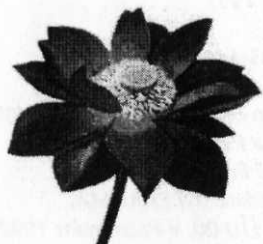

7 Susi Rieth lotosových květů

Omlazující cvičení
ze Střechy světa



Susi Rieth, narozená ve Štýrském Hradci, se poprvé setkala s jógou po těžké dopravní nehodě a navzdory všemu očekávání s její pomocí znovu získala pohyblivost. Opustila své povolání malířky fresek a grafičky aby se stala učitelkou jógy. Dnes žije Susi Rieth v Reithu u Kitzbuhelu, kde provozuje školu jógy. Než napsala tuto knihu, zkoušela „7 lotosových květů“ se svými žáky celý rok.

V roce 1987 vyšla její známá kniha „S jógou po celý rok“, v roce 1990 „Lexikon jógy, který se dávno stal standardní příručkou pro všechny zájemce o jógu, a v roce 1993 její „Harmonická cvičení“.

Kdekoli se v duchu vidím, tam mě můj osud donese.

Obsah

Mystická síla 7 lotosových květů	9
V Zemi spícího draka	17
7 světelných center	25
7 lotosových květů pro ženu	43
7 lotosových květů pro muže	75
Zdravotní prevence pro každého (doslov dr. Gerda Koriseka)	109
Doporučení při nemocech	115

Mystická síla 7 lotosových květů



Koloběh života

Kdo není šťastný, když se těší z rozmanitých věcí života? Tato naše radost není nic jiného než hluboká spjatost s viditelným a neviditelným okolím. Jak málo si ovšem této hluboké jednoty s blažeností, která je přírodě vlastní, uvědomujeme.

A přesto je každý z nás ještě stále spjat jakoby neviditelnou pupeční šňůrou s prapočátky tohoto tvůrčího bezpečí a láskyplné síly.

Za tím, co vidí oči, člověk vždycky vnímá i dokonalý božský program, který přitahuje, fascinuje a nevyhnutelně ovlivňuje.

Tyto vibrace, které přijímáme každým otevřeným pórem pokožky, jsou kosmické síly, existující od prapočátku života. Jsou skutečnou potravou nesmrtelného člověka, energií, která ho udržuje při životě. Tuto energii nemůže věda učinit viditelnou, můžeme ji cítit, když proudí naším tělem a oživuje ho více než cokoli jiného. Tato živá síla je jóga, to znamená spjatost se vším, co kdy bylo stvořeno.

Jako se pramen stává malým potokem, roste, mění se v řeku a později nachází po putování přes hory a údolí cestu k moři, tak se vyvíjí život. Jako se strom, který stojí na louce, s kmenem zjizveným přestálými zraněními teď na jaře ozdobí květy podobnými svatebním šatům, tak začíná i náš život. V létě má strom nádherné zelené listy a poskytuje zářivě zralé sladké plody. Mezi jeho větvemi hnízdí ptáci a odpočívají motýli.

A když se pak stromu dotkne poslední teplý letní vítr, zbarví své listy zlatem letního slunce a oděje se nádherným šatem.

Avšak jednoho dne květy na louce skloní hlavy, aby si odpočinuly. Tu začne strom upouštět listy a ony se pomalu snášejí k zemi a pokrývají ji jako příkrývkou. A když z nebe neslyšně sněží hvězdy, raduje se strom z hlubokého ticha a klidu, který ho obklopuje. Potřebuje tu dobu samoty a klidného spočinutí, aby nabral sílu pro poupata, jež se chtějí na jaře zase otevřít. Kruh se uzavírá.

Stejně tak uzavírá koloběh života 7 cvičení jógy, která jako 7 lotosových květů symbolizují životní růst. Tak jako se každý strom dovede díky optimálnímu rozdělení své energie dožít tří set i více let, pomáhá 7 lotosových květů lidem, aby pro své obšťastnění, zachování života a omlazení využili mystickou životní sílu, kterou dostali do vínku.

Plné dýchání

Lidské tělo je jako vesmír. Jeho orgány mohou být zásobovány a živeny s pomocí 7 lotosových květů. Avšak orgány, které se jako hvězdy a planety vznášejí tělesným vesmírem, musí být napojeny dechem na tep Stvoření. Předpokladem pro obšťastňující prožívání 7 lotosových květů je proto správné dýchání. Protože dech je život.

Když člověk spí, v hluboké spjatosti se svým duchovním světem, používá příroda plné dýchání. Toto plné dýchání umožňuje načerpat v krátkém čase maximální množství kyslíku a využívat energii nejlepším způsobem. Jak se plnému dýchání naučíme? Posadíme se na složenou příkrývku, prostředník a ukazovák levé ruky položíme na pravé zápěstí a cítíme, jak tepe pulz: jeden, dva, tři, čtyři, pět... jeden, dva, tři, čtyři, pět. Nějakou dobu cítíme pulz a zapamatujeme si rytmus. Potom položíme obě ruce na kolena a začneme klidně dýchat. Vdechujeme a vydechujeme nosem, přičemž v duchu počítáme pět tepů při vdechu a pět při výdechu. Dech má přitom plynout stejnoměrně a nepřetržitě. Při vdechování se soustředíme na to, jak se nyní nosem a průdušnicí dostává do plic čistý okysličený

vzduch. Představujeme si, jak proudí do plic. Máme-li v těle ohnisko nemoci, zavedeme vzduch v duchu až k němu.

Rytmické plné dýchání je „cvičení jógy“. Neměli bychom se snažit dýchat tímto způsobem stále. Ale normální dýchání se tímto cvičením automaticky zlepši a budeme lépe dýchat i v noci ve spaní. Zajímavé je, že jak tibetské, tak i indické tělesné a duchovní kultury přikládají dýchání velký význam. Ve starých textech jógy stojí: „Život je dech.“ A ze vzduchu tělo čerpá „životní sílu“.

Hluboké dýchání způsobuje samozřejmě hojnější přívod kyslíku, ale to není všechno. Biologové, kteří pracují s takzvanou Kirlianovou metodou (zviditelnování tělesné aury), zjistili, že světlo vycházející z pokožky je jasnější, když jsou plíce naplněny díky pozicím jógy čistým kyslíkem. A ještě působivějšího účinku dosahuje ionizovaný vzduch (= tvořený částicemi nabitými přidáním nebo odebráním elektronů). Vypadá to tedy, jako by nadbytečné elektrony z atomů kyslíku poskytovaly palivo pro energii životního pole. Můžeme-li podvědomé procesy ovládat vědomím, musí fungovat i ovlivňování v opačném směru. A skutečně tomu tak u mnoha psychosomatických poruch, s nimiž se setkáváme na každém kroku, je. Více než polovina všech neduhů lidstva má původ v psychické oblasti. Dokonce i zranění jako zlomeniny a nehody lze často vysvětlit psychickými příčinami. Existují lidé, kteří mají v určitém období doslova tendenci k nehodám.

Voda – uzdravující energie

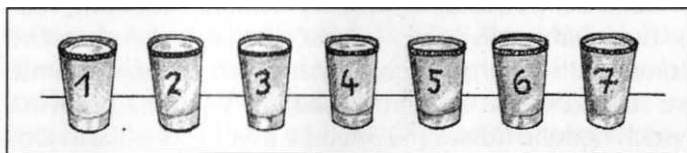
Dech oživuje orgány v tělesném vesmíru – voda je nese. Dostatečný přívod vody přispívá k harmonické souhře jako zápalná jiskra k dokonalému využití životní energie.

Naše vnitřní tělo se podobá tajemným pestrým zahradám na dně mořském. Každý orgán se otevírá jako lotosový květ, aby vstřebával životní látky ze zářivých vodních cest. Jen křišťálově jasná nezkalená voda je tělu vítaná.

Krásný moudrý obyčej vypít během přijímání duševní energie ze 7 lotosových květů i 7 sklenic vody posiluje hluboký uzdravující

účinek na výměnu látkovou. V Bhútánu svědčí stovky svatých vodních pramenů o hluboké úctě k vodnímu živlu a uzdravující energii, jež v něm sídlí. Lidé tam žijí v hluboké harmonii s vodou, vzduchem, ohněm a Zemí. I tělo je vybudováno z těchto živlů a s pomocí 7 lotosových květů se s těmito živly spojuje přes nervové pleteně a míchu. A tak je člověk v jednotě s mystickou silou – když se otevírá jeden lotosový květ po druhém a s každým novým okvětním lístkem vydává tajemství ze svého živlu.

*Vypij denně
7 sklenic vody*



jezero života

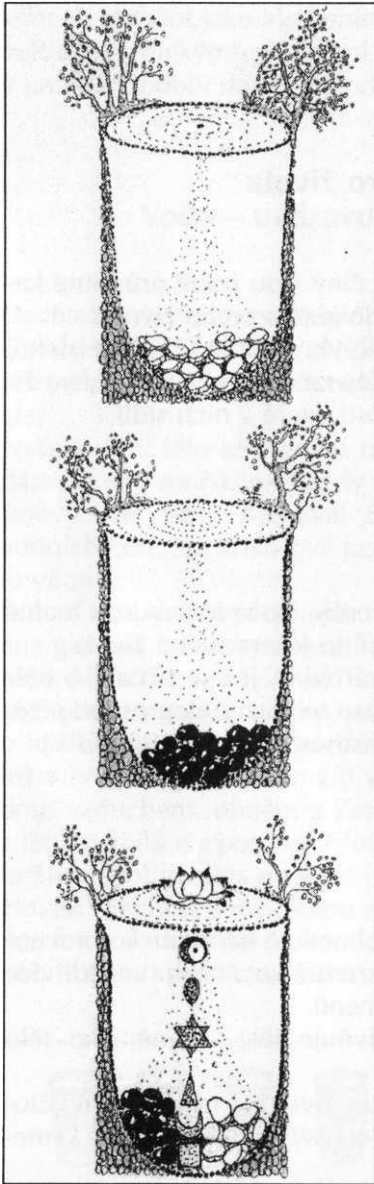
Dobré myšlenky, slova a činy jsou jasné průsvitné kameny, které člověk hází do jezera svého života. Každý světlý kámen vytváří vlny, jež se šíří až ke břehu, dotýkají se břehu a zase se vrací doprostřed jezera života, kde vyznačují vlastnosti, které v nich sídlí.

Nedobré, nelaskavé myšlenky, slova a činy jsou matné kameny, které člověk hází do jezera svého života. Každý matný kámen vytváří vlny, jež se šíří až ke břehu, dotýkají se břehu a zase se vrací doprostřed jezera života, kde vyznačují vlastnosti, které v nich sídlí.

7 lotosových květů zase obnovuje harmonickou rovnováhu, když se někdy v jezeru života nashromáždí více matných než jasných kamenů.

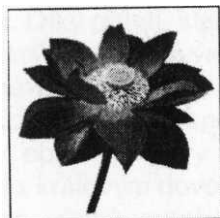
7 lotosových květů ovlivňuje tělo, stejně jako tělo ovlivňuje ducha.

A s postupným přibýváním životní energie cvičící člověk přestane házet do jezera svého života matné kameny.



Jezero života

V Zemi spícího draka



„7 lotosových květů“ z Bhútánu

Moje děti Susi a Wenera určitě zavedl na střechnu světa osud. Nebo snad touha po zemi, v níž se už předtím v duchu viděly?

Bylo to jako zázrak. Díky příteli, který školil piloty bhútánského krále a který byl i královým osobním pilotem, jim bylo výjimečně povoleno bydlet společně s ním v domě v Paru, kde jim dělali společnost himalájští medvědi s mláďaty, obrovské želvy a vzácní ptáci. V té době navštívili s královým dovolením a v doprovodu jednoho z jeho vůdců mnoho různých dzongů (= klášterů). Byli dovedeni na svatá místa, a směli dokonce navštívit jedno svaté dítě.

„Jste prvními Evropany, kteří smí pohledět na určité svatyně. Mnozí jiní marně žádali našeho krále o dovolení,“ řekl Tazing, jejich průvodce. Ano, byl to jedinečný a nezapomenutelný zážitek. A vzpomínka na velkou čest, která jim byla prokázána, ještě spočívá hluboko v jejich srdcích.

Po celou dobu žili ve stejně prostých podmínkách jako obyvatelé Bhútánu a byli s nimi pospolu. A nikdy, ani při provádění nejprostších prací, neviděli, že by někdo dělal něco, co by nebylo doprovázeno hlubokým náboženským pohroužením.

Při mnoha cestách údolními s křišťálově čistými řekami a na pět tisíc metrů vysokých horách se naučili pociťovat a prožívat hlubokou úctu k nejmenším kamínkům, k nejkrásnějšímu zlatému Buddhovi nebo jedinečnému porcelánovému stromu s jeho nesčetnými bohy. S každým dnem si více uvědomovali, že jsou milované děti Stvořitele.

Když poutníci položí dva malé kameny na sebe, potvrzují tím hlubokou spjatost se svým náboženstvím a bohy, které uctívají. Modlitební vlajky, které vlají k modré obloze jako bílý dým, nesou přání k bohu. Modlitební válce, zářivě červené a pomalované zlatými draky, které se otáčejí rukou, vyzařují harmonii i všepronikající uklidňující vibrace. Křemeny a pozlacené kamenné destičky jsou popsány mantrou „Om mani padme hum“ (Ó klenote v lotosovém květu).

Není snadné chápat životní názor těchto přátelských, okouzlujících, ba téměř dětinských lidí, kteří jsou ovšem ve využívání duševní energie tak daleko před námi. Jednou Susi a Werner potkali muže, který seděl před svým polem s modlitebním bubnem. Byl ponořen hluboko do sebe, jeho obličej měl unesený výraz. Udiveně se zeptali svého průvodce: „Je nyní čas k modlitbě?“

Na okamžik zavládlo ticho: „Celý život je modlitba,“ odpověděl.

Udiveně na něj pohlédli a on vysvětloval: „Ten člověk se u svého pole modlí o dobrou úrodu, prosí, aby jeho práce přinesla plody a aby bohové požehnali pole, které patří jemu a jeho rodině.“

„Co když jeho úrodu zničí sucho nebo mráz?“ ptali se dál.

