

Šri Miracle

Jóga 20

Jako je nazývána **Sarvangásana-Svíčka**- matkou všech ásan, je jógový stoj na hlavě -**Šíršásana**- nazývána otcem, či královnou ásan. Protože má většina lidí nějakým způsobem poškozenou krční páteř, nebo ochablé vzpřimovače hlavy, nebo má hmotnost vyšší, než v době ukončení vývoje své tělesné schránky (v současné době se považuje ukončení tělesného vývoje v rozmezí 18-23let), nedoporučuji zaujímat polohy čistých stojů na hlavě dříve než po osmi měsících intenzivní práce na posílení šíjového svalstva, upravení hmotnosti a celkového vyvážení pohybového aparátu. Jóga nám tento postup umožňuje postupným zařazováním jednotlivých poloh, které kromě různého stupně působení na páteř a pohybový aparát mají z hlediska zdravotního i jógového shodné účinky na cvičícího, lišící se jen intenzitou. Může se tedy **Makarásana -Delfín-** uvažovat i jako samostatná poloha pro lidi s porušenou krční páteří, vyšší hmotností, nebo psychickou obavou ze stoje, nebo jako nácviková a přípravná poloha pro **Šíršásanu**.

U **Makarásany i Šíršásany** je shodný začátek zaujímání polohy vyžadující přesné provedení, aby nikdo neměl s konečnou polohou problémy. Začínáme v kleku a sedu na patách. Obemkneme oba lokty prsty a takto přeložená předloktí položíme na zem těsně před kolena. Důležité je, aby konečky prstů držely lokty z vnější strany, což dává každému přesný a bezpečný rozměr základny, a aby se od tohoto okamžiku lokty nepohnuly z místa. Potom ruce uvolníme a propleteme prsty. Do takto utvořeného trojúhelníku vložíme hlavu tak, aby se temenem opírala o zem, obemkneme ji pevně spojenýma rukama. Je dobré, aby palce směřovaly vzhůru a přitisknutím k týlu ještě více pomohly hlavu zpevnit. Narovnáme nohy a jsme v poloze **Makarásana -Delfín-**



Polohu můžeme (nikoliv najednou a hned, ale třeba po týdnech) vylepšovat tak, že postupně přibližujeme narovnané nohy k hlavě až do fáze, kdy je tělo kolmo k zemi. Po týdnech zaujímání

Makarásany, cítíme-li se v poloze úplně uvolnění a bez nepříjemných pocitů, můžeme začít s pokusem o Šíršásanu. V podstatě je to jednoduché: přiblížíme nohy ještě více k hlavě, až ucítíme, že se nám nohy samy

zvedají od země. Opět bychom neměli spěchat, ani soutěžit sami se sebou, cvičit tuto fázi alespoň týden. Cítíme-li již v této fázi jistotu, skrčíme jednu nohu, po týdnu druhou a jsme již v Šíršásaně se skrčenýma nohama. Po dosažení jistoty v této poloze, zvedneme skrčené nohy kolena nahoru a opět cvičíme denně do doby, než získáme úplnou jistotu. Teprve potom narovnáme nohy, uvolníme se a jsme v klasické poloze

Šíršásana.



Velmi důležitá je poloha rukou v trojúhelníku, která dává, tak jak je popsána, jistotu stability vzhledem k vašemu tělu a předloktí přebírají podstanou část váhy těla, čímž je krční páteř odlehčena. Jsou-li lokty příliš blízko u sebe, není dobrá boční stabilita a jsou-li opět od sebe dál, není v pořádku předozadní stabilita. Neméně důležitá je cesta z polohy zpět. U Makarásany pouze překlápíme nohy přes špičky, abychom kolena přiblížili co nejvíce k hlavě a zaujmeme polohu Jógamudra. U Šíršásany je cesta z polohy v podstatě shodná s cestou do polohy, pouze v poslední fázi nemusíme narovnávat nohy a rovnou se schoulíme do kleku a Jógamudra. Důležité upozornění: pokud se nedokážete při návratu ze Šíršásany jemně dotknout nohama země, nezařazujte Šíršásanu do vaší jógové sestavy. Jakýkoliv tvrdý dopad, nebo náraz na zem ruší psychický a částečně i energetický náboj získaný předešlým cvičením.

Pro úplnost si rozebereme další jógový stoj na hlavě **Kapálásana** a jemu odpovídající polohu **Grívásana** - někde uváděnou jako poloha **Mostu**- jinde poloha **Hory**, či **Keře**. Obě polohy jsou podstatně náročnější na krční páteř a šíjové svalstvo, takže obě nedoporučuji provádět lidem s jakýmkoliv problémem s krční páteří, šíjovým svalstvem, či nadváhou. Rozhodně bych nedoporučoval provádět **Kapálásanu** těm, kteří nemají jógově zvládnutu **Grívásanu**. Provedení **Grívásany** je opět jednoduché: V poloze Jógamudra položíme paže volně podél nohou, v první fázi dlaněmi otočenými k zemi. Narovnáme nohy.

