

Šri Miracle

Jóga 21

Probereme si spolu polohy, které kromě specifických účinků mají společné i účinky na posílení i rozvoj respiračního- dechového ústrojí. Prvá poloha má dokonce dva názvy.

Původní je **Dharmikásana-Zbožná**, někde uváděná jako poloha **Pokory** v současné době známá pod anglickým názvem **Babypose-poloha dítěte**. Je to relaxační poloha vycházející z polohy Jógamudra uvolněním paží podél nohou dlaněmi vzhůru.



Působí na rozvíjení horního dechu. Logickým pokračováním této polohy je **Šašankásana-Luna**. U nás bývá nazývána polohou zajíce, ale je to nesprávné, protože v sanskrtu

Šašanka je Luna a Šaša je zajíc-a to je jiná poloha. Provedení je jednoduché: v poloze Dharmikásana uchopíme rukama paty a zvedáme tělo tak, aby byla hlava opřena o temeno.

**Luna**, kromě posílení a rozvoje horního podklíčkového dechu nám přináší i rehabilitaci páteře, zvláště při skolióze a kyfóze a posílení svalstva a kloubů. Je velmi účinná pro získávání schopnosti rovnováhy, doporučuje se cvičit při



začínajícím zánětu mandlí, upravuje funkci štítné žlázy a zažívacího traktu. Patří i do jógových poloh, které mohou nahradit účinky jógových stojů na hlavě, pro ty, kteří se neodvažují stoje na hlavě zařazovat do své sestavy, nebo je z různých důvodů nemohou zaujímat. Stoj na hlavě tedy nahrazuje sestava: **Sarvangásana -svíčka**, **Makarásana -delfín** a uvedená **Šašankásana -Luna**.

Další polohou je poloha, která má jednu zvláštnost: na pohled z venčí se neliší od jiné polohy, ale zaujímání polohy je úplně jiné a proto má i své specifické účinky. Které polohy jsou si z pohledu ze strany tak podobné? Jedná se o polohu

**Sapúrna Šašásana- poloviční poloha zajíce a Sfinga**.

Obě polohy se tedy liší nejen prováděním, ale i vnitřním postavením tělesných orgánů a průběhem energií. Poloha **Sapurna Šašásana** -někde uváděná pouze jako **Šašásana** se zaujímá z jógového sedu **Vadžrásana**

tak, že položíme předloktí rovnoběžně na zem před kolena a mírně zakloníme hlavu. Zadeček zůstává na patách. Poloha nám silně ovlivňuje a rozvíjí úplný spodní dech - tak zvaný břišní.



Oproti tomu pro **Sfingu** je výchozí polohou poloha **Jógamudra** ve **Vadžrásaně**, tedy v kleku sed na patách, hlava co nejnižší, ideálně čelem na zemi. Aniž bychom zvedli zadeček nebo hlavu, podsuneme předloktí dopředu tak, aby se lokty opřely o kolena, předloktí byla rovnoběžně v pokračování linie holení, palce rukou se dotýkají a prsty jsou roztaženy. Silně opřeme lokty o kolena, zatneme prsty do země a začneme vytahovat vrcholek hlavy (šošolku) z ramen dopředu tak, aby se nám co nejvíce vyrovnala páteř od zadečku, který zůstává na patách, až po vrcholek hlavy. Po dosažení našeho maxima vyrovnání páteře se začneme pomalu uvolňovat a jakoby "couvat" hlavou dozadu. Pozor! Hlavu vědomě nezvedáme ani nezakláníme!



Setkávám se s názvem **Sfinga** i u modifikace **Ardhabhujangásany-neboli poloviční kobry**, kde v lehu na břiše

se opřeme o předloktí a další postup vytahování hlavy z ramen je shodný, ale účinky jsou rozdílné. V lehu na břiše není možno dosáhnout vyrovnání bederní lordózy. Ostatně více známá jsou vyobrazení Sfing, které nemají zadní nohy natažené dozadu. Nejznámějšímu zobrazení Sfingy v Gize je podobná spíše původní verze **Sfingy**, kdy jsou nohy roztaženy od sebe a zadeček je níže než paty- jak je zřejmé na obrázku z mé polohy -ideálně je-li na zemi. Poloha **Sfingy** má kromě rehabilitace páteře silný účinek na žlázy s vnitřní sekrecí a nosní sliznici. Při nachlazení usnadňuje průchodnost nozder. Z jógového hlediska má silný vliv na uvolnění hlavních energetických drah a na horní energetická centra, zvláště dokážeme-li se při této poloze

soustředit na Trikúta -bod ve středu mezi obočím, což je vlastně křižovatka hlavních energetických drah. Namaskára!