

Sri Miracle

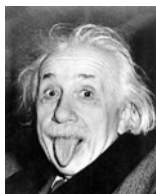
Joga 11

Jóga radí: vyplazujte jazyk -chcete-li být zdraví!

Jedna z jógových ásan se vymyká hned dvěma podmínkám správnosti zaujímání jógových poloh. Není bez úsilí a není uvolněně. Nejen proto, ale pro její vynikající účinky na člověka ji řadím do očištných technik. Jmenuje se **Sinhásana-Lví grimasa** a jako řada jiných jógových aktivit má také Lví grimasa četné modifikace. Probereme si základní Lví grimasu: ve Vadžrásaně -Diamantovém sedu- se vyrovnáme a uvolníme. Nejdříve provedeme stažení jazykem -**Džihvabandha**. Nasadíme špičku jazyka na rozhraní tvrdého a měkkého patra, začneme tlačit na pŕnebí a zároveň stahovat špičku dozadu, kam až dosáhneme (dříve si někteří jogíni nařízli uzdičku jazyka, aby dosáhli špičkou až na čípek). Jazyk uvolníme, dlouze volně nosem vydechneme, klidně dlouze nosem nadechneme bez úsilí a na chvíličku zastavíme nadechování jakoby nádech pokračoval. V té chvílička zastavení dechu se připravíme na to, co v zápětí musíme vše v jediném okamžiku udělat: nadzvedneme paže kousek nad kolena, roztáhneme prsty u rukou spolu s křečovitým napnutím svalů. Napneme svaly celého těla s důrazem na břišní a krční svaly. Vyplázneme co nejdále jazyk. Vytřeštíme široce rozevřené oči nejlépe s pohledem na kořen nosu, nebo na špičku nosu. To vše uděláme najednou na 5-30 vteřin. Potom máme dvě možnosti uvolnění. Taúčinnější: od spodu vydechujeme uvolněně s hlubokým hrdelním zvukem (je to jako zařvání lva dobře naladěného, spokojeného). Nebo vydechujeme uvolněně potichu. Lví grimasa se dělá 3 až 6x za sebou, obyčejně 1 až 3x denně. A účinky? Kromě dokonalého procvičení krčních svalů, jazyka, hlasivek, mimických svalů, šlach prstů, břišních a mezižeberních svalů, pomáhá odstraňovat dvojitou bradu. Posiluje štítnou žlázu a žlázy příštítné, vyměšování slin, posiluje a léčí sluch, pomáhá odstraňovat sípání, je dobrá při onemocnění mandlí, léčí záněty horních cest dýchacích, pomáhá léčit astma bronchialis, anémie, játra, žlučník a podobně. Má vysoký a okamžitý účinek proti stresu a zkuste ji udělat na partnera, když máte příliš silnou výměnu názorů!

Profesorka MUDr. B. Bušová CSc. z Bratislavy dělala dlouhodobý klinický výzkum účinků Lví grimasy a uvádí daleko více účinků. Třeba prevenci a léčení prochladnutí, bolesti zubů, aftů, celkovou aktivaci imunologického systému a uvádí i vliv na odstranění koktavosti. Také doporučuje starším lidem, nebo těm, kteří nemohou sedět ve Vadžrásaně, či nesmí používat celkové napětí těla, ale i dětem v nejútlejším věku, aby dělali **Polohu psa**, což je totéž, bez celkového napětí a v

jakékoliv poloze těla -tedy i v leže a bez zádrže dechu. Doporučuje dělat Polohu psa 3x za sebou až 6x denně a mimo jiné uvádí i u mimin, která se velmi brzy naučí vyplazovat jazýček po mamince, či tátovi, odstranění různých povlaků jazyka. Snad každý již viděl fotografii, která je známá po celém světě: Einstein s vyplazeným jazykem (fotografii používala v reklamě firma Hunday pro propagaci aut).



Známý fyzik dělal Polohu psa velmi často v sedě na židli. Ještě jedno zamyšlení. Za mých dětských let, když byly děti ve při -vyplázly na sebe jazyk a bylo vše v pořádku. Od té doby, co dospělí zakazovali dětem jazyk vyplazovat, začaly se děti hned prát, nebo nadávat.



Namaskára