

Terapie hormonální jógou proti stresu a v andropauze podle Dinah Rodrigues

Petr Bavlšík

jogaspetrem.cz

777 451 536

Abyste mohli tuto brožurku šířit, je třeba svolení autorky. Pouze učitelé jógy s certifikátem přímo od Dinah Rodrigues - terapie hormonální jógou pro andropauzu - mají svolení vyučovat hormonální jógovou terapii proti stresu a andropauzu.

Poznámka překladatele: sestava je doplněna o aktuální ústní pokyny autorky sestavy.

Hormonální jógová terapie proti stresu a v andropauze

Používáme těchto 5 hlavních nástrojů:

Ásany - Pránajama - Jóga-nidrá - Bandhy - Mudry - Tibetská technika vedení energie

Mulabandha

Mulabandha se kontrakce svalů konečníku a hráze. Stimuluje naši pránu - energii našeho života.

Bhastrika K.D. - dmychadlo

Bhastrika K.D. je břišní dýchání. Nádech, uvolní se břišní svaly a výdech, silná kontrakce, při které se pupík přibližuje k páteři. Neměli bychom přitom hýbat oblastí prsou. Bhastrika vytváří pránu a aktivuje celé tělo. V našem cvičení je hlavní funkcí bhastriky masáž různých žláz s vnitřní sekrecí.

Tibetská technika vedení energie - cirkulace energie

Toto je jedna z nejdůležitějších technik, které používáme v hormonální jógové terapii. Měli bychom se ji naučit nazpaměť, protože se využívá v téměř všech cvicích.

1. Nádech a zádrž dechu
2. Špička jazyka se opře o měkké patro
3. Koncentrace na špičku nosu
4. Mulabandha (Energie se přesouvá podél páteře do špičky nosu)
5. Koncentrace se přesune na místo, které chceme aktivovat ve cvičení
6. Výdech pomalu, cítíme, jak vlna energie vchází do místa, kam jsme se koncentrovali

Zahřívací cvičení

Je velice důležité připravit tělo a zahřát ho před cvičením. Těchto 7 zahřívacích cviků uvolňují místa tenze a masírují žlázy s vnitřní sekrecí.



1. Protažení ramen

Stoj s nohama od sebe, cca 20-30 cm. Propleteme prsty, paže se protáhnou dolů a dlaně se otočí dolů. Provedeme 7 bhastrik: nádech, paže se zdvihají a výdech, paže klesají. Při výdechu se silně stahují břišní svaly.



2. Úklony do strany

Ve stejné pozici s propletenými prsty a dlaněmi vytočenými ven provedeme 7 bhastrik: nádech úklon trupu do leva a výdech do prava. Vždy s výdechem sině stáhneme břišní svaly. Poté provedeme 7 bhastrik s nádechem do prava.

3. Samba - cvik pro boky



Stoj, kolena lehce pokrčená, nohy od sebe (20-30cm). Ruce zvedneme, propleteme prsty a položíme do zátylku. Nohy se trochu pokrčí. Provedeme 7 bhastrik: nádech, protahuje se levá noha a boky jdou do leva, výdech, protáhne se pravá noha a boky jdou do prava. Zopakujeme 7 bhastrik a i na pravo. Toto cvičení uvolňuje tenzi v pohlavních orgánech.

4. Protážení nohou



Položíme se na záda. Obě nohy se pokrčí s koleny od sebe a držíme si palce u nohou pomocí palce a ukazováku rukou, zbylé prsty drží ostatní prsty nohou. Nohy držíme celé cvičení. Otočíme tělo do leva a protahujeme levou nohu a počítáme 1 a 2 a 3, pokrčíme nohy a otáčíme se do prava a počítáme 1 a 2 a 3. Pozor: Je důležité nohy protáhnout co nejvíce to jde. Postupem času se budeme zlepšovat a budeme schopni nohy udržet propnuté na celé 3 sekundy. Opakujeme 3x na každou stranu.

5. Poletující vlasy - otáčení



Tyto pohyby připravují naši páteř na cviky z hormonální jógy, pomáhají ulevit od bolesti zad. Také aktivují ledviny a nadledvinky. Sedíme v tureckém sedu. Zaklesneme do sebe dlaně před hrudníkem (mudra K.D.) a držíme Paže horizontálně. Oči přizavřené. Provedeme 7 bhastrik: nádech, otáčíme se do leva, levý loket táhneme do leva a díváme se na něj, výdech, pravý loket do prava a pohled za ním. Oči necháváme přizavřené a díváme se na lokty, aby se nám neudělalo špatně. Pokračujeme v otáčení a cítíme, jak vlasy poletují s pohybem. Pozor: Paže zůstávají horizontálně a nezapomeneme s výdechem silně stahovat břišní svaly. 7x zopakujeme s výdechem na opačnou stranu.

