

## LÉČEBNÉ ÚČINKY ÁSAN I.

Správný účinek ásan bezpodmínečně souvisí s vnitřním zážitkem - s vedením vědomí a s dobře užitými dechovými cvičeními. Dodržujeme-li přísné předpisy, docílíme svým cvičením rozhodný úspěch. Kdo provádí cvičení a při tom libovolně dýchá, nemůže počítat s nějakým výsledkem. Nezapomeň: mají-li na jedné straně hathajógická cvičení fyziologické účinky, přece jen jejich hlavním cílem je využití vzájemného působení těla a duše. Abychom zvýšili duševní působení, doporučuje se, abychom většinu cvičení prováděli se zavřenými očima. Hatha-jóga má být cvičena na tvrdé podlaze, nikoliv na měkké elastické pohovce nebo na matracích. Svá cvičení začínáte modlitbou a uvnitřněním.

### 1. Siddhasána. Pozice duševního ponoření



Tato poloha uchovává rovnováhu našich pozitivních a negativních proudů a za pomoci dechových cvičení stupňuje a uspořádává jejich působení. Je nejvhodnější pozice těla pro dechová cvičení, která mají být prováděna v sedu. Soustředíme se vědomě na srdce, sedíme, pravidelně dýcháme, zůstáváme nehybní a neponecháváme myšlenky volně běžet, nýbrž je podřizujeme své vůli. Tímto způsobem střežíme vědomě množství tvůrčí síly. Pomysleme na velkou řeku, která je náhle zahrazena. V zahrazení vody se skrývá obrovská síla. Právě zdánlivá nečinnost zkrotí a zadrží ve cvičicím myšlenky a vzbudí tvůrčí sílu. Nemyšlením, nemluvením a nečinností se střeží mocná pozitivní síla.

Léčebná síla: duševní a tělesná stabilita, všeobecné uklidnění nervového systému. Působení závisí na dechových cvičeních, s nimiž je pozice spojena.

### 2. Jóga-mudra



Mudra znamená v sanskritu symbol, vzor. Cvičení je symbol jógy! Zažití neosobnosti.

Působení na zdraví: tímto cvičením uvedeme do pořádku břišní orgány, které se dostaly ze svého místa vlivem lenivosti střev a degenerací žaludečních a střevních nervů, čehož se dosahuje vnější a vnitřní masáží a vnitrostřevním tlakem, jelikož obojí se vlastně provádí zmíněným cvikem. Jóga-mudrou se vyvinou mocné břišní svaly a posílí se bederní nervy. Veliké je duševní působení. Kdo je hrdý, tomu je toto cvičení velmi prospěšné. Pýcha se jím z člověka vyžene. Učí se pokorně se sklánět před Bohem a navracet se do svého nitra.

### 3. Supta-vadžrásana



Vědomí soustředíme na sluneční nervové pletivo, tzv. solární plexus.

Působení na zdraví: Během tohoto cviku vzniká v těle všeobecné napětí, zvláště v nohách a především se silně rozvíjejí stehenní svaly. Cvičení působí také napínání podkožních nervů. Osvěží se i drobné žíly a vystupňuje se funkce pórů. Silným zahnutím nohou a rukou zeslabí se krevní oběh v končetinách a v trupu se nacházející hlavní středisko síly, v solárním plexu se stísní. Je to silně povzbuzující a regenerující cvičení s výtečným vlivem na lidi s otupeným nervovým systémem a s línou vyměšovací činností žláz. Přecitlivělí lidé mají dělat toto cvičení jen velmi krátkou dobu a kromě toho opatrně.

### 4. Ardha-matsjendrásana



Toto cvičení je svým způsobem ojedinělé. Je to totiž jediná pozice, která udržuje schopnosti páteře otáčet se vpravo a vlevo. Byla nazvána podle jógína Bhagavana Matsyendry. Protože však původní cvičení je velmi těžké, bylo přijato do systému hatha-jógy pod názvem „ardha“ (poloviční). I toto cvičení způsobuje začátečníkům delší dobu velké těžkosti.