Průvodce chvíli mlčel, než odpověděl: „Proč si děláte starosti s takovými maličkostmi, které přece podléhají vůli bohů. Je-li osudem toho rolníka, aby o svou úrodu přišel, je to vůle bohů a nelze ji za žádných okolností odvrátit.“

Když to říkal, usmíval se, jako se člověk usmívá na malé děti, jimž mnoho odpouští.

Od velkých lámů (tibetských buddhistických kněží) a světců se naučili, že světské věci jako majetek nebo krása jsou naprosto nedůležité. Životním cílem všech světců, kteří tráví patnáct i více let v maličkých meditačních domcích, v nichž nemají ochranu před chladem, vlhkostí ani horkem, je být v jednotě s nekonečnou láskou a moudrostí Stvoření. Nejúžasnější na cestě, která ovlivnila životy nás všech, však bylo, že Susi a Wernerovi byla poskytnuta velká čest spatřit malou část svatých spisů. Ty jsou shromážděny na svatých místech a chráněny a přísně střeženy vybranými osobnostmi. Pouze lidé, kteří projevili dlouhodobou pokoru a potřebný respekt před svatyněmi, smějí vstoupit na tato svatá místa se „zvláštním

povolením bhútánského krále“ a v doprovodu jednoho z jeho průvodců.

Králův svatý láma zmocnil strážce svatých spisů, aby jim umožnil pohled do hlubokého, tisíce let starého vědění Bhútánu.

A teprve když celé měsíce pracovali se strážcem svatých spisů, pochopili část velmi starého spisu, který jim byl trpělivě překládán a vysvětlován. Obsah tohoto spisu, který je označován jako „7 lotosových květů“, odkazuje na cvičení 7 lotosových květů a jejich uzdravující sílu.

„Ten, kdo má dokonalou kontrolu“

A ještě další okolnost nám umožnila získat vědomosti, které byly doposud lidem ze Západu skryty. Při jednom výletu do Indie přinutila Susi a Wenera silná bouře k nechtěnému mezipřistání v Lucknowu. Indický kopilot Rašíd je upozornil na bod daleko pod nimi uprostřed kamenité suché náhorní planiny. Susi vyhlédla z kabiny a Rašíd jí vyprávěl, že tam dole cvičil velký jogín Swani Dhirendra Bramacháří mnoho let v podzemní jeskyni dechové ovládnutí (pránájámu) tak dlouho, až dosáhl vyššího stupně jógy. Zatímco Susi pozorně naslouchala Rašídovým výkladům, hleděla dolů na malý bod a velmi vroucně si přála osobně poznat Swani Dhirendru Bramachářího, jednoho z velkých žijících jogínů (v překladu znamená Dhirendra Bramacháří „Ten, kdo má dokonalou kontrolu nad všemi svými smysly a city“). Spontánně se Susi zeptala Rašída: „Myslíš, že je možné Swani Dhirendru Bramachářího navštívit?“ Rašíd na ni překvapeně pohlédl. „Myslím, že ne,“ odpověděl. „I ministři a vysocí státní úředníci musí čekat na audienci celé měsíce.“ Susi řekla tiše: „Ale já vím, že ho uvidím.“ Než večer usnula, myslela na životní příběh Dhirendry Bramachářího.

Už když byl velmi mladý, zajímal se o jógu. Cesta za učením jógy ho vedla džunglí, přes hory, do velkých měst a poutních středisek v Indii. Jeho mistr Mahariši mu uložil, aby přinesl jógu mezi lidi. Začal s předváděním cvičení jógy v Lucknowu, Dillí, Bombaji a Kalkatě. Lidé ze všech vrstev a z celého světa přicházeli, aby se naučili praktikám jógy, které předváděl. Učil zesnulého

indického premiéra Džaváharlála Nehrua a byl poradcem pro jógu Indíry Gándhiové a její rodiny.

Příštího rána se Susi rozhodla odletět do Dillí, aby navštívila ašrám Swani Dhirendry Bramachářího. Jeho sekretářka ji stále odmítala. Při poslední návštěvě před návratem do Bhútánu dostala zprávu, že smí v 17 hodin přijít na hodinu ke Swani Dhirendrovi Bramachářímu. S tlukoucím srdcem vstoupila po straně ašrámu do prostého pokoje s kulatým stolem, na němž stála miska s ovocem a ořechy. Kolem stolu sedělo několik mužů a žen. V pozadí přihlížela sekretářka.

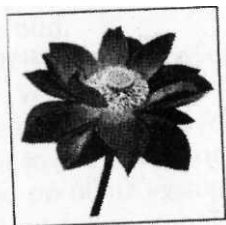
Když Susi stála tváří v tvář Swani Dhirendrovi Brama-chářímu a sklonila se k indickému pozdravu, okamžitě ji obklopilo jeho vyzářování.

Jeho vysoká štíhlá postava byla zahalena do bílého sáří z prosté bavlny. Klidný krásný obličej rámovaly černé vousy. Tmavé oči na ni hleděly, jako by ji zachycovaly teď i v celém životě předtím a potom. Jeho mužný zjev neprozrazoval věk a jeho silná osobnost naplňovala celou místnost, jako by kromě něj nebyl přítomen nikdo jiný.

Pozval ji, aby se k němu posadila, hovořil s ní o možnostech, jak správně šířit jógu na Západě, a vysvětlil jí velký úkol začlenit jógu stejně jako v Indii do preventivní medicíny. Dostalo se jí té cti, že ji Swani Dhiren-dra Bramacháří na rozloučenou objal a pozval, aby setrvala v jeho ašrámu delší dobu.

Veškeré nové vědění, které Susi a Werner přinesli, nás povzbudilo, abychom je dále předávali ve své škole. 7 lotosových květů z cestovního zavazadla zcela přesvědčivě rozkvetlo v našich učebnách, bylo s nadšením přijato a vykazalo úžasné účinky.

7 světelných center



Nejsvětější ze všech čísel

Proč právě 7 lotosových květů? Číslo 7 je nejen nejsvětější ze všech čísel, nýbrž pouze 7 stupňů umožňuje naučit se postupně ovládat životní energii. Člověk musí začít u prvního stupně, neboť pouze odtud proudí nahoru citelně horký proud.

Jedním z nejdůležitějších smyslových obrazů v této souvislosti je žebřík. Ve starých egyptských hrobech se nacházejí žebříky ze dřeva nebo jiných materiálů. Žebřík mystické 7. Není to nic jiného než biblický žebřík Jákobův nebo žebřík, po němž vystupuje božská životní energie postupně po sedmi stupních, až se dostane k temenní pleteni. U Řeků se planeta Merkur jmenovala Hermes. Jeho symbolem byla hůlka, kolem níž se ovíjejí dva hadi a na jejímž konci jsou dvě křídla, která symbolizují spojení Slunce a Měsíce. Zase je to životní síla, která se vine nahoru po 7 příčlích.

Číslo 7 nacházíme v mnoha oblastech: 7 dnů v týdnu, 7 moří, 7 životů, 7 planet, 7 tónů oktávy, 7 trpaslíků, za 7 horami, 7 čelních pásem, která jsou ovládána nebeskými tělesy; 7 klenotů v mystických lotosech; za 7 dnů se zahojí rána; když v Tibetu někdo zemře, pečují o něj 7x7 dní, jako by byl ještě mezi živými; 7 tučných a 7 hubených let; v pohádkách 7 labutí a 7 nočních duchů a 7 dveří k 7 pokladům. Aura okultního záření, která obklopuje člověka, se skládá ze 7 barev. Duchovní neboli astrální tělo je dokonalé, nezranitelné, nesmrtelné energetické těleso, které se v každém životě rodí znovu, zjemněné a zkrášené. Přes něj jsme životně důležitým

způsobem spjati se všemi silami vesmíru. Zahaluje ho 7 průhledných světelných závojů a třpytí se v duhových barvách. Tento světelný plášť je označován jako aura. Září jako elektrické plameny, jako modré a oranžové pochodně, jako velké svazky sršících zelených, žlutých, fialových ohnivých blesků. Je to fantastická, tajemná hra – ohňostroj! Tak ho alespoň vidí vědci, kteří sestrojili přístroj, jenž zviditelňuje auru člověka. Podle něj sestává náš zářivý šat z těchto 7 barev:

Červená – odpovídá duchu života a vůle

Oranžová – odpovídá duchu svatosti

Žlutá – odpovídá duchu pravdy

Zelená – odpovídá duchu růstu a věčnosti

Modrá – odpovídá duchu skrytých mystérií

Fialová – odpovídá duchu obětování

Bílá – odpovídá jasnému světlu skutečnosti – Svatému Duchu, který vystupuje z lotosového květu jako božský plamen.

I 7 měst a jezer na San Miguelu na Azorách, mezi nimiž se mají jednou zase vynořit ruiny Atlantidy, zná mystické číslo 7. Půvabný příběh vypráví, že poslední princezna z Atlantidy zde ztratila v jednom jezeře smaragdově zelené pantoflíčky a v druhém modrý diadém, proto ony nádherné modré barvy skrytých mystérií.

Rovněž 7 tantrických nocí lásky z tantrického reje dokonalého potěšení má svůj mystický průběh uspořádaný 7 nocemi a 7 barvami a 7 spojeními. Tantra jóga je jóga lásky a spojuje duši, ducha a tělo sluneční síly a měsíční síly s jejich 7 vlastnostmi.

Milenecké páry mají A tyto barvy zobrazují na sobě v 7 nocích: pro milenecký pár:

zelenou barvu - počátek

modrou barvu - poznání

fialovou barvu - odevzdání

červenou barvu - spojení

oranžovou barvu - spojení tří

žlutou barvu - tři, kteří se mění v jedno

bílou barvu - spojení mnoha

7 je nejsvětější číslo ze všech čísel, je to mystické kosmické číslo. Vše je vybudováno podle něj.



Tibetský kalendář se 7 duchovními centry.

7 stupňů z Tibetu

Tibetský tabulkový kalendář, s jehož pomocí se určují šťastné dny a astrologické předpovědi zkušených jogínů, určuje souvislost a nevyhnutelný postup po 7 stupních.

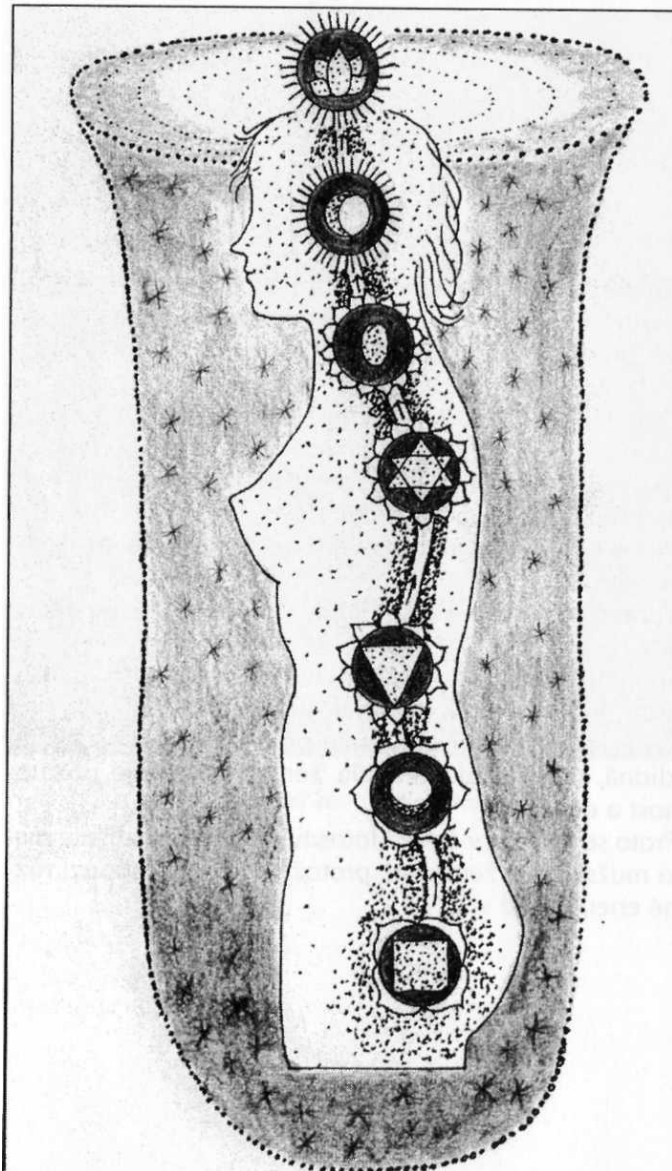
Otevřením po sobě následujících 7 lotosových květů, které cíleně působí na 7 čakr lidského těla, se vytváří spojení s vesmírem, jehož symbolem je lotosový květ na bříše želvy, která je vidět vlevo dole. Vlevo nahoře je vidět malý Měsíc, symbol ženské citové síly.

Vpravo nahoře je vidět Slunce, symbol mužské citové síly.

Spojení sluneční a měsíční energie, mužskosti a ženskosti, je spojením k dokonalosti. Živá, jasná životní síla muže představuje

zdroj života; klidná, temná, tajemná síla ženy představuje přístupnost a citlivost.

Proto se také u cvičení 7 lotosových květů rozlišuje mezi mužskostí a ženskostí, protože cvičení probouzí různé energetické síly.



Symbyly 7 lotosových květů

7 lotosových květů, které se postupně otevírají v těle a stále hojněji ukazují své lístky, je na tibetské měděné tabulce nejen popsáno, nýbrž jsou jim také přiřazeny duchovní symbyly. Pořadí a příslušné symbyly jsou znázorněny na kresbě na vedlejší straně. Jak jsme viděli, usiluje i tělesný vesmír člověka o život v hluboké harmonii se živly. Přes 7 lotosových květů se tělo spojuje s těmito živly přes nervové pleteně a míchu.

1. lotosový květ: Živel Země otevírá ve čtyřúhelníku své čtyři listy v pánevní pleteni (viditelné tělo).

2. lotosový květ: Živel Voda otevírá v pŕlměsíci svých šest listů v ledvinové pleteni (krevní oběh).

