

Šri Miracle

#### Jóga 14

Probereme si některé trojúhelníkové polohy, kterých jóga zná celou řadu. V naší sestavě, kterou spolu pomalu budujeme, použijeme sice jen dvě, ale pro vyváženost celého nervosvalového aparátu je dobré občas do svého programu zařadit i další. Napřed se naučíme dvě základní **Trikónásany**. Postavíme se do stoje rozkročného -nejlépe chodidla rovnoběžně, upažíme -dlaně nahoru - a představíme si, že nám probíhá od jedné ruky přes ramena k druhé ruce tyč, takže máme paže s rameny v jedné rovině. Nadechneme a s výdechem se začneme uklánět doleva pouze tak daleko, dokud udržíme pomyslnou tyčí paže s rameny v rovině. Pak otočíme obličej k pravé dlani vzhůru a uvolníme se. Viz obrázek č.1. Vydržíme s plným dechem 30 vteřin až 2 minuty.

Obrázek č.1



Obrázek č.2



Potom srovnáme hlavu a začneme uvolňovat levou paži a pravou paži pokračujeme do oblouku, který by měl probíhat plynule bez zlomu v kyčlích, nebo v loktu, od kotníku pravé nohy až po prsty pravé ruky. Hlava je v pokračování oblouku páteře a obličej směřuje dopředu. Viz obrázek č.2. Vydrž opět 30 vteřin až dvě minuty. Potom vydechneme a s nádechem se vrátíme do stoje s vyváženým upažením a s výdechem opakujeme vše na pravou stranu.

Protože trojúhelníkové polohy jsou velmi dobré na získání vyváženosti celého člověka, můžeme si zkusit ještě dvě polohy.

**Parivrttatrikónásana** - obrácený (či doslova otočený) trojúhelník je na obrázku č.3. V úvodním rozkročení upažíme a s výdechem s hlubokým předklonem protáčíme trup tak, aby napřed pravá ruka směřovala k levé špičce nohy a hlava se otočila směrem nahoru k levé ruce. Vydrž je

stejná -nezadržujeme dech! Potom vydechneme, s nádechem se opět vzpřímíme do rozkročného stoje s upažením a s dalším výdechem opakujeme na druhou stranu.



Obrázek č. 3



Obrázek č. 4

Obtížnější je varianta s názvem **Sironguštásana**. V rozkročení spojíme za tělem ruce propletením prstů, nadechneme s výdechem se předkláníme hlavou k levému kotníku zároveň se zapažováním jak je zřejmé z obrázku č.4. Zvláště pohybliví a pružní se dokáží hlavou dotknout země, či nártu. Výdrž je ze začátku obyčejně kratší, ale opět nezadržujeme dech. Logicky po dalším výdechu s nádechem se vzpřímíme a pokračujeme na druhou stranu. Trikónásany, kterých je celá řada, mají v podstatě shodný účinek. Působí blahodárně na páteř, kterou dokonale zpružňují, kyčelní klouby, bedrokyčlostehenní sval (iliopsoas), zpevňují kotníky i svaly nohou, odstraňují bolesti zad i kloubů a podporují správný vývin hrudníku. Působí blahodárně na zažívací trakt, zvyšují prokrvení ledvin a mají se cvičit hlavně po infekčních chorobách, protože pomáhají rozkládat toxiny. Účinně působí na štíhlost postavy, zvláště pasu.

Další očištnou technikou, kterou si probereme, je **Basti**.

Nejznámější je **Džalabasti**-propláchnutí tlustého střeva vodou.

Ve starých spisech je psáno: "Jógi vstoupí po pás do řeky, udělá Uddíjánabandha. Tím nasaje konečníkem do sebe vodu, pak ji vytlačí a je pročištěn." Bohužel u nás tolik čistých řek nemáme, tak se používá jiný způsob. Potřebujeme k tomu asi 10-20cm dlouhou tlustostěnnou hadičku z umělé hmoty cca 1cm v průměru. Obrousíme do hladka hrany otvoru, připravíme si nádobu s vlažnou vodou (stačí skleněný půllitr), hladký obroušený konec hadičky vsuneme do konečníku, přičapneme nad nádobku tak, aby druhý konec hadičky byl ve vodě a uděláme

Uddíjanabandha. (Článek Joga 4) Potom ze sebe vodu vypudíme a opakujeme tak dlouho, až vychází čistá voda. Jedno upozornění. Setkal jsem se s lidmi, kteří Basti nahrazují klystýry. Před častým aplikováním klystýrů důrazně varuji! Oslabuje se tím přirozená práce tlustého střeva a může docházet k ochabnutí jeho činnosti až do extrému, kdy se takový jedinec nedokáže vyprázdnit jinak! Oproti tomu, technika Basti celý vyměšovací aparát posiluje.

Namaskára!