

LÉČEBNÉ ÚČINKY ÁSAN II.

18. Sarvangásana - svíčka



Tento postoj pozůstávající ze čtyř částí, náleží k nejdůležitějším asanám. Působí na celé tělo a má tak blahodárný vliv na celý organismus, že jej každý má denně a často cvičit. Tajemství jeho mimořádného působení spočívá částečně v tom, že v tomto postavení přijímáme opačné záření. Jak známo, země má negativní záření, z vesmíru však přijímáme pozitivní záření. Při obvyklém držení těla dostáváme tedy šlapkami negativní a lebkou pozitivní záření. Při příštích třech cvičeních: sarvangasaně, viparita-karani a siršásaně, je působení opačné, a odtud pochází jejich velký zdravotní účinek, neboť přeladují celý organismus. Krátké vlny a ostatní podobné vlny jsou tímto působením daleko překonány.

Provádíme břišní dech a zůstáváme v této poloze, dokud ji pociťujeme bez námahy příjemnou. Začátečníci mají v této poloze zůstat jen krátce a výdrž postupně prodlužovat. Závěr cvičení: pomalu se spouštět, napřed trup a pak nohy k zemi. Nezhroutit se jako pytel. Pak zůstat několik vteřin ležet, pomalu a pravidelně dýchat, aby se mohl krevní oběh zase vrátit do normální dráhy. Nevyskočit náhle! Protože by to bylo velmi škodlivé na srdce. Jak vidíme, je nejdůležitější ásana sarvangásana, tak jednoduchá, že ji dokáže každé dítě. Dva měsíce tohoto cvičení způsobí v krevním oběhu, ve výměně látkové a v duševním osvěžení takové změny, že se jí překoná působení nejdražších léků nebo rekreační cesta.

Zdravotní působení: U sarvangásany je možno se omezit jen na výtečné působení tohoto cvičení. Abychom mohli ocenit významné působení sarvangásany, všimněme si vlivu tohoto cvičení na tělo. Sarvangásana nám zprostředkuje v první řadě ze země a z vesmíru přicházející záření v opačné poloze. Avšak v této poloze na nás působí opačně také přitažlivost. Ty orgány, které v normální poloze jsou nahoře a následkem toho se méně podílejí na zásobování krví - neboť srdce, překonávající přitažlivost země, musí krev čerpat do hlavy a do oblasti šíje - jsou nyní nejnižší. To znamená, že se krev sama vlévá do těchto orgánů bez nejmenší námahy srdce. Srdce se teď zbavuje námahy, a dokud jsme v sarvangasaně, uklidňuje se, zpočátku na kratší dobu a postupně na stále delší. Dostává se do klidu, který nemůže zakoušet, ani když si člověk lehne. Zároveň obdrží plíce a všechny orgány v oblasti šíje čerstvou dávku krve a tato přitékající krev je propláchnuta přímo. Tím, že bradu silně tlačíme k hrudi, zabráňujeme příliš silnému přílivu krve do hlavy a stlačujeme naučeným břišním dechem žíly tak, že se zabrání nadměrnému zadržení krve. Žíly šíje se přesto plní krví, takže štítné žlázy, mandle, ušní žlázy, hilus, thymus a plíce dostanou čerstvou potravu. Z toho důvodu je sarvangásana nejúčinnější ozdravovací a omlazovací prostředek těchto orgánů. Bhudžangásana a dhanurásana mocně povzbuzují činnost štítné žlázy. Sarvangásana, viparita-karani a siršásana naproti tomu uklidňují a neposilují jen štítnou žlázu, nýbrž také ostatní výše jmenované orgány. Tato cvičení jsou proto doplňkem povzbuzujících cvičení. Štítná žláza je orgánem zapojení do času. Štítná žláza rozhoduje o tom, zda se někdo pohybuje rychle, mluví rychle, zda má otevřenou, bdělou mysl nebo zda se u něho projevuje opak toho všeho. Lidé s chybnou funkcí štítné žlázy nestačí držet krok s ostatními lidmi. Přichází všude pozdě, neboť jejich pojem času je nedostačující. Jejich srdeční tep, jejich činnost střev a všechny jejich životní funkce jsou pomalé. Lidé s nadměrně fungující štítnou žlázou naproti tomu pořád spěchají, chvatně dýchají, jejich srdeční činnost nesrozumitelně drmolí. Tyto odchylky od řádu se upraví třemi převrácenými polohami, neboť působí tonicky na tento nesmírně důležitý orgán (štítnou žlázu).

