypodložení pánve – dolní část zad a pánev si můžete podložit několika pevnějšími polštáři či složenými dekami (na výšku asi 30 cm), zvedněte nohy a provedte cviky. Můžete se také položit na šikmou lavici. Nevzdávejte však Viparitu, je velice blahodárná.
- vypodložení ramen – pokud máte problémy s krční páteří, podložte si ramena asi 3 cm silnou poskládanou dekou, aby byla hlava níž než ramena.

Důležité: Viparitu cvičte opatrně v případě špatného stavu krční páteře, dále onemocnění srdce, vysokého krevního tlaku, závratí, problémů s očima (oční zelený zákal, nitrooční tlak je kontraindikací). **V případě zvýšené funkce štítné žlázy** (hyperfunkce), cvičte svíčku s vypodloženou pánví. Vnímejte své pocity a cvičte jen tak dlouho, jak je vám to příjemné. Pravidelným cvičením se vypracujete na doporučenou délku 5-ti minut.

C. Závěrečná část sestavy

Aktivovaly jste energii a posílaly ji do celého těla, zvláště k hypofýze, ke štítné žláze a k vaječníkům. Nyní budete tuto energii harmonizovat. Všechny tři cvičení se provádí v návaznosti na sebe. Harmonizace energie a čakr jsou nedílnou součástí celé sestavy, nevynechávejte tuto část. Je stejně tak důležitá jako cvičení samotné.

Jedná se o hluboké relaxační techniky, které se nazývají **Jóga nidry**. Jóga nidra znamená spánek s vědomou pozorností. Jde o vědomý stav mysli mezi spánkem a bděním. Jóga nidra nám pomáhá uvolnit z těla napětí, na fyzické, emocionální a mentální úrovni a tím jej regenerovat. Dochází k vědomému pročištění z hloubky naší podvědomé mysli.

20. HARMONIZACE ENERGIE (ČIŠTĚNÍ NÁDÍŠ)

Lehněte si na záda, nohy dejte mírně od sebe, chodidla uvolněte do stran, dlouhá záda přitiskněte po celé délce na zem, široký hrudník, celé tělo postupně zcela uvolněte. Spojte dlaně a třete je o sebe 36x až se zahřejí, přičemž tiskněte prostředníčky silněji proti sobě. Obě dlaně přiložte na vaječníky, ramena zůstanou uvolněná.



Vizualizace:

- představte si bílé zářivé světlo u levého chodidla
- s nádechem vstupuje bílé světlo, energie do levého chodidla, levý kotník, koleno září, levý vaječník září, štítná žláza září
- s výdechem světlo vstupuje do centra hlavy – hypofýza září, celá hlava září...
- s nádechem koncentrace energie do středu hlavy
- s výdechem energie, bílé světlo prochází přes štítnou žlázu, pravý vaječník, koleno, kotník a chodidlo z těla ven, přičemž prozařuje, čistí všechna nádís, celou pravou stranu těla. Všechny zbytky napětí, vše nepotřebné odchází v podobě šedého kouře pravou nohou ven.
- nyní směr obraťte a opakujte postup, nadechněte od pravé nohy a ukončete výdechem u levé nohy. S nádechem září pravý kotník, pravé koleno, pravý vaječník a štítná žláza, s výdechem vstupuje bílé harmonizační světlo, energie do hypofýzy. S nádechem koncentrace energie do středu hlavy. S výdechem čistíte nádís na levé straně, září štítná žláza, levý vaječník, levé koleno, levý kotník a všechny nečistoty odchází chodidlem levé nohy z těla ven.

Celý postup opakujte **minimálně 3x**, abyste harmonizovaly energii, která byla cvičením aktivována.

Dýchání: když jste pozorností ve středu hlavy, můžete zde zůstat na několik dechů, prodýchat. A poté s dalším výdechem čistit nádís na straně těla. Také při představě bílého světla u chodidla můžete zůstat na více dechů.

21. HARMONIZACE ČAKER

V lehu na zádech pokrčte nohy, kolena se dotýkají, dlaně leží na oblasti vaječnicků, úplně se uvolněte.

21A Harmonizace Dvou pólů

Dvěma póly jsou: čelní čakra (Adžna, jejíž kořen se nachází v centru hlavy) a kořenová čakra (Muladhara, v oblasti hráze). Adžna je mentálním centrem, silou mysli, rozumu, reprezentuje individuální bytí. Muladhara propojuje se zemí a reprezentuje lidstvo. Energii nechejte proudit páteří od jednoho pólu ke druhému.








