



Hala-āsana

LÉČEBNÉ ÚČINKY ĀSAN IV.

21. Tento tělesný postoj se nazývá „postavení pluhu“, protože se podobá indickému pluhu. Hala znamená v sanskritu „pluh“.

Působení na zdraví: z āsan bhudžangāsana, dhanurāsana a salabhāsana rozšiřují vnitřní stranu páteře navenek a stlačují zevní stranu. Halāsana a také pasčimotāsana působí opačně. Stlačují vnitřní stranu a napínají vnější. Blahodárné působení se tak přenáší na každý obratel, neboť při různých fázích cviků se dostává každá část páteře pod tlak, případně se napíná. Tímto způsobem se důkladně snižuje krevní oběh a zvětšuje se přítok krve k nejdůležitějším nervovým střediskům a nervovým buňkám podél obratlů a k výchozím bodům nervových provazů. To je vysvětlení podivuhodného působení halāsany. Při únavě nebo vyčerpanosti můžeme učinit zkušenost, že halāsana tyto příznaky odstraňuje v okamžiku. Cítíme se po ní hned čerství v plných silách. Nepůsobí však dobrodějně jen na nervy páteře, nýbrž také na obratle. Při nesprávném držení těla nebo u lidí se sedavým způsobem života, kdy vlivem neustálého sedění se dostávají obratle do nesprávného postavení, pomocí halāsany se dostanou na své místo. U dětí výtečným způsobem léčí pokrivenou páteř. Symetrická stavba těla se dá pomocí halāsany vystupňovat až do dokonalosti a zároveň se dá vyrovnat negativní a pozitivní proudění. Stažení a roztažení svalů na zádech působí na tyto obrodně a posilujícím způsobem. Břišní orgány se silně stlačují a jejich prokrvení se stupňuje. Cvičení má omlazující účinek na pohlavní žlázy, na slinivku břišní, játra, slezinu, ledviny a nadledviny. Zkušenosti ukazují, že při menstruačních potížích byly dosaženy výtečné výsledky a při těžkých případech cukrovky často nastalo úplné vyléčení bez jakéhokoliv podávání insulínu. Zabraňuje v ukládání tuku a tukové polštáře na břicho a na kyčlích mizí úplně, takže lidé, kteří musejí poněkud dbát na svou linii, jako herci, herečky, denním cvičením si mohou zachovat mladistvé formy. Na orgány hrudního koše a šíje působí rovněž posilujícím způsobem, omlazuje se, díky vzájemnému střídavému působení, celá soustava vnitřní sekrece včetně mozkových žláz. Halāsana podněcuje mozkovou činnost a léčí těžkosti vzniklé nedokrevností mozku. Halāsana je jedno z nejlepších cvičení k vývinu páteře a nervů na zádech. Pomysleme-li, že s mládím souvisí pružná, avšak ve stáří ztuhlá páteř, hned porozumíme skvělému působení této āsany. Lidé s příliš ztuhlou páteří musejí při tomto cvičení postupovat velmi opatrně. Je nutno se pomalu, opatrně sklánět dozadu, nikoliv nárazově, aby se příliš velkým úsilím nepoškodily svaly. Po několikátýdenním pilném cvičení se roztočí i ta nejzatvrzelejší páteř a postupně se stane ohebnou.

22. Bru-nadya-drišti (pohled mezi obočí)

Nasagra-drišti (pohled na špičku nosu)

Koulení očima - kroužení očima

Čtyři skvělá oční cvičení k udržení normální zrakové schopnosti a k vývinu soustředovací schopnosti.

Cvičení se provádí v sedu.

Léčebné účinky: Pokažený, špatný zrak se zlepší po několikátýdenním vytrvalém cvičení. Kdo tato skvělá cvičení provádí od mládí, nepotřebuje brýle až do pozdního stáří. Při těchto cvičeních je velmi důležité, abychom je prováděli s veškerou pozorností, vědomě a zcela pomalu, s plným vžíváním. Jen tak přinesou kýžený účinek.

23. - Lví cvičení



Hatha-jóga nezanedbává ani jediného svalu na našem těle. Jak bychom tedy mohli zapomenout na jazyk, jehož zvláštní gymnastika předejde četným chorobám krku a hrtanu. Simhasana se cvičí při rovnoměrném dýchání v padmasaně nebo sidhasaně

Účinek na zdraví: civilizovaný Evropan od dětství nevyplazl jazyk, ledaže lékař při prohlídce krku nařídí, říkat á-á-á. To je velká chyba. Právě tak jako stehenním a lýtkovým svalům nepostačí pouhá přecházení, aby byly dokonale zdravé, jazyku nepostačí mluvení a malá práce, kterou vykonává při žvýkání. Jak potvrdily výzkumné práce Srimada Kvalajanandy v Lonawle, dosahují se jazykovou

āsanou tyto účinky: dobrá gymnastika krčních svalů, jejichž prokrvení se ihned zlepšuje. Krční nervy a žlázy ozdravují. Hrdlo a hrtanová chrustavka dostávají zvláštní masáž. Štítná žláza a její vedlejší žlázy se posilují. Lepší se sluch, zdokonaluje se vyměšování slin, vyčistí se hltan, začínající zánět mandlí ustupuje.

Dživa-bandha - jazyková uzávěra

je název pro první fázi simhasanay, kdy jazyk je vyklenut a přitisknut na patro a tuto fázi spojujeme s cvičením āsany viparita-karani.