Působení na zdraví: Jak již bylo uvedeno, můžeme udržet páteř jen tehdy v úplném zdraví, když ji udržíme pohyblivou v každém možném směru. Páteř může být ohnuta šesti směry. Dopředu, dozadu, vpravo, vlevo a otočena vpravo a vlevo. Sarvangásanou, halasánou, pasčimotásanou a jóga-mudrou zajistí se předklon. Matsjendrásanou, bhudžangásanou, salabhásanou a dhanurásanou záklon, ardha-matsjendrásana, případně vakarásana jsou jedinými cviky, jimiž se páteř točí doprava a doleva. Ásana zamezuje zkřivení páteře, dobře působí na celý nervový systém, játra, slinivku břišní, slezinu, vnitřnosti a ledviny. Společně s bhudžangásanou se dá tato poloha považovat za udržovatelku ledvin. Prokrvení obratlů a z páteře vybíhajících nervových svazků se vystupňuje do maxima. Snáze se dají provést.

### 5. Vagrásana otáčivý posed



Vědomí soustředíme na páteř, vmyslíme se do rovnováhy a sebedůvěry.

Působení na zdraví: pozitivní a negativní proudy se uvedou do rovnováhy.

### 6. Matsyásana - Ryba



Dýcháme lehce a vyvarujeme se i nejmenšího přepínání. Vědomí se upře na štítnou žlázu.

Působení na zdraví: všechno ztuhnutí šije přestane, když během napnutí v opačném směru se uvedou v činnost všechny svaly šije. Svaly na zádech se zde stáhnou a hrudní svaly, jakož i břišní svaly se napnou, což umožní spořádaný dech během cvičení. Stlačením hlavy nazad vzniká v orgánech šije silný nával krve. Ze srdce proudící krev narazí na silné překážky, shromáždí se v šiji a tato plnokrevnost vypláchne důkladně štítnou žlázu, mandle a nosní mandle. Proti rýmě a zánětu mandlí působí tento cvik výborně.

### 7. Pasčimotánásana kleště



Vědomí se upíná na plexus solaris. (Sluneční pletivo).

Působení na zdraví: toto cvičení představuje skvělou břišní gymnastiku a svou účinností může být dostiženo jen halasánou. Působí silně také na nervy křížové kosti. Funkce orgánů dolních končetin, slabin a pánve je kontrolována nervovým svazkem lumbo sacralis a dvěma dalšími malými plexy. Pasčimotánásana rozšiřuje a silí tyto nervy. Zároveň se předejde funkčním poruchám žaludku, jater, sleziny, ledvin a vnitřností.

Cvičení koná neocenitelnou službu proti zácpě a střevnímu kataru. Nechutenství a lenivost jater přestávají. Podle zkušenosti lékařů v Lonawle zastavuje tvoření hemeroidů a cukrovky. Tyto choroby dokonce toto cvičení vyléčilo. Toto cvičení slouží, vícekrát opakováno, také jako působivý prostředek na odtučnění břicha. Používání bočních svalů vyvíjí dobře tvarové proporcionelní, štíhlé kyčle. Pohlavní orgán, rectum, prostata, uterus a měchýř jsou bohatěji zásobovány krví a tím se podporuje jejich uzdravení. Páteř se stane pružnější. Začátečnickům, zvláště mužům, bude tato pozice připadat těžká. Avšak po pilném cvičení i nejneohybnější páteř se stane ohebnou. Díky mnohostrannému působení a bezpříkladné gymnastice břišních svalů nazývají jóginí pasčimotanu „pramenem síly“.

### 8. Padahastásana – Čápí poloha



Provedení stejné jako u pasčimotánásany, ale ve stoji.

Léčebný účinek: tentýž jako u pasčimotánásany, avšak zde proudí krev mocněji do hlavy, takže se stupňuje vliv na mozek.

### 9. Uddijána-bandha - Vtažení břicha

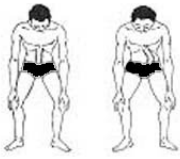


Uddijána znamená vzlet, výstup, bandha však „stahování dohromady,“ závoru.

Po pilném cvičení nabudeme stále větší schopnost „stáhnout břicho“. Není to lehké, neboť zde fungující svaly obvykle nezávisají na naší vůli a jejich pohyb se nyní musí stát „vědomý“. S příslušným soustředěním však toho dosáhneme. Tento druh ásany se musí provádět výlučně *jen s lačným žaludkem*. Jedno z nejlepších cvičení.

Působení na zdraví: téměř každá z ásany slouží více či méně proti lenivosti střev. Nezapomeňme, že lenivost střev je ve většině případů způsobena chronickým katarom tlustého střeva. Dvě ásany, které Indové poskytli Západu, jako suverénní léčebný prostředek proti této módní chorobě civilizace jsou uddijána a nauli. Při těchto tělesných polohách zdvihá se tlusté střevo a bránice společně se slepým střevem. Obsah střeva se stlačuje, peristaltika začíná, v záhybech tlustého střeva nashromážděné nečistoty přicházejí do pohybu. Nervy, které řídí pohyb střev, po cviku uddijána se obrozují. Toto cvičení je také výtečným prostředkem proti poklesu žaludku, střev a dělohy.