6. Sedící kočka

Sedíme rovně v tureckém sedu. Položíme ruce na kolena. Paže jsou propnuté po dobu cviku. Provedeme 7 bhastrik: Nádech otevíráme hrudník do předu a výdech pohyb dozadu s páteří. Provedeme ještě 7 bhastrik nádech vzad a výdech vpřed. Páteř se pohybuje v před a vzad.

Tento cvik také můžeme provádět se zádrží: nádech a zádrž dechu a pohybujeme páteří co nejdéle vydržíme. Nepřeháníme. Kapacita plic se bude zvětšovat. Znovu provedeme poloviční nádech a ještě 2x zopakujeme. Tento cvik je na aktivaci brzlíku, nadledvinek a slinivky.

Rada: Pro delší zádrž nezaplňujeme plíce do plné kapacity.

7. Cvik pro kyčle

Výchozí pozice: Leh na zádech.

- A. Pokrčené nohy s chodidly 10 cm od sebe. Pravou rukou držíme pravou nohu tak, aby se nehýbala. Nyní uvolníme levé koleno do strany k zemi a zpět. Zopakujeme 7x. Pak na druhou nohu.
- B. Pokrčené nohy od sebe zhruba 40 cm. Držíme levé koleno a pravé koleno uvolňujeme k levému chodidlu. Zopakujeme 7x. Pak na druhou nohu.

Denní sestava hormonální jógy

1. Ardha supta virásana



Výchozí pozice: sed na patách, kolena od sebe a palce nohou se dotýkají. Položíme dlaně na zem, protažené paže a trup uvolníme k zemi. V této pozici 7x bhastrika a cirkulace energie:

1. Nádech a zádrž dechu

2. Špička jazyka se opře o měkké patro
3. Koncentrace na špičku nosu
4. Mulabandha (Energie se přesouvá podél páteře do špičky nosu)
5. Koncentrace se přesune na varlata
6. Výdech pomalu, cítíme, jak vlna energie vchází do varlat

2. Mahásana



Na začátku se tento cvik provádí s volným dechem. Výchozí pozice: Na kolenou s chodidly od sebe. Palce se uzavřou v dlaních a pěsti

se uloží za uši. Provedeme tyto 4 pohyby:

1. Skoro se posadíme na levé chodidlo a ukláníme se do prava
2. Skoro se posadíme na pravé chodidlo a ukláníme se do leva
3. Jdeme na střed a otevřeme hrudní koš
4. Předkláníme se a hlava jde k zemi

Tento cvik zopakujeme ještě 2x.

3. Mandukásana

(pro emocionální rovnováhu)



Výchozí pozice: stoj s rukama v prona mudře. Díváme se na bod před sebou pro lepší rovnováhu. Pomalu jdeme do dřepu, kde se lokty dotýkají kolen. 7x bhastrika, kde s každým výdechem zatlačíme lokty do kolen. Poté

cirkulujeme energii do varlat.

4. Agnisahar - čistící krije



Agnisára vytváří velmi silnou masáž v břiše. Výchozí pozice: stoj s koleny pokrčenými a předklon s pohledem na pupek. Ruce opřené o stehna. Nádech a výdech vyprázdňují plíce (abhája kumbhaka). S prázdnými plícemi tlačíme do stehen rukama, otevřeme hrudník do stran a vytahujeme vzhůru. Vnímáme, jak se vytváří vakuum v břiše (uddijána bandha). Zatímco držíme vakuum v břiše, provádíme pohyb svaly dovnitř a ven s co nejvíce opakováními v uddijáně bandze. Pak povolíme a dýcháme přirozeně. Tento cvik má vynikající účinek na břišní orgány.

4a- Naulí - alternativní cvik k agnisáre



(Měl by se provádět s prázdným žaludkem) Hypertenze je kontraindikací pro tento cvik. Výchozí pozice: stoj s koleny pokrčenými a předklon s pohledem na pupek. Ruce opřené o stehna. Nádech a výdech vyprázdňují plíce (abhája kumbhaka). S prázdnými plícemi tlačíme do stehen rukama, otevřeme hrudník do stran a vytahujeme vzhůru. Vnímáme, jak se vytváří vakuum v břiše (uddijána bandha). Zatímco držíme vakuum, pohybujeme břišními svaly ze strany na stranu, vždy se jednou rukou zapřeme více do stehna. Pokračujeme dál co nejdéle v abhája kumbhace.