V další fázi, poněkud obtížnější, držíme ruce dlaněmi nahoru. Paže se neopírají o zem, pouze zajišťují rovnováhu. Konečná poloha, po týdnech cvičení, je již závislá na dobré svalové vyváženosti, se buď



začíná již z klasické polohy Jógamudra- t.j. levá ruka za zády drží pravé zápěstí, nebo se napřed vyvážíme s rukama na zemi a potom je složíme uvedeným způsobem za zády. **Kapalásana** je jógový stoj na hlavě, který se sice mnoha lidem snadněji nacvičuje, ale není bez rizika pro ty, kteří mají jakkoliv porušenou, či oslabenou krční páteř, zatím co u **Šíršásany** je váha rozložena na předloktí a temeno a vzepřeme-li se více o předloktí, hlava se uvolní a šíje není tolik zatížená a zvedneme-li hlavu se současným mírným, nebo větším prohnutím páteře, eventuálně s pokrčením nohou, zaujali jsme další jógovou polohu **Vrščikásana** - **Škorpión**.

Kapalásana: V kleku položíme hlavu na zem temenem a dlaněmi se opřeme o zem tak, aby hlava a dlaně tvořily rovnostranný trojúhelník, jehož základna tvořená rukama má mít šířku ramen. Pozor! Nezaměňovat s gymnastickým stojem na hlavě, kde hlava je opřena o zem na rozhraní čela a temene, v kterém není možno dosáhnout maximálního uvolnění těla! Potom narovnáme nohy a přibližujeme je k hlavě (mohou být i pokrčené). Klekneme si jednou nohou -nejlépe pravou- na souhlasné nadloktí a tuto fázi opět cvičíme tak dlouho, až v ní získáme stabilitu. V další fázi si klekneme druhou nohou na druhé nadloktí a nacvičujeme až do získání úplné jistoty a uvolnění. Pokračujeme zvedáním napřed jedné a pak druhé nohy až do úplného vyrovnaní těla ve stoji se snahou o získání stability a uvolnění. Tělo by nemělo být v bedrech prohnuté- asi tak, jak jsem na obrázku. Návrat z Kapalásany by měl být opět pomalý, plynulý, bez žuchnutí na zem.

Kapalásana Vrščikásana



U těchto jógových poloh (jak těchto, tak uváděné Šíršásany a Makarásany) se nesnažíme o co nejdelší výdrž, ale posloucháme své tělo i mysl. Při jakémkoliv signálu nepříjemna, nebo pocitu, že bychom měli polohu ukončit, poslechneme a klidně se vrátíme. Ještě před další činností uvolněně nadzvedneme hlavu, nebo zařadíme polohu Sfinxy.

Účinky: Všechny uvedené polohy mají téměř okamžité účinky i v popsáných fázích nácvičku. Není možno je uvádět

dopodrobna všechny. Na celém světě ještě probíhá klinický výzkum. Nejsilnější účinky se projevují v oblasti hlavy. Prokrvuje se více hypofýza, epifýza a hypothalamus a tím se ovlivňuje celý metabolismus. Povzbuzuje se mozková činnost, paměť a síla intelektu. Působí jako

prevence proti kornatění mozkových cév a tedy i sklerózy, léčí se neurastenie, pocity úzkosti a nervozity a v mnoha případech nastává léčení a prevence různých bolestí hlavy a migrén. Prokázaně léčí nespavost, vylepšuje se zrak i sluch a uvádí se i značný preventivní a léčebný účinek na vypadávání, či šedivění vlasů, povzbuzují se vyšší schopnosti mozku. U břišních orgánů je pomoc při skleslosti střev, žaludku, ledvin, dělohy, menstruačních potížích, hemoroidech a u mužů silné preventivní i léčebné působení při prostatických potížích. Silně se stimulují játra a slezina a v neposlední řadě se upravuje krevní i lymfatický oběh s účinky na celý organismus. Nezanedbatelné jsou i prokázané účinky na získání optimální váhy.

Kontraindikace: U Makarásany nejsou u první fáze kontrindikace. Trpí-li někdo deformacemi krčních obratlů či plotének je třeba, aby si napřed vytvořil dobrý svalový korzet šíjového svalstva chce-li pokračovat dál. U všech uvedených poloh se nemá cvičit, hrozí-li odchlípení oční sítnice, při zánětu spojivek, glaukomu a jiných očních chorobách. U zánětů středního ucha je třeba i po vyléčení nějaký čas tyto polohy vynechat. Vynecháme tyto polohy při skleróze mozkových tepen a tepének, při vysokém i nízkém tlaku. Pokud se objeví u stojů na hlavě bolest hlavy, či hučení v uších, aplikujeme dlouho pouze **Makarásanu**, která je bez kontraindikací.

Namaskára!