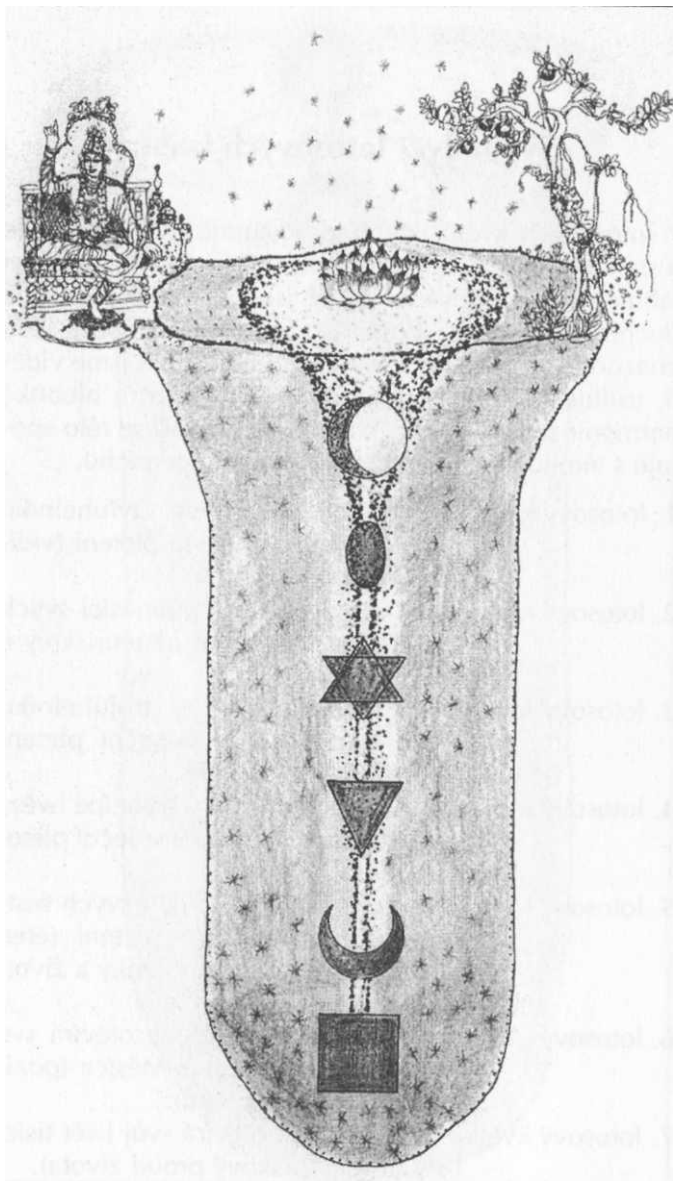
3. lotosový květ: Živel Oheň otevírá v trojúhelníku svých deset listů v pupeční pleteni (vnitřní životní energie).

4. lotosový květ: Živel Vzduch otevírá v šesticípé hvězdě svých dvanáct listů v srdeční pleteni (vitalita).

5. lotosový květ: Prvek Éter otevírá v oválu svých šestnáct listů v hrtanové pleteni (éter, v němž se pohybují myšlenky a životní energie).

6. lotosový květ: Spojení Slunce a Měsíce otevírá své listy v symbolu Slunce-Měsíce (pozitivní a negativní proud).

7. lotosový květ: Božské spojení otevírá svůj květ tisíci listy (tisícipaprskový proud života).



7 dnů v týdnu

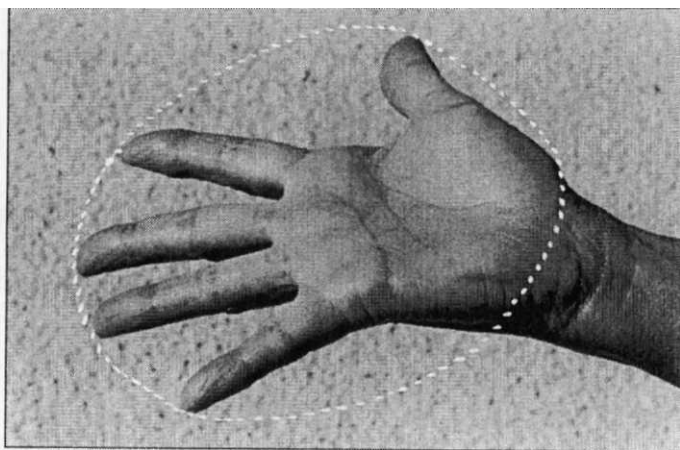
Lidský život se podobá klidnému jezeru. S každým nádechem vystupuje ze dna jezera pulzující životní energie, která vše proniká a oživuje.

Životní energie živí uprostřed jezera života bílý tisícilistý lotosový květ, jehož listy směřují k nebi.

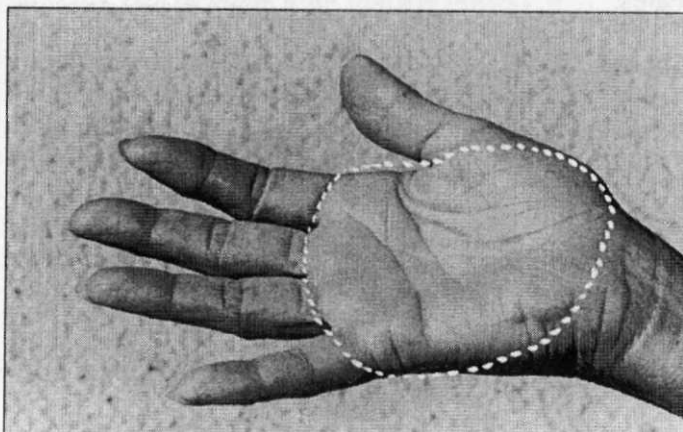
Pondělí	■	Životní energie pulzuje s hučením Země v pánevní pletení.
Úterý	☞	Životní energie proudí s flétnovými tóny vody ledvinovou pletení.
Středa	▼	Životní energie zní s harfovými tóny vody v pupeční pletení.
Čtvrtek	✿	Životní energie plyne jako zvonový zvuk vzduchu srdeční pletení.
Pátek	☉	Životní energie šumí jako éterický vítr hrta-novou pletení.
Sobota	☾	Životní energie Slunce se spojuje s životní energií Měsíce v nosní pletení.
Neděle	☼	Životní energie se šíří jako bezpečí a láska nad dítětem Stvoření, září nad temenní pletení.

7 lotosovými květy stoupá v 7 dnech životní energie ze dna jezera nahoru k lotosovému květu.

1



2



Životní energie – jak ji pocítit

Tato energie povzbuzená 7 lotosovými květy a stoupající nahoru se nazývá životní energie (kundalini) a také hadí síla.

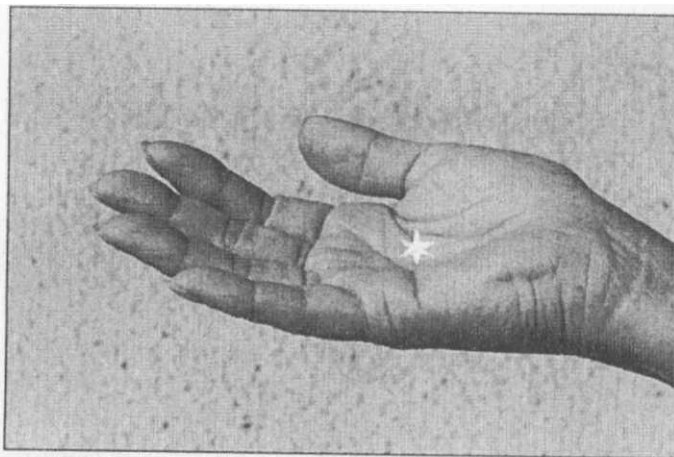
Velmi jednoduché cvičení nám umožní, abychom tento elektricky nabitý vířivý sloup energie sami pocítili.

1. Napni celou dlaň, prsty tlač směrem dolů. 7krát se klidně a pomalu nadechni a vydechni a přitom pocítíš, jak se nad tvou rukou soustřeďuje kruh tepla.

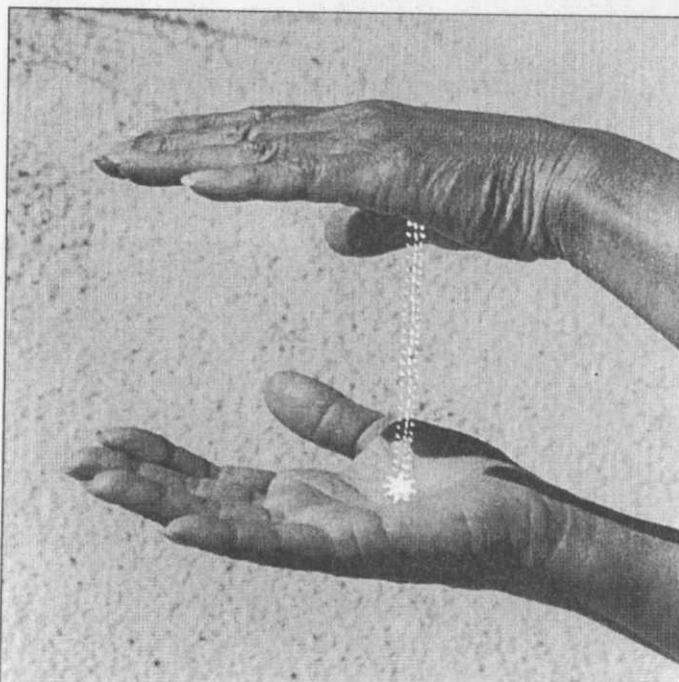
Cítíš jej jako kolo, které k sobě jako závit přitahuje sílu, a tím se postupně stále více zahřívá. Potom opatrně ruku povol a uvolni.

2. Nyní napni pouze vnitřní dlaň. 7krát se klidně a pomalu nadechni a vydechni a přitom pocítíš, jak se nad tvou vnitřní dlaní soustřeďuje kruh tepla. Cítíš jej jako kolo, které k sobě jako závit přitahuje sílu, a tím se postupně stále více zahřívá. Potom opatrně ruku povol a uvolni.

1



2



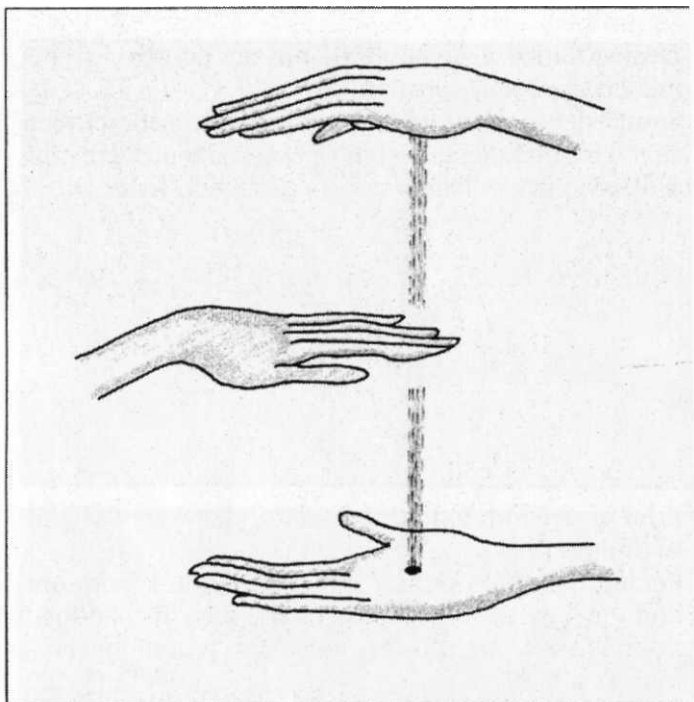
1. Dýchej klidně a stejnoměrně nosem. Soustřed' se na malý bod přesně uprostřed dlaně. Soustřed'uj se tak dlouho, až v tomto bodě pocítíš teplo. Nebo elektrické brnění. Nebo možná pulzování drobného srdce. Nebo otáčení drobného kola.

2 Když si uvědomíš střed své vnitřní dlaně, podrž nad ní druhou ruku.

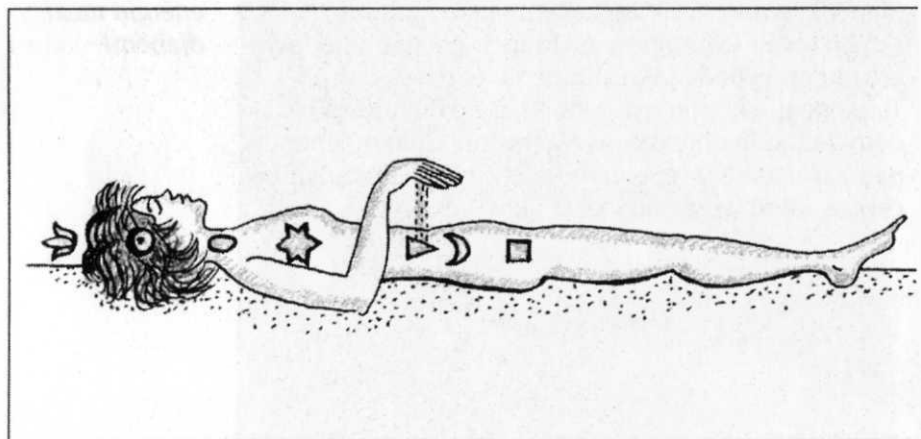
Pociťuj, jak teplo proudí z dolního bodu k hornímu bodu a jak nahoru stoupá malý světelný sloupec a spojuje se s oběma body v dlaních, proudí mezi nimi sem a tam.

Nyní držíš světelný energetický sloupec tepla mezi dlaněmi. Může zářit stejně teple jako malá kamínka. Když člověk vyfotografuje sloupec energie vhodným aparátem, vypadá jako sloupec v barvách duhy. Tuto energii, kterou nyní pociťuješ, vzbuzuješ při každém jednotlivém lotosovém květu. Životní energie pak září stejně v tepelném kole z tvého duchovního centra, které harmonizuješ a aktivuješ.

1



2



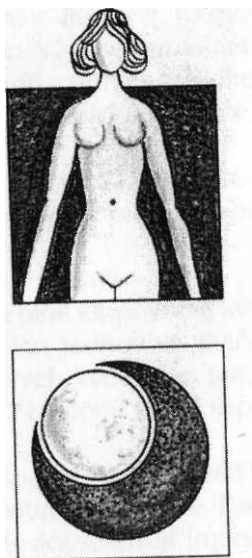
1. Když chceš pocítit sloupec tepla z životní energie mezi dlaněmi jiného člověka, musíš projet opatrně rukou skrz tento sloupec.