## 10. Nauli



Tato asana je opakem uddijána-bandhy. Mohli bychom ji nazvat centrální izolací břišního svalu rektu. Má čtyři variace centrální izolace recti abdominis, dakšina nauli, izolace pravobočního rektu, vaman nauli, izolace levého rektu a konečně nauli krija, otočení recti abdominis. Nauli je jedno z nejtěžších cvičení, neboť v něm se rectus abdominis a ostatní břišní svaly předem stahují, aby se vybouřily, při čemž však větší část těchto svalů povšechně není závislá na naší vůli.

Nauli se dá naučit za několik týdnů, avšak někdy až po měsících. Vytrváme-li a pozorujeme-li anatomicky břišní svaly, můžeme si osvojit cvik i bez učitele, avšak jen při mimořádné pílí a tvrdošijném opakování

Léčivý účinek: podobný jako u uddijána-bandha, avšak hluboko položené hřbetní svaly, které udržují břišní svaly, jsou lépe zásobeny krví, čímž se posilují a regenerují. Všechny orgány v břišní dutině dostanou automatickou masáž, jejich činnost se stupňuje a uvádí do rovnováhy. Uddijána a nauli, cvičí-li se střídavě, silně narovnávají páteř, zvláště oblast bederní. Obě cvičení kromě ostatních předností velmi napomáhají těm, kteří svou celou energii soustřeďují na duchovní.

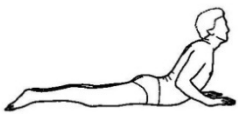
## 11. Trikonásana - Trojúhelníkové postavení



Vědomí se soustředí na páteř.

Působení na zdraví: toto cvičení přináší boční gymnastiku páteře. Při něm se střídavě napínají a uvolňují boční svaly trupu. Trup se napíná vlevo a vpravo a na úklonech se podílejí všechny páteřní svaly udržující obratle. Obratlové kosti jsou vystaveny bočnímu tlaku a pnutí. Tímto způsobem získá páteř potřebnou pružnost ve spojení s kyčelními kostmi a svaly. Při infekčních chorobách se urychluje úplné uzdravení, neboť cvik dopomůže k rychlejšímu rozpuštění v organismu uvízlých toxinů. Mnohé skryté infekce se odstraní z těla.

## 12. Bhudžangásana - Kobra



Tato ásana dostala jméno po kobře, protože tělu propůjčuje podobu kobry, která zdvihá hlavu.

Při cvičení se soustřeďujeme napřed na štítnou žlázu, a potom, podle míry zdvihu, stále více dozadu, až konečně na onu část páteře, v níž jsou uloženy nervy. Jako variantu lze vést vědomí na celou páteř.

Působení na zdraví: během setrvávání v poloze kobry zvyšuje se intraabdominální tlak (mezibřišní) a napínají se obě břišní rektu. Vlivem bohatého prokrvení páteře a sympatického nervstva regeneruje se celá spodní část těla a trup. Ztuhlost páteře pomalu mizí, případné pokřivení se po vytrvalém provádění odstraní. Také na hluboko položené břišní a zadní svaly má tato ásana velký vliv. Každý obratel, každý vaz, každá šlacha pracuje a napíná se. Pomyslíme-li, že z páteře vychází jednatřicet párů nervů a že dvojí řetězové spojení sympatického nervového systému je uloženo do svalů po obou stranách páteře, můžeme si představit, jaký význam pro zdraví celého nervového systému má tato tělesná poloha. Také ledviny regenerují a jejich prokrvení se vystupňuje. V Indii se používá tato ásana zvláště proti tvoření kamenů v ledvinách. Během cvičení se krev vytlačuje z ledvinové pánve, jakmile však se vrátí tělo do své původní polohy, proudí silný proud krve do ledvin a spláchnou případné usazeniny. Podporuje se činnost štítných žláz a jejich funkce se upravuje. Kdo trpí přílišnou činností štítné žlázy, nechť nedělá toto cvičení.

## 13. Ardha-bhudžangásana Svinga



Zdravotní působení: ohebnost a pružnost celého kostního systému se uchová a vystupňuje, zabrání se ukládání tuku na kyčlích, posiluje se pocit rovnováhy.