**Vizualizace:**

- představte si bílé světlo, energii, nad vaším obličejem, soustředte pozornost do středu čela (bod mezi obočím)
- s nádechem si představte, jak světlo, energie vstupuje čelní čakro do hlavy
- s výdechem se světlo, energie se rozprostře v celé hlavě, celá hlava se rozzáří
- s nádechem koncentrujte energii do středu hlavy (hypofýza) a současně přeneste pozornost ke kořenové čakře
- s výdechem pomocí harmonizačního světla, energie čistíte hlavní nádís podél páteře (Sušumna)
- s nádechem koncentrujte energii do kořenové čakry, přeneste pozornost do středu hlavy (hypofýza)
- s výdechem čistíte nádís odspoda nahoru, vnímejte, jak prochází bílé světlo kanálem Sušumnou, představte si, jak čistíte celou páteř, obraťte po obratli
- s nádechem koncentrujte energie do středu hlavy (hypofýza), představte si páteř na fyzické úrovni
- s výdechem čistíte celou páteř směrem ke kostrči pomocí léčivého světla, obraťte po obratli se rozzáří, celá páteř se rozzáří.

21B Harmonizace 7 čaker

Stále ležíte s dlaněmi na podbřišku, nohy jsou pokrčené. Nyní budete pracovat opět s vizualizací. Budete procházet čakru po čakře, pozorností v místě čakry a s výdechem si představujte, jak se pomalu otevírá nádherný lotos, s okvětními lístky. Můžete jej pozorovat, jak se otevírá, jak je nádherný.... jak se otáčí.

Vizualizace:

-  • s nádechem pozornost kořenová čakra, s výdechem vizualizace lotosu se 4. okvětními lístky
-  • nádechem pozornost křížová čakra, s výdechem vizualizace lotosu se 6. okvětními lístky
-  • s nádechem pozornost solar plexus čakra, s výdechem vizualizace lotosu s 10. okvětními lístky
-  • s nádechem pozornost srdeční čakra, s výdechem vizualizace lotosu s 12. okvětními lístky
-  • s nádechem pozornost krční čakra, s výdechem vizualizace lotosu s 16. okvětními lístky
-  • s nádechem pozornost čelní čakra, s výdechem vizualizace lotosu se 2 velkými okvětními lístky (96 seskupených do 2 velkých)
-  • s nádechem pozornost korunní čakra, s výdechem vizualizace lotosu s 1 000 okvětními lístky

s výdechem cítíte, jak se světlo šíří kolem a prostoupí celé tělo, celé tělo je zahaleno do bílého, léčivého, harmonizačního světla, celé tělo září, každá buňka ve vašem těle září energií, zdravím, vitalitou.

Nyní je jóga nidra (jógový spánek) u konce, přeneste pozornost zpět k svému tělu a začněte jej pomalu probouzet, jemnými pohyby u prstů u nohou, rukou, protáhněte se, přitáhněte kolena k hrudníku, cokoliv je vám příjemné.

Dýchání: tak jako u harmonizace energie můžete déle prodýchávat oblast hlavy, tak i zde můžete zůstat u dané čakry déle a prodýchávat přirozeným dechem. Libovolně dlouho, dle vašeho pocitu a potřeby.

Co je sušumna: je hlavní energetický kanál (nádís), který fyzicky odpovídá míšnímu kanálu a proudí přímo páteří.

Dechové techniky a cviky proti stresu

Jednou z příčin rozkolísaných hormonálních hladin je stres a dlouhodobé napětí. Proto nám zakladatelka, Dinah Rodrigues, sestavu obohatila o blok protistresových cvičení. Cviky jsou velice jednoduché. Ideálně je cvičte hned v terénu, když potřebujete například akutně zklidnit během dne nebo večer před spaním pro lepší kvalitu spánku. Takto se naučíte pracovat se stresem v kritické situaci. Udržíte si tak hormonální hladiny v pořádku a nebudete muset tak často a pracně cvičit a napravovat rozkolísané hormonální hladiny aktivační sestavou.