Projed' velmi jemně prsty nataženými u sebe sloupcem tepla a energie. Ten, u něhož je sloupec tepla přerušen, cítí velmi přesně, jak je rozdělován, když jím jemně projíždí ruka jiné osoby.

2. Když přesně a soustředěně provádíš následujících 7 lotosových květů, můžeš po každém cvičení pocítit otevřenou dlaní s prsty u sebe velmi jasně, jestliže podržíš ruku deset až dvacet centimetrů nad pletení, jak září vzhůru sloupec tepla.

Vyzkoušej, jak ti do ruky vyzařuje z každé nervové pleteně tebou vytvářená životní energie.

7 lotosových květů pro ženu



Upozornění

Tělo je sídlem naší duše, je naším nejcennějším majetkem a jako s takovým bychom s ním měli také zacházet.

S lotosovými květy můžeš začít hned. V pondělí s 1. lotosovým květem, v úterý s 2. lotosovým květem atd.

7 lotosových květů lze provádět kdykoli, ovšem v žádném případě s plným žaludkem.

Všechna cvičení prováděj na teplé a měkké přikrývce na podlaze.

Vdechuj a vydechuj pouze nosem. Ústa jsou přitom pootevřená a hraje na nich úsměv, což mimořádně uvolňuje.

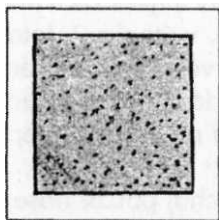
Soustřeď se na příslušný symbol.

Věnuj se zcela a plně lotosovému květu, který provádíš.

Důležité není jen jednotlivé cvičení, nýbrž pořadí všech 7 lotosových květů. Jen ten, kdo provádí pravidelně všech 7 cvičení, sklídí úspěch.

Pokročilí žáci postupně rozvíjejí větší a větší sebevědomí, schopnost předtuchy a intuice. Redukují nezdravé jídelní a životní návyky, zlepšují imunitní systém, vzhled a stav pokožky, zbavují celé tělo jedů a usazenin, zkracují každý proces uzdravování a zvyšují svou výkonnost. Prováděním 7 lotosových květů člověk dosáhne toho, že duch, který je nejvyšším vývojovým stupněm energie, proudí vědoměji celým tělem. Stejně jako krev dopravuje kyslík, dopravuje duch životní sílu. V tom spočívá tajemství oživování a zachovávání krásného zdravého těla.

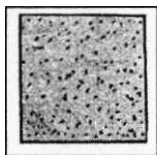
1. lotosový květ Pondělí



Symbol pro soustředění Čtverec

Čtverec se nachází v míšním centru pod genitáliemi (vaječníky). Je tělesně viditelný na pohlavních žlázách a pánevní pleteni. Úkolem pohlavních žláz je dodávat naší osobnosti zář a magnetismus a umožňovat nám přitahovat jiné lidi a udržovat si jejich přízeň. Hormony pohlavních žláz vytvářejí v našem organismu vnitřní teplo a předcházejí sklonu k ustrnutí, zatvrdnutí a ztuhnutí.

1. lotosový květ čistí trávicí trakt a zlepšuje krevní oběh v dolních končetinách. Chrání před artritidou v nohách a kolenou. Bedra a záda získávají odolnost a bederní a pánevní kosti zůstávají pohyblivé. Žádný lotosový květ tolik nezeštíhluje a neomlazuje tělo a ducha jako 1. lotosový květ. Navíc snižuje pocit hladu.



*Symbol
pro soustředění*

Natáhni se na podlahu.

Obejmi pažemi levé koleno a přitáhni ho k hrudi.

Zvedni hlavu a pravou nohu.

Dýchej klidně a stejnoměrně 7krát do čtverce (pánevní pleteň).

Krátce si odpočiň.

Obejmi pažemi pravé koleno a přitáhni ho k hrudi.

Zvedni hlavu a levou nohu.

7. Dýchej klidně a stejnoměrně 7krát do čtverce (pánevní pleteň).

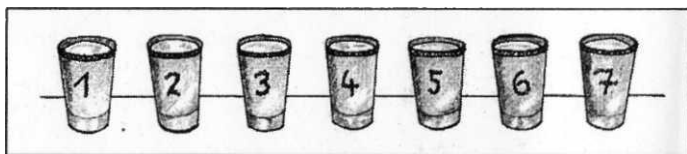
Krátce si odpočiň.

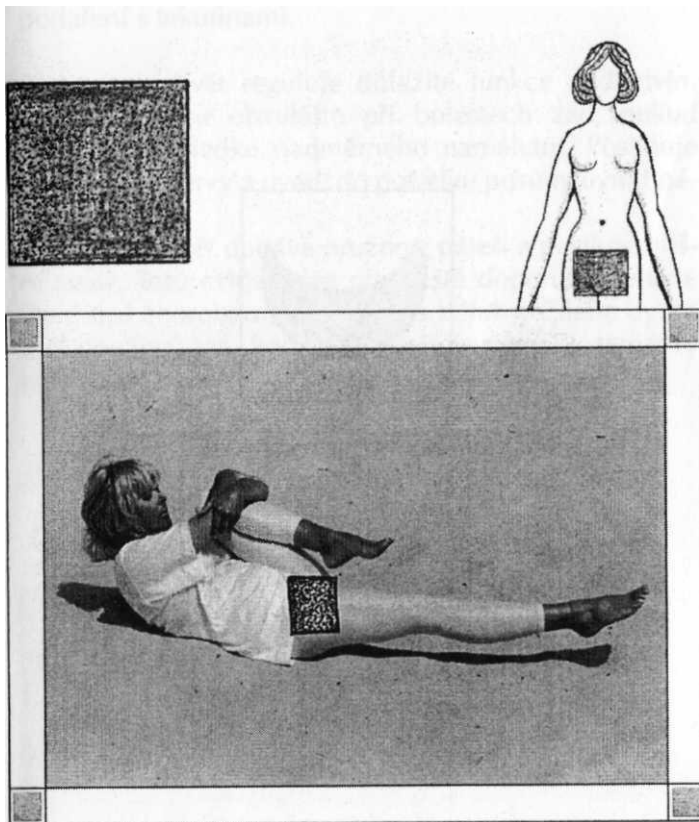
8. Natáhni se na podlaze na záda a zcela vědomě uvolni pánevní pleteň. Pociťuj teplo a pulzování v pánevní pleteni, jimiž se projevuje tvá životní síla, zatímco 14krát klidně a stejnoměrně dýcháš.

Pomalů vstaň.

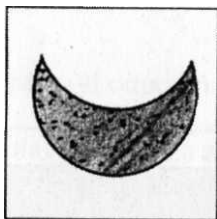
9. Vypij z pěkné nádoby 1/4 litru vody (nejlépe minerální), abys pročistila své tělo.

Vypij denně 7 sklenic vody.





2. lotosový květ Úterý

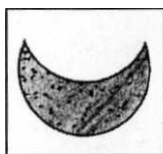


Symbol pro soustředění Půlměsíc

Půlměsíc v se nachází v míšním centru nad genitáliemi (vaječníky) pod pupkem. Je tělesně viditelný na adrenalinových žlázách a ledvinové pleteni. Nadledviny podporují vnitřní energii. Posilují krevní oběh, příjem kyslíku a očistné síly krve a regulují hospodaření s tekutinami.

2. lotosový květ reguluje důležité funkce nadledvin. Doporučuje se obzvláště při bolestech zad, pokud vznikly v důsledku nadměrného namáhání. Posilňuje sympatické nervy a uvádí do pořádku posuny uvnitř páteře.

2. lotosový květ dodává pružnost páteři a posiluje břišní svaly. Toto cvičení lze obzvláště doporučit ženám, které trpí chorobami vaječnicků a dělohy. Cíleně by ho měl používat ten, kdo mívá po jídle větry. 2. lotosový květ rovněž působí preventivně proti nadváze.



*Symbol
pro soustředění*

Lehni si na břicho. Nohy jsou natažené vedle sebe na podlaze.

Tělo se dotýká podlahy od pupku po prsty na nohách.

Natáhni paže před sebe a opři se o obě ruce.

Zakloň hlavu co nejdál, jak je ti to příjemné. Pootevři ústa a usmívej se, aby se uvolnily tvé čelistní klouby.

5. Dýchej klidně a stejnoměrně 14krát do pŕlměsíce (ledvinová pleteň).

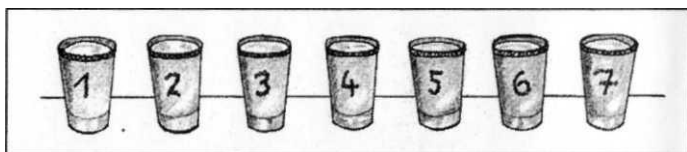
Krátce si odpočiň.

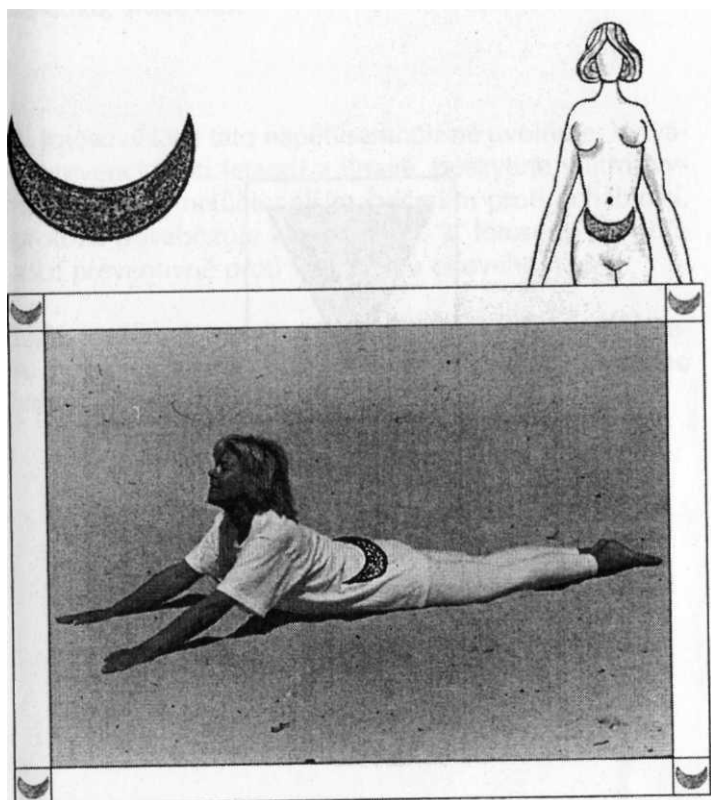
6. Nyní si lehni na záda a zcela vědomě uvolni svou ledvinovou pleteň. Pociťuj teplo a pulzování v ledvinové pleteni, jimiž se projevuje tvá životní síla, zatímco 14krát stejnoměrně dýcháš.

Pomalů vstaň.

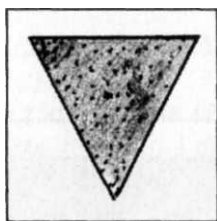
7. Vypij z pěkné nádoby 1/4 litru vody z kohoutku nebo minerálky, abys pročistila své tělo.

Vypij denně 7 sklenic vody.





3. lotosový květ Středa

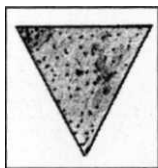


Symbol pro soustředění Trojúhelník

Trojúhelník se nachází v míšním centru nad pupkem. Je tělesně viditelný na slinivce břišní a pupeční pleteni. Pupeční pleteň (solar plexus) je často nazývána druhým mozkem a její psychosomatický význam si uvědomil každý, kdo už někdy trpěl „nervózními pocity“ v oblasti žaludku, srdce atd.

3. lotosový květ tato napětí samočinně uvolňuje. Vytváří prevenci proti letargii a únavě, poskytuje vnitřní vyrovnanost. Je nejúčinnějším cvičením proti ochablosti, protože povzbuzuje krevní oběh. 3. lotosový květ působí preventivně proti veškerému citového napětí.

Lidé, kteří mají zraněná kolena nebo kyčle, toto cvičení nesmí provádět. Pro ně je na straně 108 uvedeno stejně účinné náhradní cvičení.



*Symbol
pro soustředění*

Levou nohu natáhni dozadu. Pravou nohu pokrč.

Ruce sevři v pěsti s palcem uvnitř.

Levá pěst spočívá na pupku. Pravou ruku vytrč rovně dopředu.

Dýchej klidně a stejnoměrně 7krát do trojúhelníku ▼ (pupeční pleteň).

Krátce si odpočiň.

Pravou nohu natáhni dozadu. Levou nohu pokrč.

Pravá pěst spočívá na pupku. Levou ruku vytrč rovně dopředu.

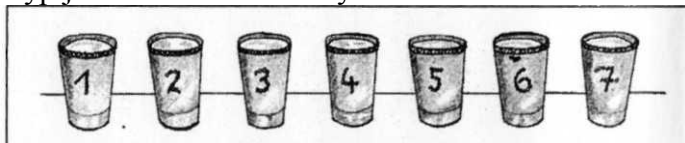
Dýchej klidně a stejnoměrně 7krát do trojúhelníku ▼ (pupeční pleteň).

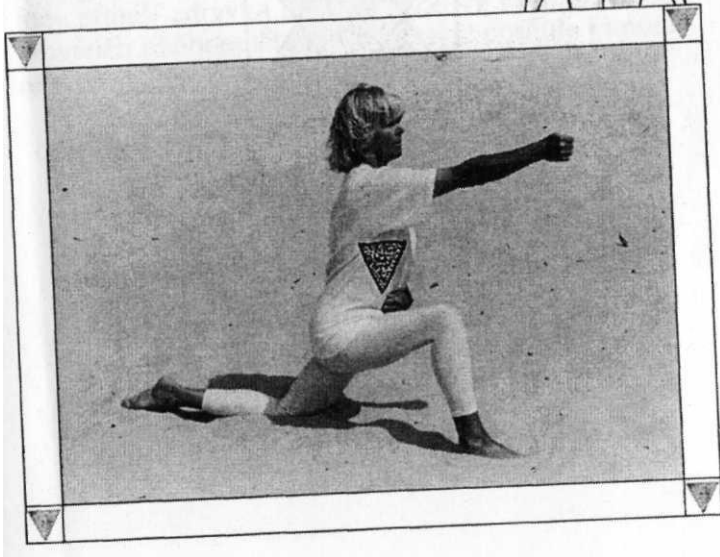
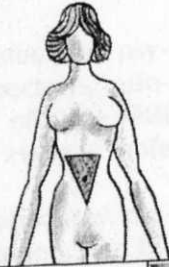
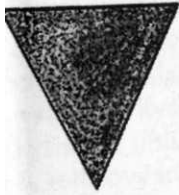
Lehni si na záda a pohodlně se natáhni. Zcela vědomě uvolni svou pupeční pleteň. Klidně a stejnoměrně 14krát dýchej a pociťuj teplo, jímž se projevuje tvá životní síla.