5. Paršvottanásana



Výchozí pozice: stoj s nohama 40 cm od sebe, ruce za zády s propletenými prsty.

1. Záklon, otevírá se hrudník, 7x bhastrika a cirkulace energie z nosu do nadledvinek (nadledvinami). S nádechem zpět a s výdechem do

předklonu s rukama zdviženýma. 7xbhastrika a cirkulace do varlat.

2. Otočíme se do leva a chodidla se také lehce natočí. Záklon s otevřením hrudníku a. 7x bhastrika a cirkulace z nosu do nadledvinek. S nádechem zpět, s výdechem předklon k noze a ruce se zdvihají. 7x bhastrika a cirkulace do varlat.
3. Otočíme se do prava a chodidla se také lehce natočí. Záklon s otevřením hrudníku a. 7x bhastrika a cirkulace z nosu do nadledvinek. S nádechem zpět, s výdechem předklon k noze a ruce se zdvihají. 7x bhastrika a cirkulace do varlat.



4. Znovu se narovnáme na střed. Záklon, otevírá se hrudník, 7xbhastrika a cirkulace energie z nosu do nadledvinek (nad ledvinami). S nádechem zpět a s výdechem do předklonu s rukama zdviženýma. 7xbhastrika a cirkulace do varlat.

6. Energie pro stimulaci hormonů



Tento cvik spravuje lordózu a aktivuje nadledvinky. Výchozí pozice je leh s nohama pokrčenýma, držíme si je v podkolení. Bedra jsou přitisknutá k zemi. Uvolníme konečník a hráz. Bez pohybu nohou provedeme 7x velmi silnou bhastriku a cítíme pohyb varlat dovnitř a ven. Cirkulujeme poté do varlat.

7. Kopání do hýždí



Výchozí pozice je leh se zápěstími pod pánví. Protáhneme vzhůru pravou nohu a provedeme 15x bhastriku s nádechem kopneme pravou nohou do hýždí a s výdechem levou. Cirkulace do varlat. Poté i opačně. Tento cvik také můžeme provádět se zádrží dechu, kdy kopeme co

nejdéle můžeme. Pak cirkulace do varlat.

RUCE ZŮSTANOU POD PÁNVÍ

Pokládáme nohy na zem, 30 cm od sebe a kolena se dotýkají. Nyní můžeme vytáhnout ruce, s dlaněmi vzhůru a začneme další cvičení. Již se nehýbeme.

8. Čištění nádí v pažích



(Nádí jsou kanálky, kterými cirkuluje prána.) Cvik aktivuje štítnou žlázu a eliminuje záněty šlach.

Koncentrace na prsty levé ruky, s pomalým nádechem cítíme, jak energie stoupá paží vzhůru, levé zápěstí září, štítná žláza září, s výdechem čistíme nádí ve své pravé paži a představíme si, jak veškeré nečistoty odcházejí prsty pravé ruky z těla ven. Koncentrace na prsty pravé ruky, s pomalým nádechem cítíme, jak

energie stoupá paží vzhůru, pravé zápěstí září, štítná žláza září, s výdechem čistíme nádís ve své levé paži a představíme si, jak veškeré nečistoty odcházejí prsty levé ruky z těla ven. Pokračujeme dále vždy s nádechem jednou paží a s výdechem druhou. Vždy začneme a skončíme u levé ruky.

9. Dynamická vilomásana



Výchozí pozice je leh, pokrčené nohy a chodidla od sebe 30 cm, držíme si kotníky. Provedeme 7 vln páteří: s nádechem zdviháme pánev, bedra, hrudník, s výdechem pokládáme hrudník, bedra, pánev. Provedeme 7x a při posledním opakování zůstaneme nahoře a podepřeme si boky. Provedeme 7x bhastriku a cirkulaci do štítné žlázy. Pomalu jdeme dolů, opět ve vlně hrudník, bedra, pánev. Na zemi ještě jednou cirkulace do štítné žlázy.

10. Džanušírśāsana



Výchozí pozice je sed s rovnými zády a protaženými nohama. Pokrčíme levou nohu a položíme patou k hrázi a koleno uvolníme k zemi. Položíme pravou dlaň na zem a na ní levou. S nádechem ruce zdviháme, otočíme trup k pravé noze a s výdechem jdeme dolů a chytíme pravou rukou palcem a ukazovákem palec pravé nohy, zbylé prsty se obalí přes zbytek prstů nohy. Levá ruka spočívá na pravé. Provedeme 7x bhastriku s nádechem se vytahujeme s hrudníkem nahoru, chodlo jde s hrudníkem, s výdechem jdeme do hlubšího předklonu. Poté s nohou propnutou cirkulujeme do varlat. Poté vystřídáme strany.