I. ZKLIDŇUJÍCÍ DECHOVÁ CVIČENÍ - PRÁNÁJÁMA PROTI STRESU

Jedním z neúčinnějších způsobů, jak eliminovat stres a napětí jsou každodenní cvičení pránájámy. Mají uklidňující účinek a harmonizují naše emocionální reakce. Tyto techniky jsou velmi snadné a zároveň velice účinné.

Pránájáma znamená doslova vědomé ovlivňování dechu (prána = dech, kosmická energie, ájama = kontrolovat, regulovat). Každým dechem přijímáme nejen kyslík, ale i pránu, která se nachází i v potravě, sluníčku, vodě.

Při provádění sedte s rovnými zády. Můžete případně využít židličku. Dechová cvičení můžete provádět kdykoliv během dne nebo večer před spaním.

1. UKLIDŇUJÍCÍ PRÁNÁJÁMA



Posadte se s rovnými zády, uvolněte obličej. Dlaně mějte na koleni v uzavřené džňána mudře (nehet ukazováčku se dotýká kořene palce, ostatní prsty jsou u sebe a natažené), viz foto.

Při nádechu počítejte 1 a 2 a 3

Pro výdechu počítejte 1 a 2 a 3 a 4 a 5 a 6

Brzy pocítíte hluboký klid. Provádějte alespoň 5 minut každý den, případně tak dlouho, jak si přejete.

Můj tip: nemáte čas? Tako technika se dá skvěle provádět například při čekání na zastávce MHD, při procházce či u počítače. Stačí si jen vzpomenout. POZOR, neprovádějte při řízení auta, zde se vyžaduje vaše plná pozornost.



2. STŘÍDAVÝ DECH (NÁDÍ ŠÓDHANA)



Posadte se do pohodlného, rovného sedu, levá ruka odpočívá na levém koleni v uzavřené džňána mudře.

Ukazováček a prostředníček pravé ruky pokrčte do dlaně, palec a prsteníček pak budou jako pinzeta, viz. foto. Palec a prsteníček budou střídavě ucpávat pravou a levou nosní díрку.

Začněte tím, že zlehka stisknete palcem pravou nosní díрку (ND), nadechněte se levou ND, pak ucpěte prostředníčkem levou ND, uvolněte pravou a vydechněte pravou ND, poté se nadechněte tou stejnou pravou ND, ucpěte ji, uvolníte levou a vydechněte levou ND atd. Můžete si představit, že dech proudí ve tvaru obráceného U. Na konci této pránájámy vydechněte levou ND. Vždy nadechněte stejnou ND, kterou jste předtím vydechovaly. Vždy začněte nadechovat levou ND a tou také cvičení zakončete. Opakujte libovolně dlouho a často.

Pokročilejší varianta: můžete přidat nádech na tři doby, a výdech na šest dob, počítejte 1-2-3-4-5-6.

Tato technika harmonizuje a vyrovnává neurovegetativní systém. Slouží také k pročištění a stimulaci kanálků nádí a vyrovnání pravé a levé energetické části našeho těla. Pomáhá proti nervozitě a zmírňuje bolesti hlavy.

3. KVADRATICKÁ PRÁNÁJÁMA (SAMAVRITTI)

Příjemný rovný sed, obě ruce odpočívají na koleni v uzavřené džňána mudře:

- Nadechněte na 4 doby: 1 a 2 a 3 a 4, zadržte dech na 2 doby: 1 a 2
- Vydechněte na 4 doby: 1 a 2 a 3 a 4, zadržte dech na 2 doby: 1 a 2

Kontraidikace: osoby s kardiovaskulárními poruchami a vysokým krevním tlakem neprovádí zadržování dechu po nádechu (krok 2).

Pokročilejší varianta: až budete vykonávat s lehkostí zádrže, můžete je prodloužit na 4 doby, s nádechem i výdechem počítejte 1-2-3-4.

4. JEDNOSTRANNÝ DECH (CHANDRA BHEDANA, DECH LEVOU NOSNÍ DÍRKOU)



Posadte se s rovnými zády, obě ruce vytvoří uzavřenou džňána mudru. Položte levou ruku dlaní vzhůru na levé koleno nebo na stehno.

Chandra Bhedana je cvik pránájámy, při kterém se pomalu nadechuje a vydechuje výlučně levou nosní dírkou. Pravý palec zlehka stiskne pravou nosní díрку (přičemž ruka neustále zůstává v mudře džňána) a pomalu nadechujte a vydechujte levou nosní dírkou 3x nebo tak dlouho až se budete cítit klidní.