Pomalů vstaň.

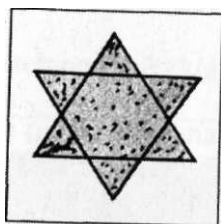
9. Vypij z pěkné nádoby 1/4 litru vody (nejlépe minerální), abys pročistila své tělo.

Vypij denně 7 sklenic vody.





4. lotosový květ Čtvrtek

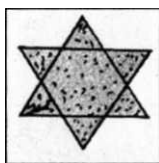


Symbol pro soustředění Hvězda

Hvězda se nachází v míšním centru srdce. Je tělesně viditelná na srdeční pleteni a thymusové žláze, která leží za hrudní kostí. Thymusová žláza má zásadní význam pro funkčnost imunitního systému.

4. lotosový květ chrání před chorobami jater, před psychosomatickými poruchami jako angina pectoris, bušení srdce a slabá imunita. Umožňuje tělu přijímat větší množství kyslíku, čímž se vylučuje ve zvýšené míře kysličník uhličitý.

4. lotosový květ je pro ženy obzvláště blahodárný, protože přináší zdraví a mladistvý, zářivý vzhled. Smí být prováděn i během těhotenství. Navíc posiluje i imunitní systém.



*Symbol
pro soustředění*

Stůj zpříma s nohama u sebe.

Zvedni pravou paži.

Levou paži upaž a zvedni levou nohu. Snaž se stát klidně.

4. Dýchej klidně a stejnoměrně 7krát do hvězdy (srdeční pleteň).

Krátce si odpočiň.

Zvedni levou paži.

Pravou paži upaž a zvedni pravou nohu. Snaž se stát klidně.

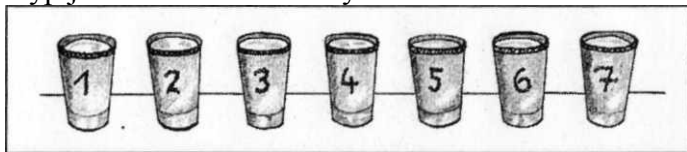
7. Dýchej klidně a stejnoměrně 7krát do hvězdy (srdeční pleteň).

Krátce si odpočiň.

Lehni si na podlahu na záda. Paže upaž, dlaně směřují nahoru. Zcela vědomě uvolni srdeční pleteň, zatímco 14krát klidně a stejnoměrně dýcháš. Pociťuj teplo a lehkost, jimiž se projevuje tvá životní síla.

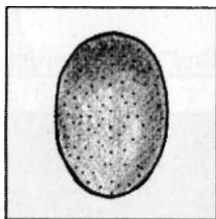
Vypij z pěkné nádoby 1/4 litru vody (nejlépe minerální), abys pročistila své tělo.

Vypij denně 7 sklenic vody.





5. lotosový květ Pátek

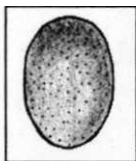


Symbol pro soustředění Ovál

Ovál se nachází v míšním centru oblasti hrdla. Je tělesně viditelný na štítné žláze a hrtanové pleteni. Štítná žláza je odpovědná za vnitřní aktivitu našeho těla. Zabráňuje ochablosti tkáně a kostnatění. Podle stupně činnosti štítné žlázy je člověk aktivní nebo mdlý, veselý nebo mrzutý, čilý nebo lhostejný. Vedlejší štítné žlázy kontrolují rozdělování a účinek fosforu a vápníku v našem organismu, a tím udržují rovnováhu látkové výměny. Normální funkce těchto žláz zajišťuje vyrovnanost a klid.

5. lotosový květ reguluje činnost pohlavních žláz a štítné žlázy a působí výborně na pánevní oblast. Obnovuje životní sílu a mladistvý vzhled. Denní provádění tohoto cvičení zabráňuje předčasnému stárnutí a nežádoucím vráskám v obličeji.

Při rýmě, vysokém krevním tlaku a organických onemocněních štítné žlázy je třeba toto cvičení vynechat. Jako náhradní cvičení lze provádět 5. lotosový květ muže (viz str. 96 a násl.)



*Symbol
pro soustředění*

Lehni si na podlahu.

Zvedni nohy a záda.

Přitom podepři tělo oběma rukama v bocích.

Dýchej klidně a stejnoměrně 14krát do oválu (hrtanová pleteň).

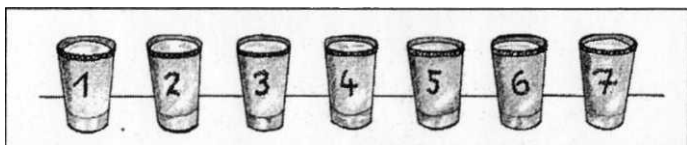
Uvolni pomalu pozici.

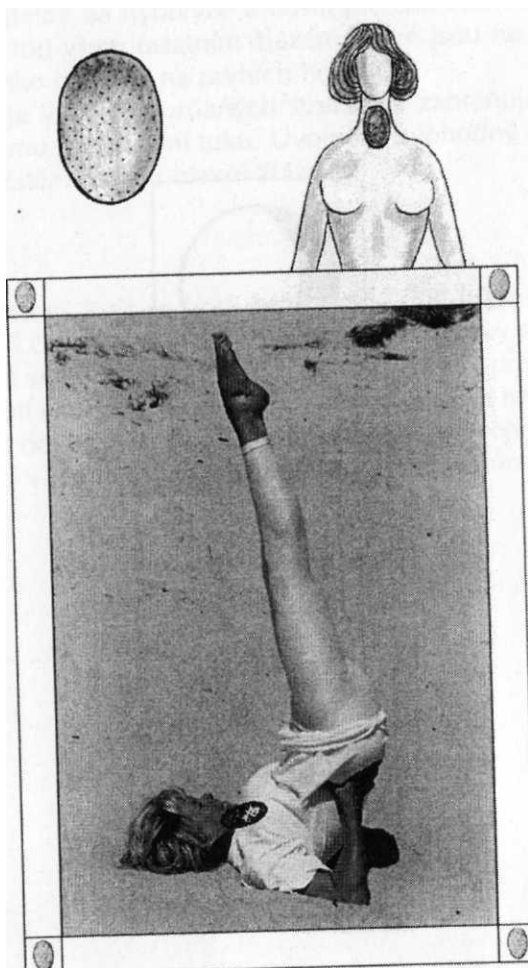
5. Lehni si uvolněně na záda. Upaž s dlaněmi nahoru. Dýchej 14krát a uvolni zcela vědomě hrtanovou pleteň. Pociťuj teplo a hluboký klid, který tebou proudí.

Pomalu vstaň.

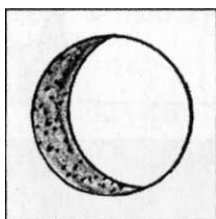
6. Vypij z pěkné nádoby 1/4 litru vody (nejlépe minerální), abys pročistila své tělo.

Vypij denně 7 sklenic vody.





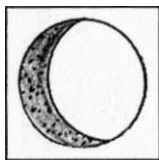
6. lotosový květ Sobota



Symbol pro soustředění Měsíc-Slunce

Měsíc-Slunce se nachází mezi brvami. Tento spojený symbol značí spojení půlměsíce a Slunce. Půlměsíc symbolizuje Duši a Slunce Krista. Symbol půlměsíce a Slunce se stále ve všech starých rukopisech vrací a označuje mystickou svatbu. Spojený symbol je tělesně viditelný na hypofýze a nosní pleteni. Hlavní žláza udává tón všem ostatním žlázám, které jsou na ní závislé jako orchestr na prvních houslích. Udržuje výkonnost různých struktur a zabraňuje nadměrnému hromadění tuku. Uvolněný svobodný člověk má určitě, zdravou hlavní žlázu.

6. lotosový květ se hodí jako žádný jiný k tomu, aby chránil člověka před napětím, starostmi a stavy strachu. Jelikož se při něm tělo protahuje, což působí preventivně proti vadnému držení těla, lze si tak udržet rovná záda až do vysokého stáří. Je to báječná prevence proti napětí v ramenou a zádech a tenisovým loktům.



*Symbol
pro soustředění*

Lehni si obličejem dolů na podlahu.

Předpaž obě paže s nataženými lokty.

Polož levou ruku na pravou a jemně protahuj tělo do délky, jako bys chtěla uvolnit páteřní kanál.

Dýchej velmi klidně a stejnoměrně od kostrče nahoru do středu hlavy a odtamtud zase směrem dolů. Dýchej 14krát nahoru a dolů.

Uvolni pozici.

Polož pravou ruku na levou a protáhni lokty.

Dýchej velmi klidně a stejnoměrně 14krát mezi kos-trčí a středem hlavy nahoru a dolů.

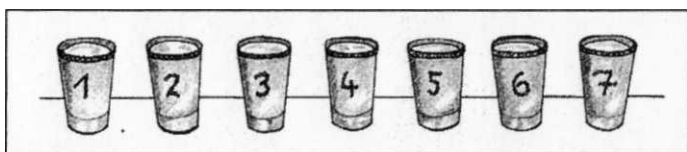
Uvolni pozici.

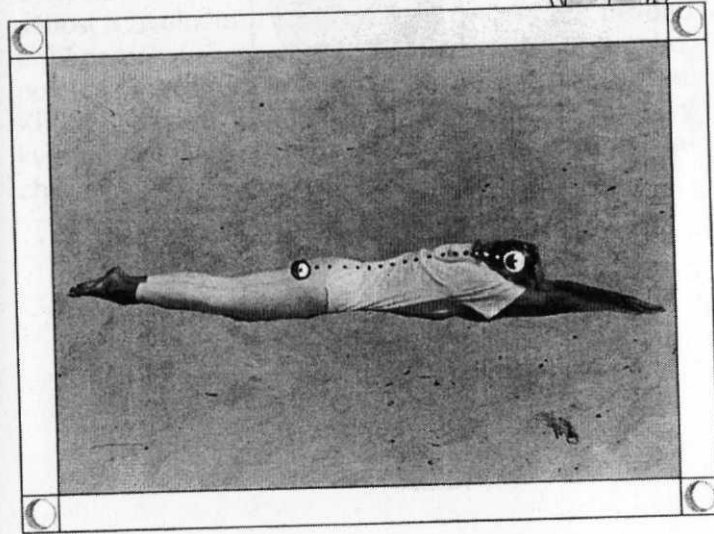
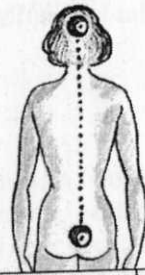
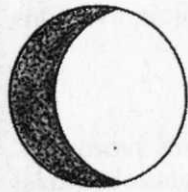
7. Lehni si na záda. Zatímco 14krát klidně a stejnoměrně dýcháš, uvolňuj zcela vědomě nosní pleteň ve středu hlavy a pociťuj hluboký klid, který se ti rozšiřuje ve středu hlavy.

Pomalů vstaň.

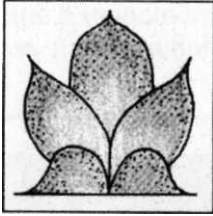
8. Vypij z pěkné nádoby 1/4 l vody (nejlépe minerální), abys pročistila své tělo.

Vypij denně 7 sklenic vody.





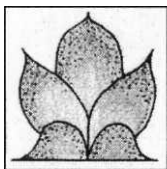
7. lotosový květ Neděle



Symbol pro soustředění Lotosový květ

Lotosový květ se nachází na temeni tvé hlavy. Tisícilistý lotos je nejvyšším sídlem Ducha. Tisícilistý lotosový květ symbolizuje tisíce a statisíce buněk, které jsou obsaženy ve velkém mozku. Žláza, která je spojena s temenem hlavy, je epifýza. To znamená, že s pomocí určitých cvičení lze probudit ši-šinku, což vede často k tomu, že se dosud dřímající talent může projevit.

7. lotosový květ zabraňuje skleslosti a depresím, stejně jako nedostatečné a nadměrné funkci nosních, očních a ústních tekutin v období přechodu. Stará se o soustředěnost a uvolnění. Pokud by bylo cvičení pro někoho příliš namáhavé vstojе, lze je také provádět vsedě nebo, pokud by někomu vadilo sezení s rovnými zády, v leže. Klidné dýchání posiluje obranný systém. 7. lotosový květ působí preventivně proti napětí, starostem a strachu.



*Symbol
pro soustředění*

Stůj zcela klidně zpřímá s nohama u sebe.

Sepni dlaně jako při modlitbě.

Palce přitiskni k hrudní kosti, předloktí spočívají na hrudi.

Soustřeďuj se na lotosový květ nad svým temenem. Vidiš otevřený lotosový květ s tisíci listy, snaž se vidět v jeho středu to, co si představuješ jako „Božský princip“.

Dýchej klidně a stejnoměrně 14krát s úsměvem na rtech i v srdci a soustřeďuj se na obrázek, který vidiš ve středu lotosového květu.

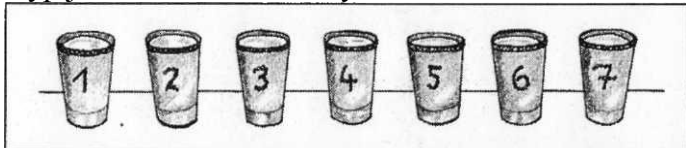
Uvolni pozici.

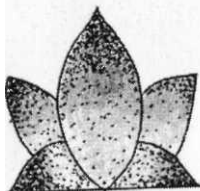
6. Lehni si na záda, paže spočívají uvolněně vedle těla s dlaněmi vzhůru. Pociťuj hluboký klid a teplo, které proudí tvým tělem, a přitom zcela klidně 14krát dýchej.