11. Súrja berana v protažení s uddijána bandhou



V tomto cviku aktivujeme energii súrja, abychom nabudili metabolismus. Výchozí pozice je šavásana. Natáhneme celé tělo, levá paže zůstane protažená. Pokrčíme nohy a chodidla o sebe opřeme. Kolena jsou uvolněná na podlaze. Prostředníkem pravé ruky zakryjeme levou nosní díрку a provedeme 7x bhastriku pravou nosní dírkou. Poté cirkulujeme do varlat s chyceným levým zápěstím ve vzpažení. Pak provedeme uddijána bandhu: Pokrčíme ruce, nadechneme a vydechneme co nejvíce vzduchu. Poté v zádrží ruce propínáme a otevírá se hrudník, cítíme vakuum v břiše. Vydržíme co nejdéle, poté pomalu nadechujeme. Zopakujeme i na druhou stranu, ale vždy zakrýváme levou nosní díрку.

12. Tři bandhy



(Na harmonizaci štítné žlázy) Výchozí pozice je sed s rovnými zády. Opřeme dlaně o kolena, propneme paže. Pomalu jde hlava do předklonu, nadechujeme, zadržíme dech, opřeme špičku jazyka o měkké patro, koncentrace na špičku nosu, džalandhára bandha (opřeme bradu o hrudní kost), múlabandha, koncentrace se změní na štítnou žlázu a pomalu vydechujeme a zároveň hlavu zakláníme. Po výdechu v zádrží provedeme břišní vtažení (uddijána bandha) a cvik zopakujeme ještě 2x. (Při hypofunkci štítné žlázy 7x.)

13. Baddhakonásana



Výchozí pozice je sed s pokrčenýma nohama, chodidla se dotýkají a jsou blízko hráze. Držíme chodidla. Nádech, výdech. S výdechem se předkláníme a snažíme se kolena přiblížit k podložce. Takto se pomalu blížíme k zemi. Poté zatlačíme lokty do nohou. Provádíme 7x bhastriku, s výdechem tlačíme nohy lokty k zemi, poté cirkulace do varlat.

14. Dynamická viparita

(Mladí a zdraví) Viparita je obrácená ásana, kterou provádíme dynamicky. Když si více zvykneme na cviky, měli bychom je opakovat tak, abychom vydželi 5 minut. Výchozí pozice je leh v šavásaně. Nádechem zdviháme nohy a boky a držíme ruce v bocích. Tak, že palce směřují dopředu, zbylé prsty dozadu. Palec je opřed o lopatu kyčelní. Nohy by měly být téměř vertikálně. Uvolníme oblast krku. V této pozici provedeme 5 cviků:



1. S nohama protaženýma provedeme 7x bhastriku a hýbeme střídavě chodidla nahoru a dolů. S nádechem pokrčíme levou s výdechem pravou. Poté cirkulace do štítné žlázy a hypofýzy. Pak nohy vystřídáme.



2. Zůstáváme v pozici s protaženýma nohama. Provedeme 7x bhastriku a střídavě přibližujeme jednu nohu s nádechem a druhou s výdechem k podložce. Provedeme cirkulaci do štítné žlázy a hypofýzy a pak strany vytřídáme.



3. Ve viparitě nohy roznožíme do V. Uvolníme oblast konečnicku a perinea. Provedeme 7x bhastriku velmi silně a vnímáme pohyb v oblasti varlat. Poté cirkulace do štítné žlázy a hypofýzy.



4. V pozici spojíme chodidla. 7x bhastrika s nádechem nohy protahujeme, chodidla jsou stále u sebe a s výdechem krčíme - kolena jsou od sebe. Poté cirkulace do štítné žlázy a hypofýzy.



5. Protáhneme nohy a provedeme 15x bhastriku s kopáním do hýždí. Nádech kopneme levou, výdech pravou patou. Poté cirkulujeme do štítné žlázy a hypofýzy. A vystřídáme.

Tento cvik také můžeme dělat se zádrží dechu po nádechu. Provedeme co nejvíce opakování a pak cirkulujeme. Můžeme ještě jednou zopakovat.

