

TVŮRČÍ SÍLA VĚDOMÍ

Chcete u sebe cokoliv změnit? - Stačí jen chtít!

Známý učitel jógy Selvarajan Yesudian říká, že předchůdcem jógových poloh bylo cvičení ve velmi zpomaleném tempu, které před dávnými časy vzniklo u kmenů Dhandalů a Bhaskiů. Některé staré spisy o józe uvádí, že se pohyb stále zpomaloval, až se zastavil a vznikly Ásány.

S indickým profesorem Dr.Beoghardem a s Dr.M.Bholem, ředitelem Výzkumného ústavu jógy v Lonavle, jsme se r.1985 na konferenci v Brně shodli, že se na systém zpomaleného cvičení na celém světě -i v Indii- zapomíná. Bez ohledu na účinky, které uvedu dále, je to jedinečný způsob, jak jediným cvičením se můžeme učit zároveň uvědomělému, řízenému pohybu, správnému dýchání, uvolňování svalových skupin, které nejsou v akci a velmi často napnuté, což je zbytečný výdaj energie, -a hlavně koncentraci.

Co je tedy podstatou zpomaleného cvičení? Je to vědomě řízené cvičení spojené s dechem, kdy pomocí koncentrace a autosugesce ovlivňujeme celý organismus. Způsob zpomaleného cvičení dokáže nenásilně během půl roku až dvou let člověka úplně změnit podle jeho přání a představ. U dítěte, nebo u mládeže ve vývinu, může síla vědomí pomáhat utvářet celou kosterní sestavu. Profesor B.A-Nikitjuk uvádí, že se jedná o psycho-emocionální ovlivnění přes endokrinní systém. S jedinou podmínkou: věřit a chtít! Po dobu několika měsíců žít jen pro tu představu, čeho chceme dosáhnout. Věnovat se denně nejméně 15 minut, nejlépe vždy ve stejný čas a pokud možno i ve stejném prostředí, zpomalenému cvičení a mimo to v každou denní dobu, kdy to povinnosti dovolí, se v myšlenkách zabývat cílem, kterého chceme dosáhnout a představovat si sami sebe již takovými. Tvůrčí síla vědomí působí na všech úrovních, tedy nejen na přestavbě těla -kdy vlastně používáme dvojnásobnou koncentraci t.j. na sebe a na svůj obraz a kontrolujeme i ladnost pohybů. Tvůrčí síla vědomí nám pomáhá získat i jiné vlastnosti, kterých si přejeme dosáhnout. Tato představa- chcete-li autosugesce- je velmi důležitá i mimo dobu skutečného cvičení. Jdeme třeba za svou povinností, nebo na procházku, dýcháme plným dechem a při každém nádechu si

myslíme: stávám se silným, větším, štíhlejším, krásnou, půvabnou a podobně, a opravdu tomu věříme. Nebo můžeme získat i jiné vlastnosti, nejen fyzické. Budeme-li si sami sebe představovat jako čestného, pravdivého, poctivého, veselého, nebo příjemnou, společenskou, vtipnou a žádoucí -staneme se takovými prostě proto, že tomuto přání podřídíme svou činnost i vědomí.

Fyzická cvičení jsem rozdělil na čtyři způsoby:

1. Cvičení psychické -pouze v myšlenkách, bez uskutečněného pohybu.
2. Cvičení ve velmi pomalém tempu bez úsilí.
3. Cvičení ve velmi pomalém tempu s úsilím.
4. Cvičení jednotlivých svalů, či skupin svalů.

-1:Cvičení psychické je nejdůležitější. Je to začátek všech dalších způsobů cvičení, ale i samostatný způsob. Jakýkoliv tělesný úkon, jakýkoliv cvik si podrobně zacvičíme napřed v představě, jako bychom psali filmový scénář. Člověk se naučí pracovat s tělem bez pohybu. Tak mohou cvičit i lidé upoutaní na lůžko i ti, kteří se nemohou vůbec hýbat. Myšlenkou jsou svaly aktivovány natolik, že po opuštění lůžka trvá rekonvalescence podstatně kratší dobu, nebo je tím možno podpořit a urychlit i rehabilitaci. Třeba při komplikovaných zlomeninách, kdy je okončetina dlouho bez možnosti pohybu. Naučí-li se člověk "promýšlet" své tělo, může na příklad po chirurgickém zákroku docílit daleko rychlejšího hojení rány i zkrátit dobu rekonvalescence.