Soustředte se na levou stranu těla a na oblast přibližně 5 cm vlevo nad hlavou, kde se nachází světlo Chandra. Dýchejte klidně s prodlouženým výdechem.

II. CVIKY PROTI STRESU

V bloku cvičení proti stresu naleznete i mantry. Zpívání, recitování či pouhý poslech manter má velmi blahodárny vliv. Má vysokou frekvenční vibraci a díky tomu se náš mozek snáze dostává do harmonického stavu. Přirozeněji dosahujeme uvolnění, meditačního stavu a relaxace. Mantru můžete opakovat v duchu nebo potichu, nejvýraznější je však její moc, když ji odříkáváte či zpíváte nahlas.

1. SO-HAM (JÁ JSEM)



Sed na patách s rovnými zády (turecký sed, nebo na židli), obě ruce mějte v pozici uzavřené džňána mudry (nehet ukazováčku se dotýká kořene palce, ostatní prsty jsou u sebe a natažené). Dlaně směřují vzhůru a paže jsou natažené a opřené o stehna. Jednu paži zvedněte nahoru asi na 45° a zazpívejte "SOOO", bez pohybu. V průběhu dlouhého zpívání "HAM" se paže pohybují tak, aby vystřídaly pozici. Zpěv a pohyb provádějte synchronně, začínají a končí současně. Na závěr cvičení nechejte horní ruku klesnout. Vnímejte, jak energie vstupuje skrze vaše paže do těla. Mantra by měla znít pěkně sytě.

Opakujte podle chuti, vnímejte, jak energie proudí pažemi. SO-HAM mantra je považována za univerzální mantru, stejně jako ÓM. Překlad mantry SO-HAM je To jsem já, Já jsem To. Napomáhá nám také se spojit s naší nezákladnější podstatou.

2. MENTÁLNÍ KLID (BUDHISTICKÁ TECHNIKA)



Sed na patách (pokud to není možné turecký sed nebo sed na židli), rovná záda.

Ruce propleťte za zády, paže natažené, rozšiřte hrudník. Oči jsou napůl zavřené. Pozorujte svůj přirozený dech a neovlivňujte ho. Začněte počítat nádechy a výdechy:

- nadechněte se a přitom se předkloňte a zvedněte ruce za zády – 1.
- vydechněte a přitom trup opět narovnejte, paže klesnou zpět dolů – 2.

Takto proveďte na 10 nádechů a výdechů, pomalu, beze spěchu, klidně a přirozeně.

Pak začněte od začátku, nyní bez pohybu hrudníku a paží, přitom znovu počítejte 1 – nádech, 2 – výdech atd. až do 10. Pokračujte dál a střídejte počítání od 1 do 10 s pohybem a počítání bez pohybu. Pokud se přepočítáte, jednoduše začněte znovu od 1.

Cvik je možné cvičit libovolně dlouho, podle pocitů.



3. UVOLNĚNÍ K.D.

Položte se na záda, pokrčte levou nohu a uchopte levé chodidlo pravou rukou. Postavte pravé chodidlo na levé koleno a položte levou ruku na pravé koleno a stočte koleno na levou stranu. Uvolněte se. Pokud máte dobrý rozsah přetočení, bude se vaše koleno stále více přibližovat zemi. Obličej, pokud možno směřuje ke stropu. Nyní nechejte energii cirkulovat proti směru hodinových ručiček.

Zaměřte pozornost na levou ruku. Nadechujte a zároveň vedte energii ke krku. Při výdechu vedte energii k pravé ruce, k levému kolenu, k pravému kolenu (a levé ruce) zpět... Opakujte velmi volně tento koloběh vícekrát. Potom přejděte zpět do výchozí pozice, opatrně zmenšujte přetočení páteře. Potom cvik proveďte na druhou stranu, přitom provádějte cirkulaci opět od levé ruky ke krku a s výdechem k pravé ruce, k levému kolenu, k pravému kolenu, (a levé ruce). Pak se dostanete opět ke krku a tak dál, vždy proti směru hodinových ručiček. Opakujte tak často, jak je to možné.

Tento cvik nejen uklidňuje, dělá také dobře vaší páteři a aktivuje nadledvinky.