15. Harmonizace energie - čištění nádís v nohách

(Pro reaktivaci varlat - štítné žlázy - hypofýzy) Aktivovali jsme a rozhýbali mnoho energie, masírovali jsme a přinesli zdraví do svých žláz s vnitřní sekrecí, zejména do hypofýzy, štítné žlázy a varlat. Nyní energii budeme harmonizovat. Abychom začali, nejprve třeme rukama o sebe 36x a poté provedeme oběma rukama tuto mudru: uzavřeme dlaně s palci uvnitř. Ruce položíme na čakru manikúru (solar plexus). Malíčky se dotýkají těla a zbylé prsty se dotýkají navzájem.

Koncentrujeme se na levé chodidlo. Na místo pod svými prsty. Představíme si chodidlo zářící energií. Pomalu nadechujeme a světlo stoupá nohou, levé koleno září světlem, varlata září, štítná žláza září. S výdechem světlo vchází do středu hlavy, do hypofýzy. Hypofýza září zdravím, vitalitou. S nádechem světlo koncentrujeme do jediného bodu ve středu hlavy a s výdechem čistíme nádís na pravé straně - štítná žláza, varlata, pravé koleno a chodidlo, veškeré nečistoty vycházejí chodidlem z těla ven, jako šedý kouř. Koncentrujeme se na pravé chodidlo. Na místo pod svými prsty. Představíme si chodidlo zářící energií. Pomalu nadechujeme a světlo stoupá nohou, pravé koleno září světlem, varlata září, štítná žláza září. S výdechem světlo vchází do středu hlavy, do hypofýzy. Hypofýza září zdravím, vitalitou. S nádechem světlo koncentrujeme do jediného bodu ve středu hlavy a s výdechem čistíme nádís na levé straně - štítná žláza, varlata, levé koleno a chodidlo, veškeré nečistoty vycházejí chodidlem z těla ven, jako šedý kouř. Celé zopakujeme minimálně 3x, harmonizujeme energii, kterou jsme aktivovali ve cvičeních a čistíme nádís. Skončíme výdechem levým chodidlem.



16. Yoga nidrá dvou pólů a sedmi čaker

Toto cvičení provádíme po harmonizaci energie. Máme dva póly v těle. INDIVIDUÁLNÍ PÓL v adžná čakře (střed hlavy), adžná je centrum mysli a rozumu, prezentuje mě, jako individualitu. PÓL DRUHÝ v múladhára čakře (hráz). Múladrhára reprezentuje nás jako druh.

Výchozí pozice je leh. Pokrčené nohy, kolena u sebe a chodila 30 cm od sebe. Ruce stále zůstávají na manikúře. Představíme si bílé světlo nad svojí hlavou. Koncentrujeme se na bod mezi obočími a s pomalým nádechem světlo vchází do středu hlavy. S výdechem se celá hlava světlem rozzáří.

S dalším nádechem světlo soustředíme do jediného bodu ve středu hlavy, koncentrace se přesouvá na múladhára čakru - pól našeho druhu a s výdechem světlo pomalu prochází a čistí naší šušumnu (hlavní energetický kanál podél naší páteře). S nádechem se světlo

koncentruje do jediného bodu v hrázi, koncentraci přesuneme do centra hlavy, individuální pól a s pomalým výdechem světlo prochází páteří, čistí a přináší ji zdraví.

S dalším nádechem se koncentrujeme do středu hlavy, koncentrace se přesouvá na múladhára čakru - pól našeho druhu a s výdechem světlo pomalu prochází a čistí naši



šušumnu. S nádechem se světlo koncentruje do jediného bodu v hrázi, koncentraci přesuneme do centra hlavy, individuální pól a s pomalým výdechem světlo prochází páteří, čistí a přináší ji zdraví. S dalším nádechem se koncentrujeme do středu hlavy, koncentraci přesouváme do múladháry a s výdechem čistíme, čistíme šušumnu.

S nádechem se soustředíme v múladháře, koncentrace do středu hlavy a s velice pomalým výdechem světlo prochází páteří vzhůru obratel po obratli, čistí jednotlivé obratle a přináší jim zdraví. Ještě jednou se nadechneme a pomalu čistíme.

Když je světlo ve středu hlavy, nadechneme se a koncentraci přesuneme do temene hlavy - sahasrára čakra a s pomalým výdechem světlo proudí temenem hlavy, pomalu nás zahalí. Celé tělo je prozářeno světlem, zdravím a mírem.

