

Detoxikace a jóga

Václav Krejčík

Sestava pro trávení a detoxikaci



1

Pozice matsjendrova

lehčí varianta

Nejdříve pokrčte pravou nohou a proti ní se s výdechem přetočte. V pozici zůstaňte několik nádechů a výdechů, neprovádějte ji silou, ale uvolněte se v ní. Opakujte i na druhou stranu. Pozice podporuje vylučování.

foto: Miroslav Šneberger

Celý princip cvičení jógy je založený na očistě (detoxikaci) nejenom fyzického těla, ale především mysli. Je-li nečistá mysl, člověk se může snažit čistit tělo, ale to nestačí. Mysl je základem našeho zdraví, a proto je velice důležité s ní pracovat. Jóga pro čištění těla využívá pozic, stahů (střídání tlaků - přetlak a podtlak), mudr, dechových technik (především udždžají dech) a práce se smyslovými orgány. Základním předpokladem pro tuto očistu je správné dýchání, které přivádí do těla kyslík, okysličuje tkáně a buňky a odvádí odpadní látky. Pro práci s myslí a vědomím jóga nabízí základní etická pravidla (jama a nijama), která řeší vztah k sobě samému a k okolí. Relaxace a meditace jsou dalšími technikami, které vedou k očistě těla od napětí a očistění vědomí, podvědomí a nevědomí. Když se tedy v józe řekne „detoxikace“, není myšleno jen zbavení se nepotřebných látek v těle, ale jedná se o komplexní pročištění těla fyzického i psychického. Hathajóga uvádí navíc šest základních „kriji“ - to jsou očistná jógová cvičení, jejichž úkolem je udržovat rovnováhu v těle a zajišťovat dobrý zdravotní stav. Mezi tyto krije patří: zářící lebka (kaphála bhátí), fixace pohledu (traták), promývání nosu slanou vodou (džala nétí), vlnění břicha (náulí), pročištění žaludku vodou nebo gázou (dháuti) a pročištění tlustého střeva vodou (vasti).

Vitalita není zadarmo. Jóga nás učí poslouchat, co tělo říká a dle toho se řídit. Pohyb, relaxace, dechové techniky jsou prostředky, jak tělo a mysl ozdravit. Pozice, které uvádím, zlepšují trávení a vylučování, některé působí na prohloubení metabolismu a jiné dodávají mozku energii a zlepšují vnitřní procesy. Dýcháte-li správně, očistujete a zprůchodňujete energetické dráhy v těle (nádi).

To vše je očista. Nestačí změnit jen vzhled! Důležité je začít zevnitř. Bude-li opečovávané pouze tělo a mysl smutná či roztěkaná, k rovnováze budete jen vzhlížet. Proto neváhejte a začněte čistit své tělo a mysl, protože odměnou vám bude energie, radost, uvolnění a dobrý pocit, že nenecháváte své zdraví na pospas.

Pozice luku

2



Vleže na břicho zvedněte mírně od země trup, pokrčte nohy. Rukama uchopte nártý. S nádechem se mírně zvedněte. V lehčím provedení nohy zůstávají na zemi a zvedáte jen trup. Pozice efektivně masíruje břišní orgány a působí na prohloubení metabolismu.

Nespěchejte a postupně se vztyčte do pozice svičky. Pokrčte nohy, zvedněte je a směřujte vznesmo za hlavu. Podepřete si záda dlaněmi, lokty přitáhněte k sobě a zafixujte na nich váhu celého těla. Potom zvedněte nohy. Jako variantu můžete pokrčit jednu nohu a koleno opřít o čelo a postavení prodýchejte pět nádechů a výdechů. Vystřídejte na druhou nohu. Pozice zlepšuje trávení a vylučování toxinů.

Pozor! V žádném případě pozici neprovádějte švihem, ve spěchu a nepohybuje se po krční páteři. Raději pozici zrušte a postavte ji znovu.



3

Pozice svičky a její varianta

Pozice pluhu

4



Ze svičky přejděte nohama za hlavu. V pozici vydržte a dýchejte. Upravuje fungování štítné žlázy.

Posadte se a s výdechem se předkloňte. Pokuste se chytit prsty za nohy a přitáhnout se co nehlouběji k nohám. V pozici zůstaňte deset nádechů a výdechů. Účinná masáž vnitřních orgánů břicha a při dynamickém provedení se prohlubuje metabolismus.

Tuto pozici můžete kombinovat v dynamickém provedení spolu s pozicí pluhu. Začíná se v sedu, předkloňte se a přitáhněte k nohám, vydechnete. S nádechem si sedáte, s výdechem leháte a přenášíte nohy za hlavu, do pozice pluhu. Nadechnete se a začnete provádět návrat zpět do kleští. Celé dynamické provedení můžete opakovat několikrát za sebou, například pro rozhýbání energie těla.

5

Pozice kleští



Upozornění!

Návody, které se zde nachází, jsou postupy pro zdravé lidi. Jste-li jakkoliv nemocní, svůj stav byste měli konzultovat s lékařem. Pozice zde nejsou zmiňovány s vědomím léčby, ale prevence.