4. NA BŘEHU ZLATÉHO MOŘE

Pustte si příjemnou relaxační hudbu. Posadte se s napůl zavřenýma očima do tureckého sedu. Ruce položte uvolněně na kolena dlaněmi vzhůru.

Palec levé ruky se zlehka dotýká bříška prsteníčku.

Palec pravé ruky se zlehka dotýká bříška prostředníčku.

Uvolněte se a obraťte se do svého nitra. Vnímejte vibrace hudby v jednotlivých částech těla.

5. OCEÁN MÍRU A ŠTĚSTÍ - AMRITZA

Pohodlný turecký sed, rovná záda, ruce leží na kolenou, dlaně vzhůru. Pokud je to nutné, posadte se na polštář. Zpívejte mantru míru a štěstí: AM-RI-TZA (znamená božský nektar, nepopsatelný pocit blaženosti, rozkoše, slasti).

Palec se postupně dotýká s těmito prsty:

- 3x od ukazováčku k prsteníčku: AM – ukazováček, RI – prostředníček, TZA – prsteníček
- 3x od prostředníčku k malíčku: AM – prostředníček, RI – prsteníček, TZA – malíček

Nejprve provedte hlasitě, potom stále potíšeji, šeptem, až se nakonec prsty dotýkají bez hlasu a jen v duchu zpíváte. Beze spěchu. Nechejte svou mysl a srdce ponořit do oceánu míru.

6. MANTRA PŘEMĚNY: OM NAMAH SHIVAYA

V tomto cvičení stres přetransformujete na klid a emocionální rovnováhu. Posadte se s rovnými zády, ruce jsou na kolenou a vytvoří džhána mudru. Procítěně zpívejte mantru a vnímejte její vibrace:

- OMMMM...dlouze
- NAMAH...SHI [čti ši] ...vnímáte vibrace v hlavě
- VA...vibruje oblast srdce (srdeční čakra)
- YAAA [čti ja]...procitěte opět vibrace v hlavě.

Opakujte víckrát a vnímejte, kde to vibruje.

Pokud to není těžké, můžete zpívat "OM NAMAH SHI" v F, "VA" v D a "YA" opět v F.

7. VZAD A VZAD



Stoj nebo sed s rovnými zády, upažte. Srolujte prsty tak, aby se špičky prstů nedotýkaly dlaní a palec zůstal natažený. Provádějte kroužení pažemi tak, aby palec směřoval nahoru a vzad. Pak je otočte vpřed, dolů a dozadu. Prsty zůstávají srolované. Ideální je, když na konci obou pohybů oba palce ukazují vzad. Doprovázejte tyto pohyby bhastrikami, přičemž při prvním pohybu (nahoru a vzad) nadechněte a při druhém pohybu (vpřed, dolů a vzad) vydechněte.

Tento cvik má vliv na vaši náladu, odstraňuje strach a nejistotu. Mimoto procvičuje ramena a aktivuje hypofýzu.

8. SOLNÍČKA



Sedněte si s rovnými zády. Pokrčte levou paži dlaní vzhůru, ve výšce třetí čakry (solar plexus), bez dotýkání této oblasti. Pokrčte pravou paži a mějte ruku ve stejné mudře jako u předcházejícího cviku (srolované prsty, špičky prstů se nedotýkají dlaně). Pravá dlaň je otočená od těla. Dýchejte zhluboka a pohybujte pravým předloktím, jako byste si na dlaň levé ruky sypaly sůl. Opakujte po dobu nejméně 10 hlubokých, uklidňujících nádechů a výdechů.

Také tento cvik má vliv na vaši náladu, odstraňuje obavy, starosti a nejistotu.