17. Yoga nidrá - tři vlny

Tato yoga nidrá pomáhá relaxovat celé tělo. Přečteme si a zapamatujeme tuto yoga nidru, abychom později mohli provádět sami. Budeme vnímat tři vlny uvolnění, které prochází různými částmi těla.

Položíme se na záda, uvolníme se a zavřeme oči. Nohy jsou od sebe. Třeme o sebe rukama 36x a uvolníme vedle těla. Uvolníme lokty a ramena. Bez pohybu hlavy přiblížíme bradu k hrudníku. To pomůže toku energie. Celé tělo kompletně uvolníme. Nyní pozorujeme svůj přirozený dech, do kterého nevstupujeme, pouze vnímáme vzduch, který vchází dovnitř... a ven z našich plic... dovnitř... ven... dovnitř...ven....

1. Vlna: Koncentrujeme se na levý kyčelní kloub. Vnímáme toto místo. Pomalý nádech a pomalý výdech, cítíme, jak s výdechem vlna relaxace pomalu sestupuje nohou přes koleno,... kotník,... chodilo.... a prsty...

Levá noha se pomalu uvolňuje...

2. Vlna: Koncentrujeme se na levý kyčelní kloub. Vnímáme toto místo. Pomalý nádech a pomalý výdech, cítíme, jak s výdechem vlna relaxace pomalu sestupuje nohou přes koleno,... kotník,... chodilo.... a prsty...

Levá noha je více a více uvolněná....

3. Vlna: Koncentrujeme se na levý kyčelní kloub. Vnímáme toto místo. Pomalý nádech a pomalý výdech, cítíme, jak s výdechem vlna relaxace pomalu sestupuje nohou přes koleno,... kotník,... chodilo.... a prsty...

Levá noha je nyní úplně uvolněná, těžká.... A svou nohu přestáváme vnímat, Jako by k nám nepatřila....

1. Vlna: Koncentrujeme se na pravý kyčelní kloub. Vnímáme toto místo. Pomalý nádech a pomalý výdech, cítíme, jak s výdechem vlna relaxace pomalu sestupuje nohou přes koleno,... kotník,... chodilo.... a prsty...

Pravá noha se pomalu uvolňuje...

2. Vlna: Koncentrujeme se na pravý kyčelní kloub. Vnímáme toto místo. Pomalý nádech a pomalý výdech, cítíme, jak s výdechem vlna relaxace pomalu sestupuje nohou přes koleno,... kotník,... chodilo.... a prsty...

Pravá noha je více a více uvolněná....

3. Vlna: Koncentrujeme se na pravý kyčelní kloub. Vnímáme toto místo. Pomalý nádech a pomalý výdech, cítíme, jak s výdechem vlna relaxace pomalu sestupuje nohou přes koleno,... kotník,... chodilo.... a prsty...

Pravá noha je nyní úplně uvolněná, těžká.... A svou nohu přestáváme vnímat, Jako by k nám nepatřila....

1. Vlna: Koncentrujeme se na levý ramenní kloub. Vnímáme toto místo. Pomalý nádech a pomalý výdech, cítíme, jak s výdechem vlna relaxace pomalu sestupuje paží přes loket, ... zápěstí, ... a prsty...

Levá paže se pomalu uvolňuje...

2. Vlna: : Koncentrujeme se na levý ramenní kloub. Vnímáme toto místo. Pomalý nádech a pomalý výdech, cítíme, jak s výdechem vlna relaxace pomalu sestupuje paží přes loket, ... zápěstí, ... a prsty...

Levá paže je více a více uvolněná....

3. Vlna: : Koncentrujeme se na levý ramenní kloub. Vnímáme toto místo. Pomalý nádech a pomalý výdech, cítíme, jak s výdechem vlna relaxace pomalu sestupuje paží přes loket, ... zápěstí, ... a prsty...

Levá paže je nyní úplně uvolněná, těžká.... A svou paži přestáváme vnímat, Jako by k nám nepatřila....

1. Vlna: Koncentrujeme se na pravý ramenní kloub. Vnímáme toto místo. Pomalý nádech a pomalý výdech, cítíme, jak s výdechem vlna relaxace pomalu sestupuje paží přes loket, ... zápěstí, ... a prsty...

Pravá paže se pomalu uvolňuje...

2. Vlna: : Koncentrujeme se na pravý ramenní kloub. Vnímáme toto místo. Pomalý nádech a pomalý výdech, cítíme, jak s výdechem vlna relaxace pomalu sestupuje paží přes loket, ... zápěstí, ... a prsty...

Pravá paže je více a více uvolněná....