-2-3:Cvičení ve velmi pomalém tempu bez úsilí i s úsilím jsou shodná prováděním, liší se právě jen úsilím. Bez úsilí se používají třeba u kardiaků a hypertoniků, nebo při snaze o získání správné, nebo opravení vadné pohybové techniky (u sportovců, tanečníků), nebo při korekci postavy. U dětí do cca 20ti let lze třeba povzbudit i růst. Cvičení s úsilím se používá k vyrovnání svalové nevyváženosti či získání síly. Jako zpomalený cvik si můžeme vybrat jakoukoliv jógovou polohu, cvičení, sportovní výkon, ale i kteroukoliv lidskou činnost, u které je do práce zapojeno celé tělo.

-4: Cvičení jednotlivých svalů, či skupin se používá jen ke korekci jednotlivých tělesných partií.

Princip je shodný pro všechny typy zpomalených cvičení.

Chceme-li ku příkladu dosáhnout velkých výkonných bicepsů: nejdříve si uvědomíme to, že chceme cvikem docílit zvětšení objemu a síly bicepsu. V tomto rozpoložení myslí si napřed představujeme pohyb paže ve všech detailech - jak pomalu svíráme ruku v pěst, ohýbáme paži a napínáme biceps až do úplného ohnutí paže a potom ji v myšlenkách narovnááme až do úplného narovnání prstů. Potom totéž provádíme velmi pomalu ve skutečnosti. Sledujeme pohyb a proměny napínaného svalu a nabýváme přesvědčení, že již tímto jediným cvikem nám sval nepatrně, ale přece jen zbytněl. Snažíme se sladit dech s pohybem. Při napínání svalu pomalu dlouze nadechujeme a krátce vydechujeme a při uvolňování svalu naopak dlouze vydechujeme a krátce nadechujeme. Po ukončení serie dvou až tří cviků zařadíme relaxaci s plným dechem a s přesvědčením, že nám toto konkrétní cvičení již pomohlo na cestě k cíli.

Stejným způsobem postupujeme i při práci s celou postavou. Pro získání optimální, vyvážené postavy a odstranění svalových disbalancí si můžeme vybrat třeba představu sekání dřeva, tahání vědra vody ze studně a podobně. Napřed představa v duchu a pak s plným sladěním dechu a pohybu děláme velmi pomalé pohyby jako bychom štípali dříví, či podobně. Chce-li třeba vrcholový sportovec změnit stereotyp špatně technicky zvládnutého výkonu (třeba dělá chybu v technice hodů oštěpem) provádí správný pohyb s představou a koncentrací místo několika vteřin třeba celou minutu.

Někdy až neuvěřitelně tato metoda působí u dětí malého vzrůstu - stačí jen chtít a věřit. Ale nejen děti! Profesor Nikitjuk uvádí příklad skokana do výšky, který měl vynikající předpoklady a techniku, ale byl malý. Během dvou let tohoto cvičení vyrostl o 12 centimetrů! A jak na to? Stačí si jen stoupnout ke stěně, pomalu se natahovat a udělat si čárku, jak vysoko dosáhnu - každý den několikrát, s vírou, že už jedno natažení mi

pomohlo (NE POMŮŽE, ALE POMOHLA!) Stále myslet na to, že rostu každým protažením. A čárky se budou stále posouvat výš.

Na této metodě tvůrčí síly vědomí zpomaleným cvičením, která má původ v Indii (a kterou jsem si trochu dovolil rozšířit) je zajímavé to, že před válkou vyšly v nakladatelství Kočí dvě útlé knížečky s názvy: "Kodymův systém dynamické rozpínivosti pro muže" a "Kodymův systém dynamické rozpínivosti pro ženy" které popisovaly shodný princip k dosažení vyváženosti postavy.

Namaskára!