

HATHA JÓGA

*Účinky na zdraví pohybové a nervové
soustavy.*

Tradiční přístup k józe

- komplexní systém péče o zdraví
- Psychohygienu
- automobilizace páteře, kloubů, žeber
- Regulace autonomního vegetativního systému
- Osmičlenná cesta (astanga- marga)

První dva stupně osmičlenné cesty

- JAMA

- Ahimsá (neubližování)
- Astéja (nekradení)
- Satja (pravdivost)
- Brahmačárja (zdrženlivost)
- Aparigraha (neulpívání)

- NIJAMA

- Sauča (čistota)
- Santóša (spokojenost)
- Tapas (sebkázeň)
- Svádjhjája (poznání)
- Íšvarapranidhána (studium božství)

Dalších šest stupňů

- - Ásana (tělesné pozice)
- - Pránájama (kontrola energie a dechu)
- - Pratjáhara (stažení smyslů)
- - Dhárana (soustředění)
- - Dhjána (meditace)
- - Samádhi (stav probuzení)

Ásány

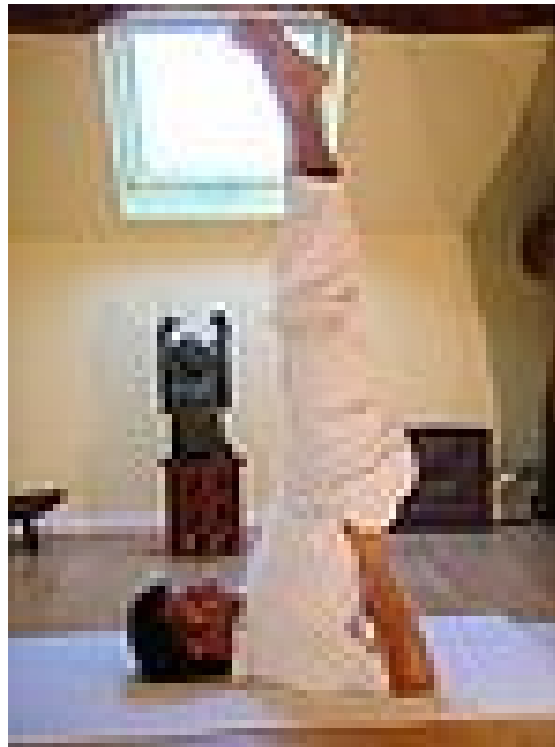
- Ásány jsou jógové tělesné pozice, které regulují různé fyzické pochody.
- Mění tonus svalových skupin, tedy buď relaxují nebo posilují.
- Ovlivňují motilitu viscerálních orgánů.
- Upravují mobilitu páteře a kloubů.
- Sestavy ásan se dají poskládat podle účelu (stimulující, uklidňující, kompenzační)
- Ásány lze pojímat buď tradičním způsobem nebo moderním. Z Hathajógy pak vycházejí směry jako poweryoga, yin- yoga nebo Iyengar- yoga

Rišíkéšská sestava

- Svámí Šivánanda vytvořil sestavu ásan, nazývanou podle místa svého vzniku. Rišíkéš je jakousi „Mekkou“ jógy právě tam je ášram (jógové centrum) Svámího Šivánandy.
- Sled ásan je harmonicky sestavený tak, aby se páteř a klouby optimálně mobilizovaly. Přitom se klade taky důraz na vnitřní orgány. Ty se v ásanách stlačují a „ždímají“ , což vypuzuje starou stagnující krev a poté se nasaje krev čerstvá.To vede k jejich očištění a stimulaci.
- Pro účely rehabilitace je třeba precizního provedení. Učitel by měl být schopen vnímat, kde je „pacient“ hypermobilní a kde naopak zablokovaný.
- Před ásanami je vhodné rozcvičení např. pozdravem slunci (Súrjanamaskár)

Sled ásan

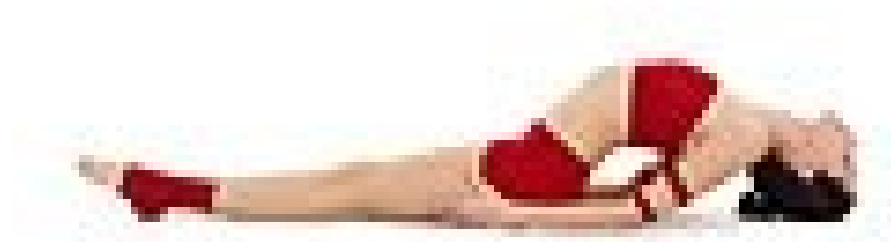
- **Sarvangásana**- „svíčka“- sestava začíná dvěma obrácenými pozicemi. Svíčka odlehčuje žilnímu oběhu dolních končetin, je skvělou prevencí prolapsů v břišní dutině a pánvi. Krční páteř je velmi flektovaná. Stimuluje se štítná žláza.



- **Halásána-** „pluh“- doplňuje a prohlubuje účinky svíčky ve flexi páteře, intenzivně masíruje břišní orgány.



- **Matsjásána**- „ryba“ kompenzuje poměrně extrémní flexi krční a hrudní páteře. Otevírá mezižební prostory, prokrvuje plíce, zvětšuje dechovou kapacitu.



- **Paščimottanášana-** „kleště“ prohlubují flexi v lumbální páteři, stimuluje ledviny, masíruje břišní orgány, protahuje ischiokrurální svaly (hampstringy).



- **Bhudžangásana-** „kobra“ je první významný záklon, tedy extenze páteře, kdy se detoxikují měkké tkáně kolem páteře, stimulují se ledviny, protažením břišní stěny a tlakem se masírují břišní orgány.



- **Šalabhāsana-** „kobyłka“ prohlubuje účinky kobry. Stimuluje extenzi hlavně lumbální páteř.



- **Dhanurásana-** „luk“ je spojením obou předchozích záklonů a prohloubením jejich účinků, zejména v masáži břicha.



- **Ardhamatsjendranáthásana-** „poloviční verze Matsjendranáthovy pozice“ je hlavní torzní poloha, která odkrývá sebejemnější skoliózu páteře a „ždíme“ nervové kořeny z míchy, čímž je detoxikuje a stimuluje. Mobilizuje žebra.



- **Šíršásána-** „stoj na hlavě“ je královnou ásan zařazenou na závěr sestavy. Kompenzuje gravitační tlak na lidskou posturu ve stoji a v sedu. Prohlubuje účinky obrácených pozic na začátku sestavy.