3. Vlna: : Koncentrujeme se na pravý ramenní kloub. Vnímáme toto místo. Pomalý nádech a pomalý výdech, cítíme, jak s výdechem vlna relaxace pomalu sestupuje paží přes loket, ... zápěstí, ... a prsty...

Pravá paže je nyní úplně uvolněná, těžká.... A svou paží přestáváme vnímat, Jako by k nám nepatřila...

1. Vlna: Koncentrujeme se na vrcholek hlavy. Vnímáme toto místo. Pomalý hluboký nádech a pomalý výdech, cítíme, jak s výdechem vlna relaxace pomalu sestupuje celým tělem přes obličej, ... krk, ... hrudník a paže... bedra a břicho, ... nohy, chodidla...

Celé tělo se pomalu uvolňuje...

2. Vlna: Koncentrujeme se na vrcholek hlavy. Vnímáme toto místo. Pomalý hluboký nádech a pomalý výdech, cítíme, jak s výdechem vlna relaxace pomalu sestupuje celým tělem přes obličej, ... krk, ... hrudník a paže... bedra a břicho, ... nohy, chodidla...

Celé tělo je více a více uvolněné....

3. Vlna: Koncentrujeme se na vrcholek hlavy. Vnímáme toto místo. Pomalý hluboký nádech a pomalý výdech, cítíme, jak s výdechem vlna relaxace pomalu sestupuje celým tělem přes obličej, ... krk, ... hrudník a paže... bedra a břicho, ... nohy, chodidla...

Celé tělo je nyní úplně uvolněné ,je těžké na podložce.... A své tělo přestáváme vnímat, Jako by k nám nepatřilo...

Yoga nidrá je pomalu u konce. Stále jsme ve stavu meditace (alfa), ideální pro harmonizaci energie, kterou jsme aktivovali ve cvicích.

Dechová cvičení - pránajama proti stresu

1. Zklidňující pránajama

Sedíme v rovném sedu. Ruce položíme na kolena v uzavřené džňána mudře. Nadechujeme a počítáme 1-2-3, vydechujeme a počítáme 1-2-3-4-5-6. Tento cvik provádíme minimálně 6 krát každý den.

2. Nádí šódhana

(Pro vyrovnání neurovegetativního systému) Sedíme ve správné pozici pro pránajamu. Levá ruka uvolněná na kolena v uzavřené džňána mudře. Pravá ruka s uvolněným ukazováčkem a prostředníčkem v dlani. Palec a prsteníček budou střídavě uzavírat nosní dírkou. Začneme s uzavřením pravé nosní dírkou a nadechujeme levou nosní dírkou, uzavřeme a vydechujeme pravou nosní dírkou, nadechujeme pravou, uzavřeme a vydechujeme levou, ... atd. Zopakujeme kolikrát nám je příjemné. A cvik zakončíme výdechem levou nosní dírkou.

3. Samavritti - kvadratický dech

Sedíme vzpřímeně a obě ruce jsou na kolenou v uzavřené džňána mudře. Počítáme nádech 1-2-3-4, zádrž 1-2-3-4, výdech 1-2-3-4, zádrž 1-2-3-4. Při hypertenzi neprovádíme zádrž po nádechu.

Protistresové cviky

Om namah shivaya - mantra transformace

Sedíme rovně s rukama na kolenou v uzavřené džňána mudře. Nadechneme se a zpíváme mantru a vnímáme vibrace. OMMMMMMM NAMAHI velmi dlouze, vibruje oblast hlavy, mozku. VAAA cítíme vibrace v anaháta čakře (nad srdcem). YAAA opět vnímáme v hlavě. Několikrát zopakujeme a vnímáme vibrace mantry.

Na břehu zlatého jezera

Tento cvik se provádí s hudbou s výraznými rytmy, například Mozart. Sedíme v tureckém sedu s přizavřenýma očima. Ruce zaujímají dvě různé mudry. Levá ruka: Palec se dotýká prsténku (súrja mudra), Pravá ruka: Palec se dotýká prostředníčku (šúni mudra). Ruce uvolníme na kolena. Když hudba začne, nesoustředíme se na ni. Soustředíme se do svého těla, jaký efekt na něj vibrace mají. Vnímáme, ve kterých částech těla je nějaký neobvyklý vjem. Dejme si čas... koncentrace.... Do té doby, než se cítíme velmi klidně.