Pomalů vstaň.

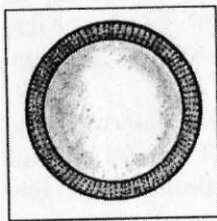
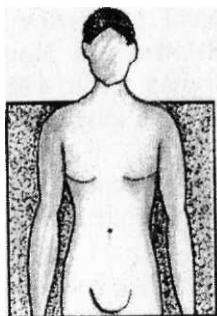
7. Vypij z pěkné nádoby 1/4 l vody (nejlépe minerální), abys pročistila své tělo.

Vypij denně 7 sklenic vody.





7 lotosových květů pro muže



Upozornění

Tělo je sídlem naší duše, je našim nejcennějším majetkem a jako s takovým bychom s ním měli také zacházet.

S lotosovými květy můžeš začít hned. V pondělí s 1. lotosovým květem, v úterý s 2. lotosovým květem atd.

7 lotosových květů lze provádět kdykoli, ovšem v žádném případě s plným žaludkem.

Všechna cvičení prováděj na teplé a měkké přikrývce na podlaze.

Vdechuj a vydechuj pouze nosem. Ústa jsou přitom pootevřená a hraje na nich úsměv, což mimořádně uvolňuje.

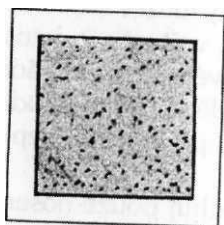
Soustřeď se na příslušný symbol.

Věnuj se zcela a plně lotosovému květu, který provádíš.

Důležité není jen jednotlivé cvičení, nýbrž pořadí všech 7 lotosových květů. Jen ten, kdo provádí pravidelně všech 7 cvičení, sklídí úspěch.

Pokročilí žáci postupně rozvíjejí větší a větší sebevědomí, schopnost předtuchy a intuice. Redukují nezdravé jídelní a životní návyky, zlepšují imunitní systém, pohled a stav pokožky, zbavují celé tělo jedů a usazenin, zkracují každý proces uzdravování a zvyšují svou výkonnost. Prováděním 7 lotosových květů člověk dosáhne toho, že duch, který je nejvyšším vývojovým stupněm energie, proudí vědoměji celým tělem. Stejně jako krev dopravuje kyslík, dopravuje duch životní sílu. V tom spočívá tajemství ožívování a zachovávání krásného zdravého těla.

1. lotosový květ Pondělí

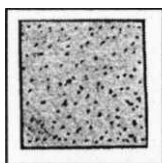


Symbol pro soustředění Čtverec

Čtverec se nachází v míšním centru pod genitáliemi (varlaty). Je tělesně viditelný na pohlavních žlázách a pánevní pleteni.

Zářivé oči, vyzářování celé bytosti, sebedůvěra a sebejistota jsou vždy znamením, že tato žláza správně funguje. Aby člověk pochopil, proč může být špatná funkce různých žláz normalizována cíleným cvičením, musí si uvědomit, že systém našich žláz je místem přenosu životních sil, které se projevují v těle.

1. lotosový květ zlepšuje prokrvení všech tkání a orgánů: podbřišku, plic, hrudníku, ramen, steh, kolen, lýtek, hýždí a páteře. Celé tělo získává na síle a obratnosti. Preventivně působí proti psychosomatickým symptomům, mezi něž řadíme například i impotenci. 1. lotosový květ je cvičení na potenci. Má velký význam v preventivní medicíně, protože za impotenci mohou být odpovědné právě poruchy v pánevní pleteni.



*Symbol
pro soustředění*

Sedni si s roztaženýma nohama.

Podsůň pravou paží pod pravé koleno, levou paží pod levé koleno.

Zvedni obě nohy a zkříž nártu. Vydechuj a vdechuj stále nosem.
Dýchej stejnoměrně a klidně 14krát do (pánevní pleteň).

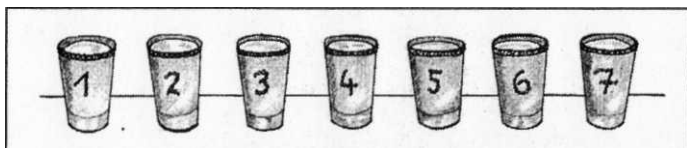
Opatrně uvolni pozici.

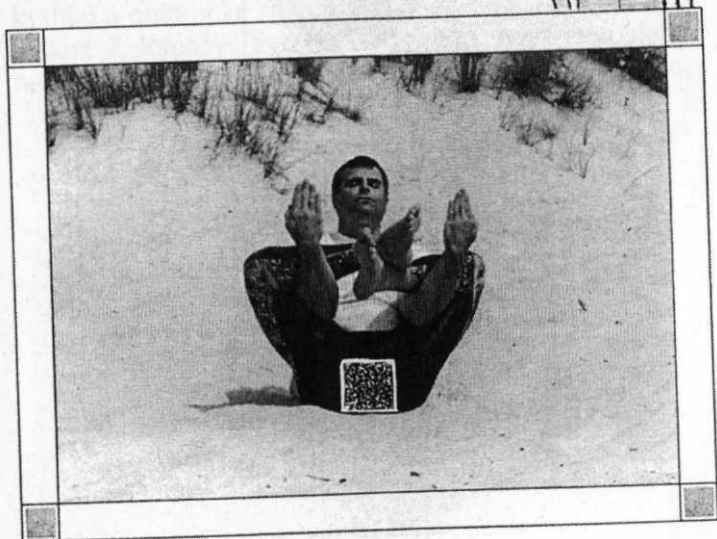
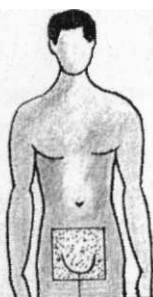
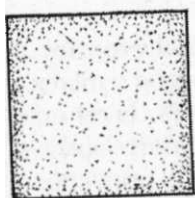
5. Lehni si na záda. Uvolni a povol zcela vědomě pánevní pleteň, zatímco 14krát klidně a stejnoměrně dýcháš. Pociťuj teplo v pánevní pleteni. Pociťuj tepání, jímž se projevuje životní síla.

Pomalů vstaň.

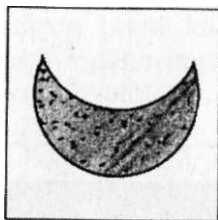
7. Vypij z pěkné nádoby 1/4 I vody (nejlépe minerální) abys pročistil své tělo.

Vypij denně 7 sklenic vody.





2. lotosový květ Úterý

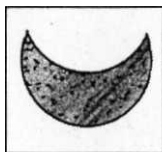


Symbol pro soustředění Půlměsíc

Půlměsíc se nachází v míšním centru nad genitáliemi (varlaty). Je tělesně viditelný na adrenalinových žlázách, ledvinách a ledvinové pleteni. Tímto duševním centrem jsou vyvažovány a kontrolovány všechny tělesné tekutiny.

2. lotosový květ působí preventivně proti obezitě a poruchám v hospodaření těla s tekutinami (edémům a otravám krve). Posiluje záda a kyčelní klouby a viditelně zvyšuje vnitřní energii, čínorodost, rychlou chápavost, neúnavnou chuť do práce a všemožně se projevující sílu, vášně a odvahu. Posiluje krevní oběh, vstřebávání kyslíku a organické síly krve.

Jelikož 2. lotosový květ posiluje záda, když jsou slabá nebo bolí, zaujímá v preventivní medicíně přední místo.



*Symbol
pro soustředění*

Lehni si na záda a přitáhni chodidla k hýždím. Polož ruce podél těla, dlaněmi dolů.

Pomalou zvedej záda a hýždě z podlahy. Současně klidně vdechuj nosem a v myšlenkách ved' dechový proud do v v ledvinové pleteni. Krátce zadrž dech, potom pomalu vydechni nosem a nech záda klesnout na podlahu.

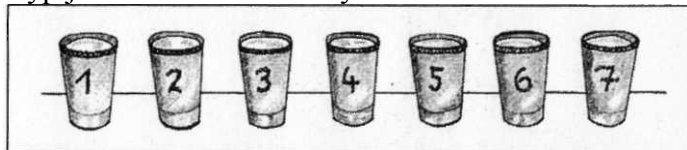
Zopakuj tuto pozici, aniž by ses příliš namáhal, ještě 7krát. Potom nech záda pomalu klesnout na podlahu.

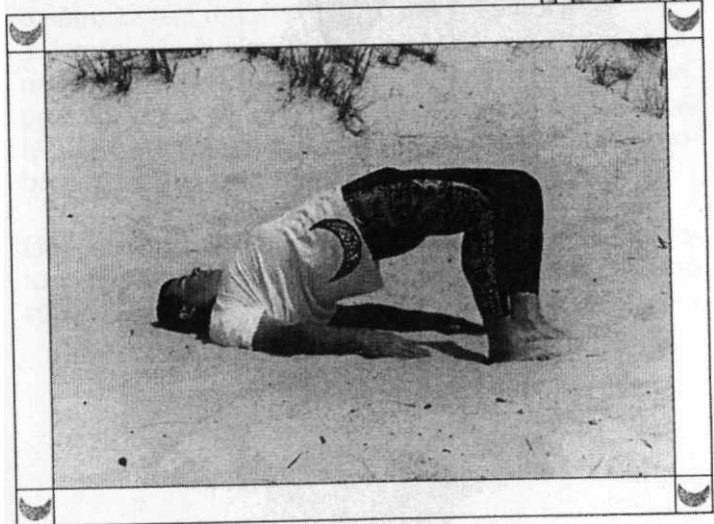
Protáhni se. Uvolni a povol zcela vědomě ledvinovou pletěň, zatímco 14krát klidně a stejnoměrně dýcháš. Pociťuj teplo v ledvinové pleteni. Pociťuj tepání, jímž se projevuje teplý proud životní síly.

Pomalou vstaň.

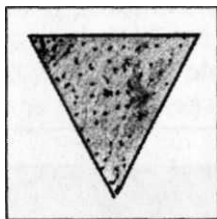
5. Vypij z pěkné nádoby 1/4 l vody (minerální vody), abys pročistil své tělo.

Vypij denně 7 sklenic vody.





3. lotosový květ Středa



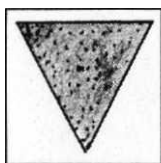
Symbol pro soustředění Trojúhelník

Trojúhelník se nachází v míšním centru proti pupku. Je tělesně viditelný na slinivce břišní pod pupeční pletení (solar plexus).

I když zakladatelé jógy nepopisovali existenci různých žláz, přece velmi dobře věděli, že v oblastech žláz se projevují silné životní vibrace. Dokázali vnímat i sílu Vibrací a přesně věděli, které části těla potřebují pohyb, aby byla oživena aktivita vibrací a odstraněny překážky stojící v cestě volnému proudění životní síly.

3. lotosový květ je svatá a požehnaná pozice pro ledviny, a nadledviny, pro slinivku břišní a játra. Říká se o něm, že léčí mnoho nepoznaných nemocí. 3. lotosový květ zlepšuje a zvyšuje přívod krve a životní síly a posiluje funkce žláz. Zde spočívá tajemství, proč tak jednoduché cvičení dokáže nejen udržovat celý žlázní systém v normálním stavu, ale dokonce ho pobízet k vyšší výkonnosti.

Lidé, kteří mají poraněná kolena nebo kyčle, nesmí toto cvičení provádět. Pro ně je na straně 108 popsáno stejně účinné náhradní cvičení.



*Symbol
pro soustředění*

Kolena na zemi. Palce nohou se navzájem dotýkají.

Ruce sevři v pěsti, palci dovnitř.

Lokty směřují k pupeční pleteni s trojúhelníkem postaveným na špičku.

Předkloň se daleko dopředu a polož trup na stehna. Spočívej na nich celou vahou.

Sevři velmi pevně pěsti. Tiskni trup dolů. Zvedni hlavu. Zavři oči.

Dýchej nosem klidně a zlehka 14krát do trojúhelníku (pupeční pleteň).

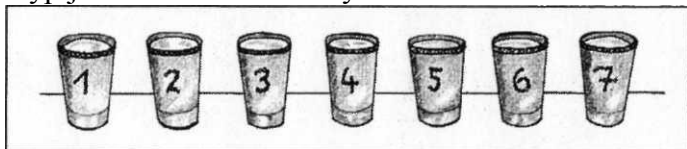
Opatrně skloň hlavu. Uvolni pěsti. Uvolni pozici.

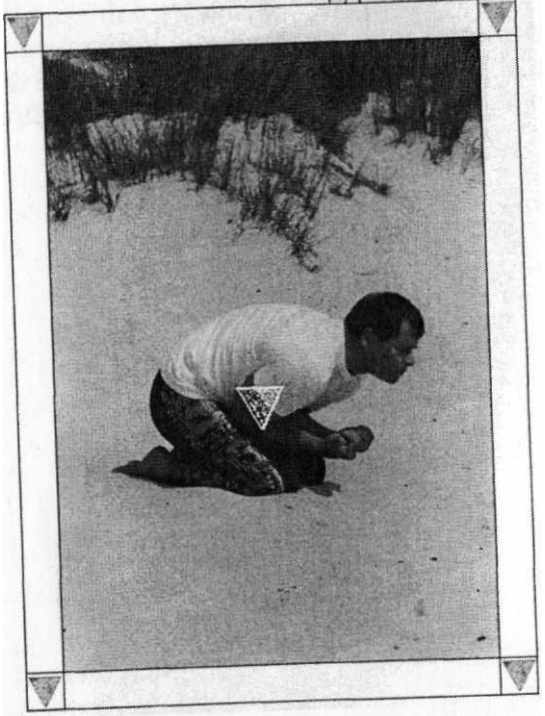
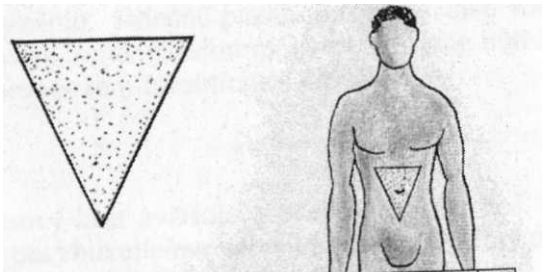
Krátce si odpočiň.