## 14. Salabhásana - Kobyłka



Toto cvičení vyžaduje velmi značné úsilí, ale jeho působení je podivuhodné. Koncentrace na ledvinovou pánev a obratle.

Působení na zdraví: nepřirozený způsob života moderního člověka způsobuje, že hodně lidí trpí zácpou. Sedavá poloha unavuje střevní stěny, neboť nedostatek pohybu způsobuje nedostatečnou cirkulaci krve a střevní nervy nemohou rozvinout své podněcující působení. Větší část pozic působí blahodárně na činnost střev, ale i mezi nimi je salabhásana nejlepším cvičením. Je to velmi silná gymnastika a činí konec i té

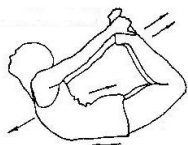
nejzatvrzejší zácpě. Koncentrované stažení svalů působí na trávicí žlázy podél trávicího ústrojí a stupňuje prokrvení sliznic. Při této pozici se napínají všechny vzpěrné svaly, flexores se oslabují, tlak v břišní dutině přibývá a nervy v oblasti kříže a ledvin, jakož i v oblasti spodních obratlů se posilují. Můžeme toto cvičení považovat za nejlepší gymnastiku svalů na zádech. Ostatní působení je totožné jako u bhudžangásany.

### 15. Ardha-salabhásana poloviční kobylka



Působení na zdraví: poněkud slabší avšak totéž jako u salabhásany.

### 16. Dhanurásana - luk



Soustředíme se do ledvinových pánví.

Léčebný účinek: toto cvičení působí zvláště silně na žlázy vnitřní sekrece. Kromě na štítnou žlázu působí na thymus, hilus, játra, ledviny, nadledvinky, na slinivku břišní a hlavně na pohlavní žlázy, které posilují a stupňují jejich činnost. Při nedostačující funkci štítné žlázy působí toto cvičení velmi léčivě, avšak působí blahodárně i při lenivosti ostatních žláz vnitřní sekrece, tedy při diabetes (cukrovce) a začínají-li se projevovat mezery v činnosti pohlavních žláz. Jak u mužů, tak i u žen se pomocí tohoto cvičení dá posunout období přechodu a zachovat mládí až do pozdního stáří. Děti těžko chápavé mají toto cvičení provádět denně, neboť stálým povzbuzováním štítné žlázy se jejich vývin urychlí a vystupňuje se mozková činnost. Cvičení výtečně působí u žen při menstruačních poruchách, zvláště při zpoždění krvácení. Posiluje se celá páteř a uchovává se její pružnost. Povzbuzení činnosti štítné žlázy, jakož i natahování a stahování svalů zabraňuje ukládání tuku, tedy nejlepší prostředek proti otylosti. Působení se může vystupňovat, jestliže se během cvičení dhanurásany kolébáme. Na začátku je to únavné, protože se páteř hned neohne, ale při patřičném procvičení se oblouk stále zvětšuje. Pro lidi sedavým způsobem zaměstnané je toto cvičení pravým požehnáním, neboť zbavuje bolesti vznikajících z únavy. Při nadměrné činnosti štítné žlázy nebo jiných žláz vnitřní sekrece je třeba toto cvičení zanechat. Všeobecně má se s ním začít velmi opatrně a jen postupně při něm zůstat delší dobu. Plexus solaris - sluneční pletivo - se nabije novou životní silou.

### 17. Mayurásana - Páv



Toto cvičení vyžaduje delší praxe.

Zdravotní účinek: úprava pozitivních a negativních sil se musí podporovat vnitřním zážitkem. Zakrslé nervy spodní části těla a dutiny břišní tímto cvičením regenerují, přestává všeobecná lenivost tlustého střeva a zácpa. Náleží ke cvičením, která zvyšují intraabdominální tlak, mají tedy zvláště velký zdravotní význam pro orgány dutiny břišní. Tlakem loktů na břicho se potlačí krevní proud břišní aorty. Po skončení cvičení se properou a očistí trávicí orgány. Následkem toho a zvýšením vnitřního tlaku v břišní dutině ozdravují trávicí orgány. Další důležitý zdravotní účinek se jeví na slinivce břišní (pankreas). Používá se k překonání a k uzdravení cukrovky.

Z knihy Selvarajan YESUDIAN & Elisabeth HAICH SPORT A JÓGA

pokračování