9. VIZUALIZACE MĚSÍČNÍHO SVĚTLA (CHANDRA)

Sedněte si s rovnými zády, ruce v uzavřené džhána mudře. Soustředte se na bod mezi obočím. Představte si, že se nacházíte na pláži a je noc. Na horizontě vychází úplněk a ozařuje krajinu svým bílým světlem. Celá scéna je ponořena do velmi bílého světla. Úplněk se nachází přímo před vámi. Pomalu se nadechněte a představujte si, že měsíční světlo vstupuje skrze vaše čelo do vašeho těla. Při výdechu se soustředte na centrum hlavy a vnímejte, jak ve vaší hlavě vibruje energie měsíce (Chandra). Několik sekund se na tuto měsíční energii soustředte. Pokud při tom potřebujete dýchat, tak jen skoro neznatelně, a zároveň vnímejte, jak vaši hlavu prozařují měsíční paprsky a různě se kříží. Je to světlo míru a klidu. Nyní s nádechem soustředte celé toto světlo do jediného bodu v centru hlavy. Pak přeneste pozornost na nejvyšší bod hlavy (Sahasrara čakra), vydechněte toto světlo a vnímejte, jak energie měsíčního světla zahaluje vaše celé tělo bílým světlem, světlem míru a klidu. Toto můžete víckrát opakovat.

Prána – čakry- endokrinní systém

Hormonální jóga působí v oblasti fyzického a energetického těla, která se vzájemně prostupují. Své fyzické tělo obvykle dobře známe, tvoří jej kůže, svaly, šlachy, kosti, vnitřní orgány, tepny a žíly, žlázy, nervy. Ale jak je to s tím energetickým? To je složeno z energetických center zvaných čakry, ze sítě kanálků, nádís, kterými proudí energie, a především z prány, která celé naše tělo oživuje a udržuje jej zdravé a funkční. Prána je životní energie, kterou získáváme kupodivu jen z 15% z potravy a z 85% ze vzduchu, který dýcháme. Proto je tak nesmírně důležité, a v józe tolik zdůrazňované, správné dýchání.

PRÁNA

Prána je vesmírná energie oživující naše tělo. Je přítomna všude kolem nás. Hlavním zdrojem prány je vzduch, slunce a potrava. Všimli jste si, že když jste v létě u moře, nemáte takovou potřebu jídla? Přijímáte totiž větší množství prány než jindy, když se sluníte a koupete v moři. Při nádechu pránu vstřebáváme ze vzduchu a s výdechem se šíří do celého našeho těla.

ČAKRÁLNÍ SYSTÉM

Slovo čakra pochází ze sanskrtu a znamená kruh nebo kolo. Některé staré texty uvádějí, že na lidském těle je až 88 000 čaker, přičemž 7 je hlavních. Čakry většiny lidí mají obvykle průměr cca 15 cm a vystupují nad povrch těla. Sedm hlavních čaker je umístěných nad sebou ve středu trupu. Zobrazují se jako lotosové květy (s určitým počtem okvětních lístků), z nichž každý rezonuje o jiných frekvencích a odpovídá určité barvě duhy. Každá má osobité vlastnosti, význam a dopad na lidskou osobnost. Čakry jsou v neustálém otáčivém pohybu, který způsobuje, že energie je vtahována do nitra čaker. Každá čakra je spojena s určitou endokrinní žlázou, viz foto níže.

- KORUNNÍ (SAHASRÁRA)**
čiré bytí, napojení na naše skutečné já
- ČELNÍ - TŘETÍ OKO (ADŽŇA)**
sídlo intuice, moudrost
- KRČNÍ (VIŠUDHA)**
komunikace, sebevyjadřování
- SRDEČNÍ (ANAHÁTA)**
láska, vztahy, schopnost cítit
- SOLÁR PLEXUS (MANIPURA)**
sídlo naší osobnosti, sebehodnota
- SAKRÁLNÍ - KŘÍŽOVÁ (SVÁDHIŠTHÁNA)**
citová rovnováha, sexualita, hojnost, tvořivost, radost
- KOŘENOVÁ (MULÁDHÁRA)**
instinkt přežití, tělesné potřeby, ukotvení



ENDOKRINNÍ SOUSTAVA - ŽLÁZY S VNITŘNÍ SEKRECIÍ

Provádění dechových technik v určitých asánách působí jako přímá masáž žláz produkujících hormony. Navíc je tato stimulace žláz zesílena cvičením (stlačováním a protahováním v místě žlázy), cirkulací energie a bandhami.

Žlázy, které cviky hormonální jógy stimulují, jsou vaječníky, štítná žláza, hypofýza (řídící orgán endokrinní soustavy) a nadledvinky.

- epifýza (šišinka) - melatonin
- hypofýza (podvěsek mozkový) - thyreotropin, FSH
- štítná žláza - thyroxin
- brzlík - thymozin
- slinivka - inzulín
- nadledvinky - adrenalin
- vaječníky - estrogen, progesteron, testosteron