Lehni si na záda a protáhni se. Uvolni zcela vědomě pupeční pleteň, zatímco 14krát klidně a stejnoměrně dýcháš. Pociťuj teplo životní síly v pupeční pleteni.

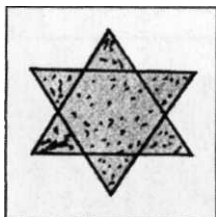
Vypij z pěkné nádoby 1/4 l vody (nejlépe minerální), abys pročistil své tělo.

Vypij denně 7 sklenic vody.





3. lotosový květ Čtvrtek

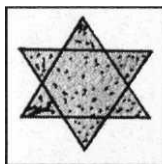


Symbol pro soustředění Hvězda

Hvězda se nachází v míšním centru srdce. Je tělesně viditelná na žláze thymusu a na srdeční pleteni. Žláza thymus je spoluzodpovědná za funkčnost imunitního systému. Srdeční pleteň ovlivňuje také funkce nervu vagu, o němž odborníci věří, že hraje důležitou roli v probouzení životních sil člověka.

4. lotosový květ zvětšuje a posiluje hrudní koš. Díky svému povzbuzujícímu účinku je obzvlášť dobrý pro lidi, kteří trpí srdeční slabostí.

Preventivně působí proti plicním chorobám a chorobám dýchacích cest, např. astmatu a bronchitidě, a udržuje pružnost hrudního koše.



*Symbol
pro soustředění*

Stůj zpříma. Nohy u sebe. Ruce svěšené, dlaněmi dovnitř.

Vzpaž napnuté paže se sevřenými prsty.

Dýchej klidně a stejnoměrně do hvězdy (srdeční pleteň), zatímco se zakláníš. Chvilí zůstaň v záklonu.

Vrať se do výchozí police, zatímco klidně a stejnoměrně vydechuješ.

Zopakuj tento průběh celkem 7krát po sobě.

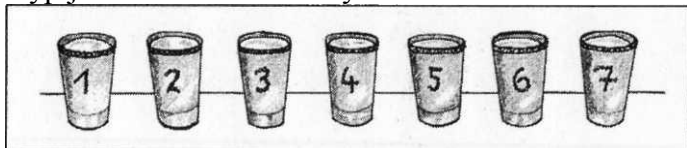
Odpočín si.

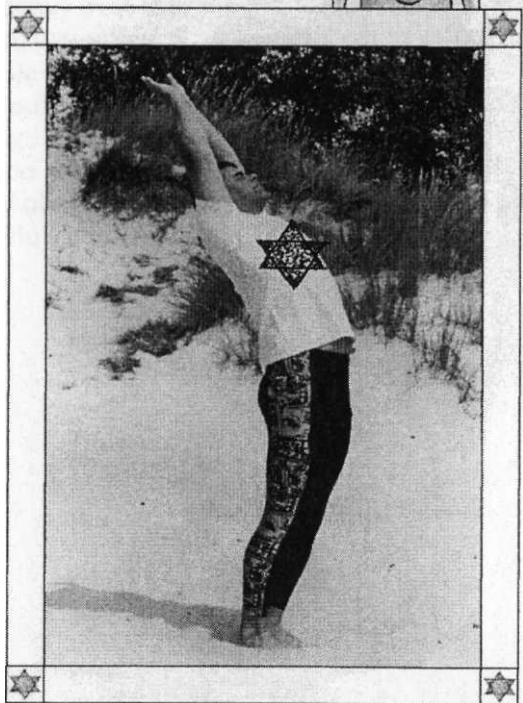
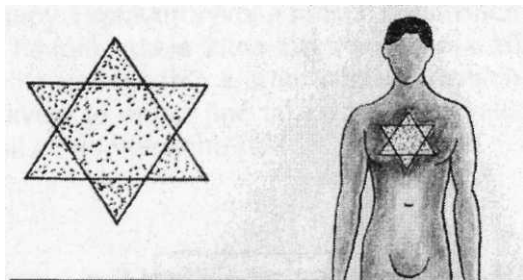
6. Lehni si na záda a protáhni se. Uvolni zcela vědomě srdeční pleteň, zatímco 14krát klidně a stejnoměrně dýcháš. Pociťuj teplo životní síly v srdeční pleteni.

Pomalu vstaň.

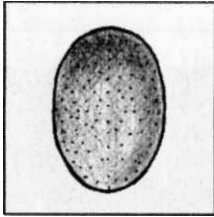
7. Vypij z pěkné nádoby 1/4 l vody (nejlépe minerální), abys pročistil své tělo.

Vypij denně 7 sklenic vody.





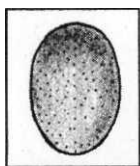
5. lotosový květ Pátek



Symbol pro soustředění Ovál

Ovál se nachází v míšním centru hrdelní oblasti. Je tělesně viditelný na štítné žláze a hrtanové pleteni. Podle stupně činnosti štítné žlázy je člověk inteligentní nebo tupý. I správný vývoj a funkce pohlavních orgánů závisí na tom, zda je štítná žláza normální a zdravá. Sexualita je dar bohů, a proto účelem různých lotosových květů je mimo jiné také zachovat kvalitu životních sil až do vysokého stáří.

5. lotosový květ reguluje činnost pohlavních žláz a štítné žlázy a výborně působí na celou pánevní oblast. Udržuje životní sílu a mladistvé vzezření. Našemu nejstaršímu žákovi bylo 91 let a nejsilnější vážil 115 kg, když přišel do kursu. Oba zvládli 5. lotosový květ po několika lekcích. Působí příznivě na špatný krevní oběh a poruchy potence. Posiluje nervy a poskytuje tělu i duchu sílu, pružnost a energii.



*Symbol
pro soustředění*

Lehni si na záda.

Sevři obě ruce v pěst s palcem dovnitř.

Polož pěsti vpravo a vlevo od křížové kosti, tak aby se křížová kost nedotýkala podlahy.

4. Dýchej velmi klidně a pomalu 14krát do oválu (hrtanová pleteň).

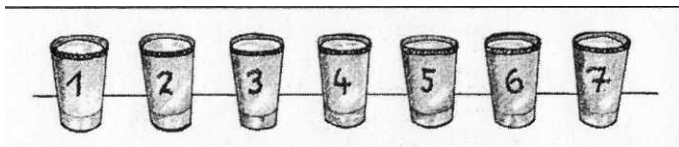
Pomalů uvolni pozici.

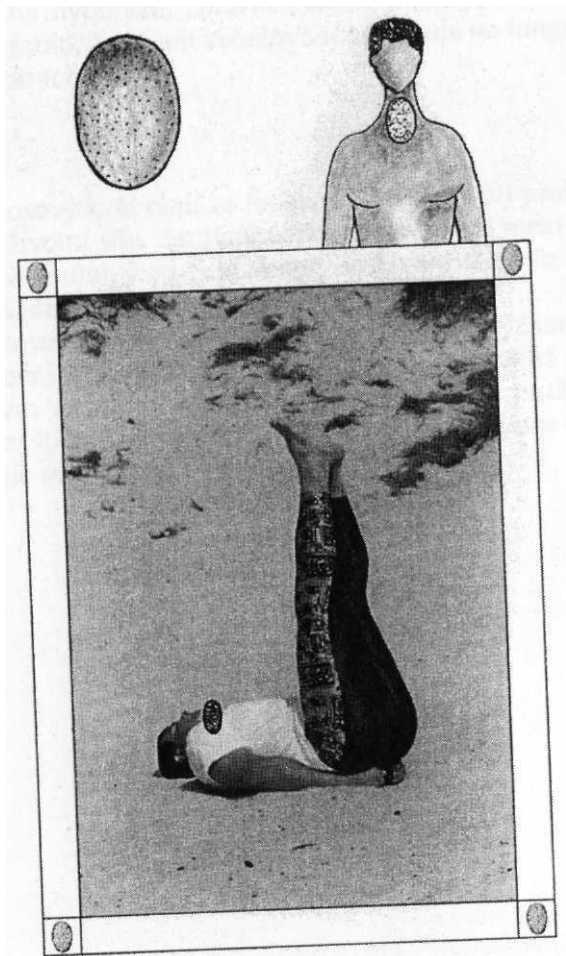
5. Lehni si na záda a protáhni se, paže leží vpravo a vlevo podle těla dlaněmi nahoru. Uvolni zcela vědomě hrtanovou pleteň a 14krát klidně a pomalu dýchej. Pociťuj klid a blahodárné teplo v hrtanové pleteni.

Pomalů vstaň.

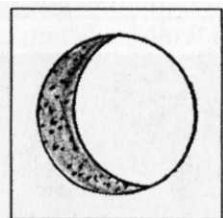
6. Vypij z pěkné nádoby 1/4 I vody (nejlépe minerální), abys pročistil své tělo.

Vypij denně 7 sklenic vody.





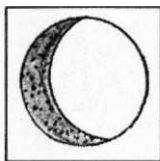
4. lotosový květ Sobota



Symbol pro soustředění Měsíc-Slunce

Měsíc-Slunce se nachází uprostřed hlavy mezi brvami. Tento spojený symbol naznačuje spojení půlměsíce a Slunce. Spojený symbol Měsíc-Slunce je tělesně viditelný na hypofýze, „hlavní žláze“. Jmenuje se hlavní žláza proto, že se její vylučování projevuje na fungování ostatních žláz.

6. lotosový květ platí za jeden z nejlepších při probouzení životní síly. Zaujímá vedoucí postavení mezi všemi cvičeními. Zaručuje dobré prokrvení těla. To znamená, že tato pozice zajišťuje dlouhý život. 6. lotosový květ dodává pružnost páteři, což znamená prevenci mnoha nemocí. Toto cvičení odpomáhá příliš tlustým stehnům a hýždím. Pas získává na pružnosti a mizí špatný tělesný zápach. Tlusté břicho hubne a nastoluje se nervová vyrovnanost.



*Symbol
pro soustředění*

Sedni si na zem a natáhni nohy. Polož obě ruce dlaněmi nahoru na nohy.

Předkloň se jen tak daleko, abys necítil žádný tah ani bolesti v kolenních jamkách.

Hlavu nech volně svěřenou. Úplně volně. Uvolněně se usmívej.

Dýchej velmi klidně a stejnoměrně od kostrče přes páteř nahoru do středu hlavy a odtamtud zase dolů do kostrče. Dýchej 14krát nahoru a dolů.

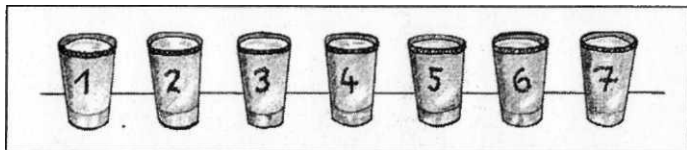
Pomalů si lehni na záda.

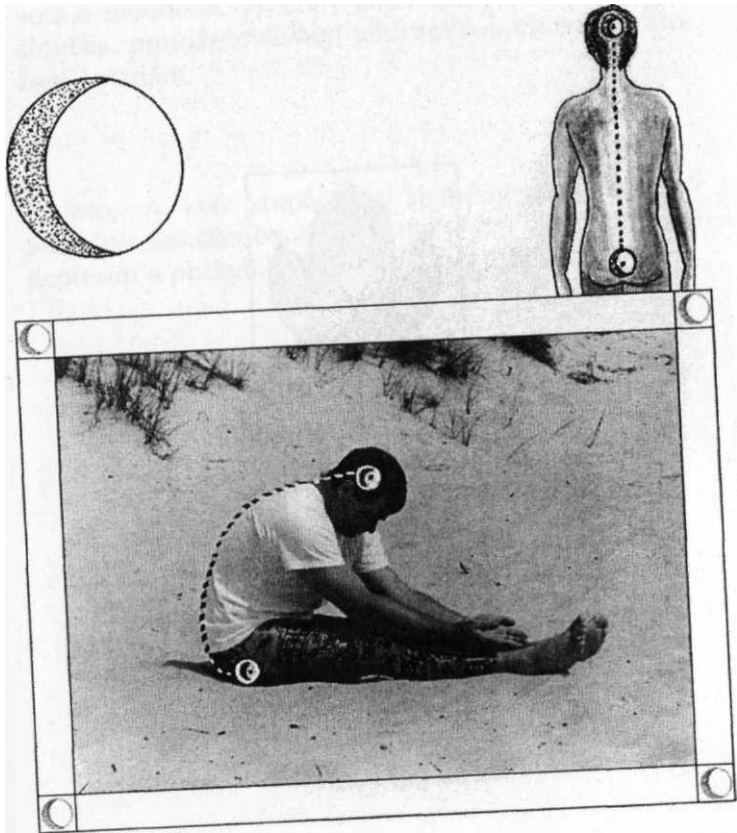
5. Nyní ležíš na zádech. Zatímco 14krát klidně a stejnoměrně dýcháš, zcela vědomě uvolňuješ nosní pleteň uprostřed hlavy a pociťuješ hluboký klid, který se v tobě rozšiřuje.

Pomalů vstaň.

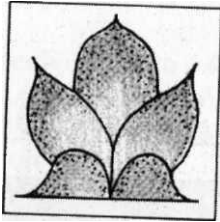
6. Vypij z pěkné nádoby 1/4 l vody (nejlépe minerální), abys pročistil své tělo.

Vypij denně 7 sklenic vody.





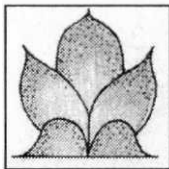
7. lotosový květ Neděle



Symbol pro soustředění Lotosový květ

Symbol pro soustředění, lotosový květ, se nachází na temeni hlavy. Žláza, která je uváděna v souvislosti s temenem hlavy, je šišinka. Šišinka a hypofýza mají významný vliv na výměnu látkovou. Účinky se týkají obecného rozvoje člověka, jeho trávení, sexuálního života a plodnosti. Všechny žlázy společně určují osud člověka, protože ovlivňují jeho rozvoj, chování, založení a nadání.

7. lotosový květ stupňuje a zjemňuje sexuální pud a zvyšuje soustředěnost. Je s úspěchem využíván proti depresím a poskytuje hluboký klid a sebevědomí.



*Symbol
pro soustředění*

Lehni si na záda. Nohy jsou u sebe, dlaně směřují nahoru.

Soustřeď se na své temeno a široce rozevřený lotosový květ, v jehož středu září bílé světlo.

