

Záklonové polohy.

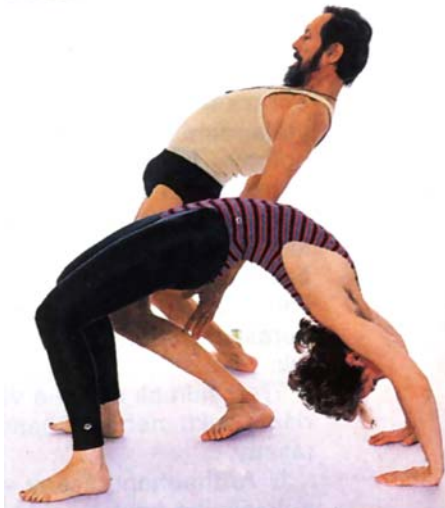
Traduje se, že právě záklonové polohy přináší jogínům vysokou energii, vitalitu a mají silné účinky na zažívací trakt, žlázy s vnitřní sekrecí a dechový aparát. Pozor si musí dávat lidé s poruchami krevního tlaku, zvláště vysokého, kteří by měli tyto polohy zaujímat skutečně bez úsilí a uvolněně. Kardiakům záklonové polohy nedoporučuji.

Nejjednodušší je **Khandarásana-Můstek** V lehu na zádech skrčíme nohy, chodidla opřeme o zem, zvedneme boky a uvolníme se- tak jak je na prvním snímku žena. Variantou je poloha, kdy skrčené nohy uchopíme za kotníky, přitáhneme je k tělu a teprve potom zvedáme boky. **Setubandhásana-Velryba** Začátek je podobný jako u předešlé polohy- můstku, ale ruce dáme do pasu buď tak, že prsty směřují k páteři a palce nahoru, nebo opačně. Potom vytlačíme boky co nejvýše a uvolníme se. Je velmi důležité uvolnit i hýždě a obličej i za cenu toho, že boky klesnou níže. Záklonová poloha zvaná **Sarvangsetubandhásana** vypadá z pohledu zvenčí téměř stejně, ale provedení je již velmi obtížné. Napřed zaujmeme polohu **Sarvangásana-Svíčka** ruce dáme do pasu tak jak je uvedeno u velryby a spustíme napřed jednu pak druhou nohu za sebou na zem. Poloha se liší ve výsledku od předešlé hlavně tím, že je stále hrud' přitížena k bradě a tím i silně stimulována štítná žláza a celá krční pleteň (plexus laryngealis). V této pozici jsem na prvním snímku zachycen. Může se ještě vylepšit tím, že se narovnejí nohy. Někdy se této poloze říká také **Uttánamajurásana**. Zatím co předešlé polohy můstků a mostů se ukončí tak, že se boky spustí na zem a nohy narovnejí u Sarvangsetubandhásany zvedáme nohy opět do svíčky a potom je teprve spustíme na zem.



Druhý snímek zachytil dvě polohy: **Čandrásana-Měsíc** a **Čakrásana-Kruh**

Čandrásana má určitá pravidla, která je třeba dodržet, aby byla poloha účinná. Předně záklon je třeba začínat tak, aby se boky začaly vytlačovat dopředu, jinak se stává, že ve snaze o hlubší záklon si někteří přidřepují, což je chyba. Zadeček nemá být vysazený. Ještě důležitější je, aby po celou dobu byla brada přitisknutá ke klíční jamce, což ze začátku mnohým dělá potíže. Je při tom obtížné zachovat pravidlo uvolnění. U této polohy- jako kterékoli jógové- není důležitá snaha o co nejhlubší záklon- stačí tak, jak jsem zachycen na druhém snímku.



Polohu **Kruhu-Čakrásana** můžeme zaujímat dvojím způsobem. Buď z lehu na zemi vzepřením o dlaně a chodidla- v tom případě je u některých autorů poloha pojmenována **Setubandhásana** nebo ze stoje záklonem a je řazena jako **Čakrásana** první varianta. Na snímku je v té poloze žena. Dále je možno si zkusit klesnout hlavou na zem potom se takové poloze říká **Urdhvagrívásana**.

Jiná varianta je narovnáme-li v základní poloze ruce i nohy a jmenuje se

Urdhvabhudžangásana-Obrácená Kobra. Další variantou je poloha, kdy přibližujeme ruce

k nohám- až je možno se uchopit za kotníky v celém kruhu s názvem **Púrnačakrásana** nebo také **Urdhvadhanurásana-Obrácený luk**. Třetí snímek ukazuje varianty **Dhanurásana-Luk**.

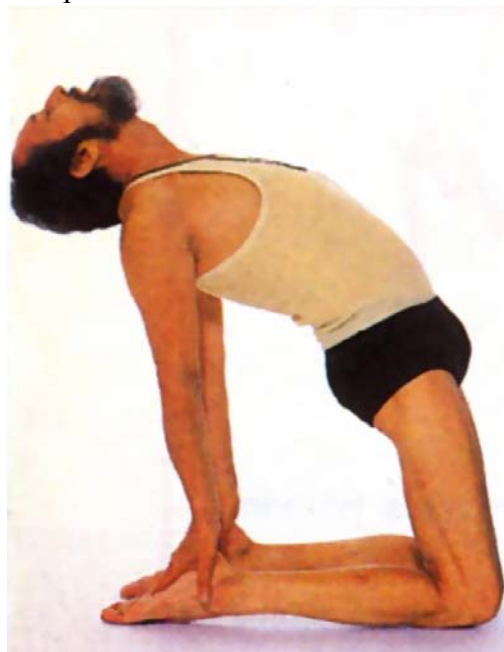


U **Dhanurásany-polovičního luku** v které je na snímku zachycena žena, se může pokračovat tak, že se od země zvedne i koleno sklopené nohy, nebo zkřížená poloha, kdy se jednou rukou uchopí opačná noha. Nazývá se **Gherandásana**. Základní **Dhanurásana** v které jsem na snímku zachycen, má také mnoho variant. Můžeme mít třeba zkřížené paže, nebo nohy, nebo zkřížené paže i nohy a potom přibližovat nohy postupně až k hlavě.

Do záklonových poloh se shodnými účinky řadíme i polohy **Uštrásana-Velbloud**, které bývají řazeny působením na rozvíjení a posilování spodního bráničního, nebo břišního dechu do hathén. Na čtvrtém snímku je žena v poloze **Sapúrnauštrásana-neúplný velbloud**



V kleku dáme ruce do pasu tak jak jsou na snímku, nebo ještě lépe opačně-t.j. prsty směřují k páteři a palce dopředu, silně vymáčkne boky dopředu, spustíme hlavu do záklonu a uvolníme se. Stimuluje se tak plný spodní dech. V další variantě ve stejné poloze spustíme paže volně dozadu a tím stimulujeme přední části spodních laloků plic.



Na pátém snímku jsem v poloze **Uštrásana** správněji **Púrnuštrásana-úplný velbloud** Stimuluje zadní část spodních laloků plic. Zaujímáme ji dvojím způsobem. Buď z polohy neúplného velblouda se Trochu víc zakloníme abychom dosáhli na paty, či chodidla, nebo z Vadžrásany se uchopíme za paty a do polohy se prohnutě zvedneme. Další variantou, která stimuluje postranní části spodních laloků plic je **Parivrttiuštrásana-hluboký velbloud** Z úplného velblouda se opřeme dlaněmi o zem za chodidla.

Záklonové polohy přináší vitalitu a energii a navíc je mají děvčata v oblibě, protože zaručují zeštíhlení zejména pasu a partií boků.

Tímto článkem končím serii fyzických poloh-ásan.

Namaskára!