Orgány spodní části těla, které díky zákonu tíže, jsou při normálním držení těla bohatě zásobovány krví, neboť krev, proudící dolů, se tam hromadí, dostávají se v sarvangasaně nahoru a jsou zbaveny přemíry krve. Krevní cévy se stahují a vrací se jim jejich pružnost. Na podkladě lékařské zkušenosti je zjištěno, že systém krevních cév má podivuhodnou regenerační schopnost. Lidé, kteří trpí křečovými žilami, mohou si ověřit, jaké podivuhodné zlepšení jim přinese sarvangásana - jen několik minut cvičení nebo doplněná ostatními dvěma převrácenými polohami, a to jak při hemeroidech, tak i při těžkých případech křečových žil. Chorobně rozšířené žíly se zploští, a stěny žil se stáhnou na normální míru. I nejtěžší případy křečových žil mohou být vyléčeny, jestliže tato cvičení provádíme třikrát denně. Lidé, jejichž povolání si vyžaduje denně hodně stání, jako zubní lékaři, sochaři, truhláři, číšníci atd. mohou zabránit rozšíření svých žil, cvičí-li uvedené pozice několikrát denně, hlavně po skončení práce. U žen odstraňuje sarvangásana stále hrozící podráždění a katary dělohy. Příliš velký krvetok se zmenší a tyto orgány se uklidní. Zvláště pro mladistvé v pubertě se nacházející a pro ty, kdo chtějí vést zdrženlivý život, znamenají tato cvičení velkou pomoc. Nežádoucí přeplněnost krví pohlavních orgánů ustane, krev se rozdělí zdravě po hrudním koši a po orgánech šíje a neodvádí myšlenky a vášně na erotické pole. Dospělí mají tato cvičení provádět, aby si zachovali zdraví, mladistvou svěžest a

pružnost až do pokročilého stáří. Neboť vysoké stáří nemusí být provázeno chřadnutím a zestárnutím těla. Dokladem toho jsou indiští hatha-jógini, jakož i jejich žáci na Západě, kteří se prakticky seznámili se zdravotním účinkem hatha-jógy a zachovávají své tělo v dokonalém pořádku až do vysokého stáří.

Sarvangasana nemá škodlivých následků. Ztracené mládí, životní síla a proměnná energie v hojné míře se navracují, i do těl starších lidí, takže se cítí jako znovuzrození. Funkce žláz vnitřní sekrece, které vlivem nedostačující činnosti štítné žlázy jsou nemocné, se znovu stávají normální a organismus, který bojuje se začínajícími těžkostmi, načerpává novou sílu.

Sarvangasana je nejdokonalejší omlazující a nervy uklidňující cvičení.

19. Viparita-karani



Viparita znamená v sanskritu „převrácený“, karani však znamená „působení“.

Jméno této ásany ukazuje na tři věci:

- 1) na skutečnost zmíněnou v předešlé ásaně, že dostáváme ze země a z vesmíru příslušné proudy v opačném směru
- 2) na postavení těla
- 3) na otočení běhu času.

Stojíme-li na nohou, stárneme, v poloze viparita-karani mládneme.

Zdravotní účinek: velmi podobný sarvangásaně. V Indii se jí léčí s úspěchem tvoření strumy, Basedova nemoc, ba dokonce slabomyslnost v dětském věku. Zabraňuje onemocnění dýchacích orgánů, je-li cvičenec systematický. Začínající rýma nebo zánět mandlí, se v mnoha případech odstraní nebo se průběh nemoci urychlí. Je to oblíbené cvičení žen, neboť vyrovnává vrásky na obličeji nebo před nimi chrání. V pokožce obličeje vzniká plnokrevnost, a ta je cennější než jakákoliv masáž nebo elektrické ošetření.

Z knihy Selvarajan YESUDIAN & Elisabeth HAICH SPORT A JÓGA
pokračování