Zatímco se nadechuješ, necháváš temenem vstupovat bílé světlo, zmocňovat se celého těla, a vydechuješ ho chodidly. Z chodidel necháváš dech proudit nahoru, zmocňovat se celého těla a vydechuješ ho středem temene.

Nyní dýchej klidně a stejnoměrně 14krát ze středu temene dolů k chodidlům a od chodidel zase nahoru ke středu temene.

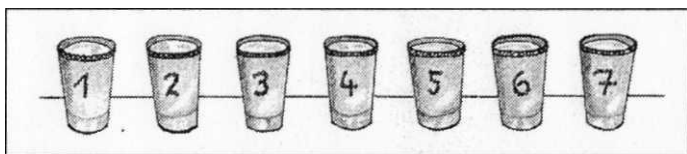
Když dokončíš 14 dechů,

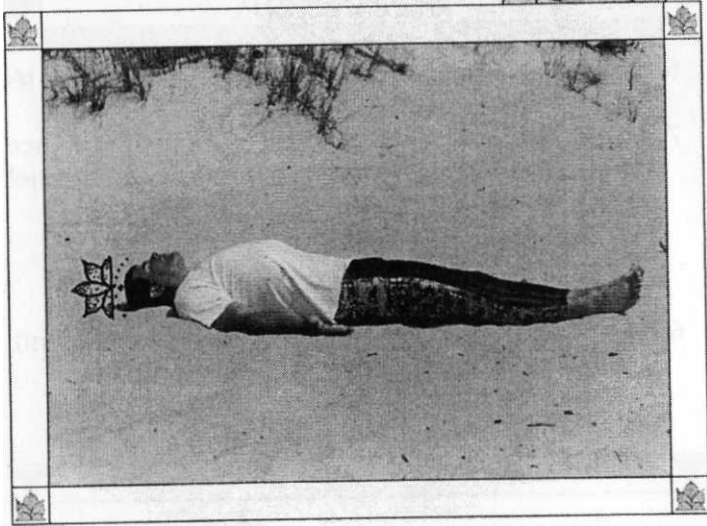
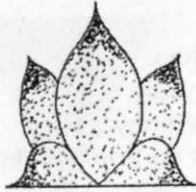
5. Zůstaň ležet zcela uvolněně a představ si, že ležíš celým tělem na tisících bílých lotosových květech, které tě zahalují svou vůní. Ponoř se do ní a znovu 14krát klidně a velmi stejnoměrně dýchej.

Klidně vstaň.

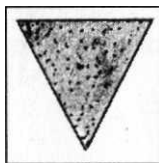
6. Vypij z pěkné nádoby 1/4 l vody (nejlépe minerální), abys pročistil své tělo.

Vypij denně 7 sklenic vody.





Náhradní cvičení za 3. lotosový květ pro všechny, kteří musí šetřit kolenní a kyčelní klouby



*Symbol
pro soustředění*

Lehni si na záda.

Polož dlaně zprava a zleva na stehna.

Dej kotníky k sobě tak, aby se dotýkaly.

Zvedni hlavu a současně i napnuté nohy.

5. Dýchej klidně a stejnoměrně 7krát do trojúhelníku (pupeční pleteň).

Opatrně polož nohy i hlavu. Krátce si odpočiň.

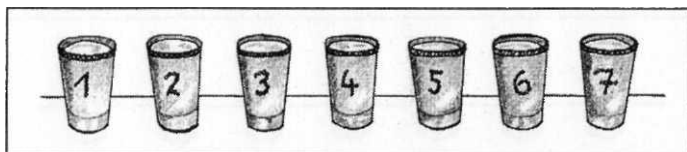
Lehni si uvolněně na záda. Paže leží volně podle těla dlaněmi nahoru.

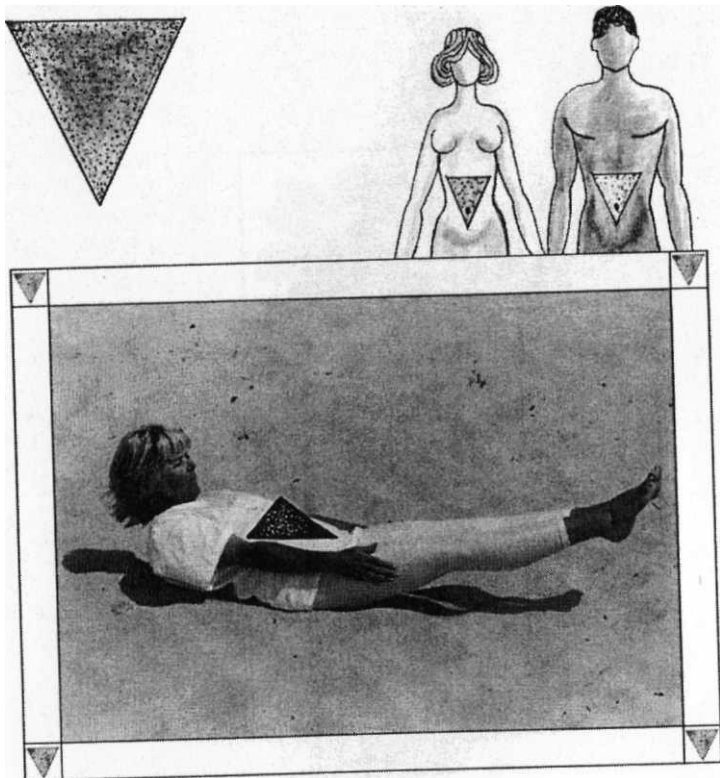
Uvolni zcela vědomě pupeční pleteň, zatímco 14krát zcela klidně a stejnoměrně dýcháš a pociťuješ příjemné teplo v pupeční pleteni.

Pomalů vstaň.

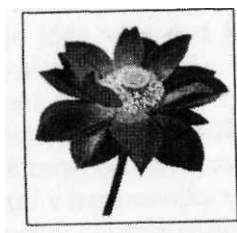
6. Vypij z pěkné nádoby 1/4 l vody (nejlépe minerální), abys pročistil své tělo.

Vypij denně 7 sklenic vody.





Zdravotní prevence pro každého



V naší uspěchané době, v níž nadměrný stres v každé formě – ať už psychické či fyzické povahy – v takzvaném „západním světě“ představuje přímo národní nemoc, si zasluhuje jóga více než kdy jindy pozornost preventivního lékařství.

Jóga je nejen učení, ale i způsob života, kterým se člověk jako celková osobnost může rozvíjet směrem k vyšší rovině. Tělesné cvičení, meditace a vzdělávání duše se zde spojují v harmonický systém, který zohledňuje všechny aspekty celistvé osobnosti. Z toho důvodu se také jóga hodí pro každého člověka. Pozitivní účinky jógy na člověka lze mnohonásobně zdůvodnit, počínaje přírodovědecky snadno dokazatelným pozitivním účinkem tělesných cvičení na pohybový a podpůrný aparát, přes školení dechu, ovlivňování orgánů a orgánových systémů až k psychickému pronikání „Já“ a nového poznání světa. Některé prvky jsou nám lékařům známy z léčebných a preventivních procesů; vzpomeňme si jen na ovlivňování takzvaných autonomních orgánových systémů s pomocí soustředovacích cvičení v rámci autogenního tréninku nebo ovlivňování centrálního

nervového systému a na něm závislých regulačních obvodů takzvaným mentálním tréninkem.

Jóga je však více než pouhé vyrovnávání našeho vegetativního nervového systému s jeho sympatickými a parasympatickými prvky a perfektní vyladování našeho centrálního nervového systému. Je to systém duchovních a tělesných cvičení, vyrostlý za tisíciletí ze zkušeností mnoha vynikajících lidí, jehož hlavním cílem je dosáhnout co nejdokonalejší jednoty ducha a těla. Právě toto pojmání člověka jako celku je to, co nejvíce oslovuje preventivní medicínu.

Jako lékař často zjišťuji, že jeden velkých problémů představuje striktní oddělování pracovního světa a soukromé sféry. Protože se právě snaha zdůvodňovat zdravotní poruchy člověka škodlivými vlivy výlučně jedné či druhé sféry často projevila jako nesprávná cesta, začíná se v posledních letech i v preventivním lékařství prosazovat celistvé pojetí. Tento myšlenkový styl vešel v povědomí pod názvem „medicína životního stylu“. Tento název „medicína životního stylu“ považuji za charakteristický pro dalekosáhlé pokrytí cílových představ vážně míněné obsáhlé preventivní medicíny a jógy. Obojí pojmá člověka jako celek v jeho celistvém tělesně-duchovním formování.

Dnes z četných studií bezpečně víme, jak důležitý je pro úspěch mnoha léčebných metod i takzvané klasické medicíny pozitivní základní osobní postoj. Tento pozitivní základní postoj zpravidla není žádný dar prozřetelnosti či nebes, nýbrž člověk se k němu musí aktivně propracovat a naučit se mu. V tom může každému poskytnout cennou pomoc jóga; s pomocí meditace a uvědomování si sama sebe se můžeme naučit uvolňovat energii, která často leží ladem a jež nám může pomoci lépe zvládat nároky života. Vynikajícím příkladem je životní příběh Susi Rieth samé, která se ve věku sedmnácti let po těžkém úraze dostala poprvé do styku s jógou, s jejíž pomocí znovu získala pohyblivost. Podstatným argumentem pro jógu z hlediska preventivní medicíny je jistě skutečnost, že se zde lze naučit kázní vůči sobě samému a svému tělu, protože vyžadovaná pravidelnost cvičení povzbuzuje k tomu, aby člověk zavedl pravidelnost i do vlastního způsobu života. Obrovský význam

má ovšem i to, že se zde člověk naučí skutečně hlubokému uvolňování, kterému už se mnozí v naší moderní civilizaci odnaučili. Struktura této knihy je zvolena tak, že 7 lotosových květů je snadno proveditelných a lze je doporučit každému zdravému člověku. Při zdravotních poruchách se v jednotlivých případech doporučuje poradit se před započítím cvičení s lékařem. Každé cvičení trénuje jinou oblast pohybového a podpůrného aparátu a má také stimulovat vlastní psychovegetativní centrum.

7 lotosových květů popsaných Susi Rieth i jejich variace k prevenci předčasných fyzických a psychických jevů opotřebovanosti protahuje vazy a šlachy, mobilizuje klouby – i zapomenuté-, povzbuzuje krevní oběh, povzbuzuje a prohlubuje dýchání a aktivuje ducha i duši. V harmonickém spolupůsobení tyto jednotlivé složky zvyšují zcela všeobecně výkonnost organismu a posilují jeho obranyschopnost. Vedle některých jiných cest v preventivní medicíně a medicíně životního stylu proto vidím i v 7 lotosových květech velmi výkonnou formu zdravotní prevence ve vlastní zodpovědnosti, zvláště tam, kde je provozována za odborného vedení.

Dr. Gerd Korisek

Odborný lékař pro úrazovou chirurgii a ortopedii

Doporučení při nemocech



7 lotosových květů bylo vybráno zcela vědomě pro muže a pro ženu. Již před tisíci let bylo známo, že pohybový a podpůrný aparát je u muže a ženy různě zatěžován. Při konkrétních obtížích ovšem pomáhají cvičení z obou pohybových sérií, jelikož probouzejí různé energetické síly. V tomto výjimečném případě není brán ohled na přiřazení muži a ženě. Příslušný lotosový květ by měl být prováděn s hlubokým soustředěním na tu kterou oblast, v níž se projevují obtíže, to znamená, že se vdechuje a vydechuje do bolestivé oblasti, až v ní vznikne teplo (viz Plné dýchání str. 12 a násl.).

Akné 5. lotosový květ pro ženu, str. 62

Artritida 1. lotosový květ pro ženu, str. 46

Bronchitida 4. lotosový květ pro ženu, str. 58

Děloha – posílení 1. lotosový květ pro muže, str. 78

Deprese 7. lotosový květ pro ženu a muže, str. 70, 102

Držení těla – zlepšení 2. lotosový květ pro muže, str. 82

(provádět 7-14krát po sobě) Dušnost 4. lotosový květ pro ženu a muže, str. 58, 90

Hlava, bolesti 6. lotosový květ pro muže, str. 98 (setrvat v pozici deset minut)

Ischias 2. lotosový květ pro muže, str. 82

Játra 3. lotosový květ pro muže, str. 86

Kožní choroby 5. lotosový květ pro ženu, str. 62

Krční páteř 6. lotosový květ pro ženu, str. 66

(napětí)

Krevní oběh 3. lotosový květ pro ženu, str. 54 Krevní tlak

(zvýšený) 7. lotosový květ pro muže, str. 102

Kyčelní kloub 2. lotosový květ pro muže, str. 82 (provádět 7krát po sobě)

Ledviny 3. lotosový květ pro muže, str. 86

Mozek prokrvení 5. lotosový květ pro muže, str. 94

Nadváha denně všech 7 lotosových květů, specificky pro ženu či pro muže

Nervozita 7. lotosový květ pro ženu, str. 70

Obranný systém 4. lotosový květ pro ženu, str. 58

Oči – posílení 5. lotosový květ pro ženu a muže, str. 62, 94

Osteoporóza 2. lotosový květ pro muže, str. 82

Plíce 4. lotosový květ pro ženu, str. 58

Ploténky 2. lotosový květ pro muže, str. 82
(provádět opatrně)

Podbřišek, obtíže 1. lotosový květ pro ženu a muže, str. 46, 78

Poruchy potence 1. lotosový květ pro muže, str. 78

Prokrvení povzbuzení 3. lotosový květ pro ženu, str. 54

Ramena, napětí 6. lotosový květ pro ženu, str. 66

Spánek, poruchy 7. lotosový květ pro muže, str. 102

Srdce – posílení 4. lotosový květ pro muže, str. 90

Stavy strachu 7. lotosový květ pro ženu a muže, str. 70, 102

Střeva pročištění 1. lotosový květ pro ženu, str. 46

Šíje, napětí 2. lotosový květ pro muže, str. 82

Trávení, poruchy 1. a 2. lotosový květ pro ženu, str. 46, 50

Únava 3. lotosový květ pro ženu, str. 54

Uvolnění 7. lotosový květ pro muže, str. 102

Záda, bolesti 2. lotosový květ pro muže, str. 82 (provádět 14krát po sobě)