Vizualizace měsíčního světla - čandry

Pozorně si tento cvik přečteme, abychom ho později mohli provádět sami. Sedíme rovně s rukama na kolenou v uzavřené džňána mudře. Koncentrujeme se do adžňa čakry. Představíme si sami sebe na pláži v poklidné noci. Sedíme v písku... Pozorujeme vlny, které narážejí na břeh.... Obloha je temně modrá s mnoha zářícími hvězdami... Podíváme se před sebe... Tmavé moře... a obloha... Na horizontu se setkávají moře s oblohou. A tam najednou spatříme světlo... světlo pomalu roste... zvětšuje se... Je to měsíc... měsíc, který je v úplňku, se postupně celý objeví před námi... Jeho světlo zahálí vše kolem nás.... Vše je prozářeno světlem čandra. ... Světlo nás vábí a láká ... Podíváme se na měsíc a s pomalým nádechem si představujeme, jak světlo vstupuje naší adžňa čakrou dovnitř do hlavy....Koncentrujeme se do středu hlavy a pomalu vydechujeme. Světlo se šíří, vibruje uvnitř naší hlavy. Čistí naši hlavu, starosti mizí.... Světlo přináší mír... a radost... Nyní veškeré světlo soustředíme do jediného bodu v centru naší hlavy... Koncentrujeme se na vrcholek hlavy (sahasrára čakra).... A vydechujeme... cítíme, jak měsíční světlo zkrápí naše tělo... celé ho zahálí.... Světlo míru a radosti....

Yoga nidrá je u konce... ještě chvíli se soustředíme na svůj přirozený dech.. nádech, výdech, nádech, výdech.... Pak se zhluboka nadechneme a s výdechem začneme pohybovat rukama, nohama, celým tělem a vrátíme se zpět.

Yoga nidrá v torzi

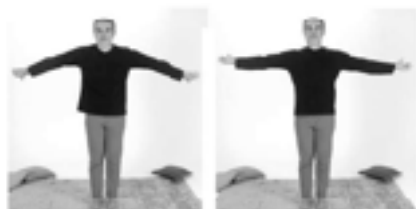
Tento cvik pomáhá nejen zklidnit, ale i opravuje malé problémy se zády a aktivuje nadledvinky. Položíme se na záda a pokrčíme nohy. Levá noha jde pod pravou a držíme ji pravou rukou. Pravá noha se chodidlem položí na koleno levé nohy a držíme ji levou rukou. Díváme se ke stropu. Vytočíme trup a pravou nohu k podložce.



Nyní začíná yoga nidrá. Představíme si energii, cirkulující tělem. Vnímáme levou dlaň, zářící energii... Nadechneme světlo levou paží do štítné žlázy a s výdechem jde pravou paží,

levým kolenem a chodidlem, pravým kolenem a chodidlem zpět do levé dlaně. Pokračujeme dál... postupně se torze zvětšuje, až se koleno přiblíží k podložce. Poté se něžně vrátíme zpět a strany vyměníme. Přesto světlo půjde stále stejným směrem, proti směru hodinových ručiček. Nadechujeme levou paží do štítné žlázy, vydechujeme pravou paží, levým kolenem a chodidlem, pravým kolenem a chodidlem zpět do levé dlaně. Tento cvik velmi zklidňuje a zvyšuje hybnost páteře.

Dozadu a dozadu



Výchozí pozice je sed vzpřímený. Provedeme tuto mudru: srolujeme prsty tak, aby se nedotýkaly dlaní. Palce zůstanou protažené. Provedeme 7x bhastriku - s nádechem se palce otáčejí nahoru a vzad, s výdechem dolů a vzad. Tento cvik působí na naši náladu, eliminuje nejistotu. Je velmi efektivní při udržení dobrého zdraví ramenních kloubů a aktivuje hypofýzu.

Solníčka

Tento cvik také působí na naši náladu, eliminuje strach, úzkost a nejistotu. Výchozí pozice je sed s rovnými zády. Pokrčíme levou paží a uložíme před manipúru čakru, u solar plexu, dlaň vzhůru. Dlaň se nedotýká těla. Pokrčíme pravou paží, ve stejné mudře, jako v minulém cviku (prsty srolované, nedotýkají se dlaně, palce napřímené). Dlaň směřuje ven. Představíme si, že držíme slánku a solíme do levé dlaně. Udržujeme rytmus: Nádech 1-2-3, výdech 1-2-3-4-5-6. Zopakujeme alespoň 7x s pomalým dechem.



Sat-nam

Sedíme v tureckém sedu. Provedeme anténa mudru oběma rukama. Překřížíme ukazováček pod prostředníčkem a prsteníček s malíčkem se uvolní, položíme přes ně palec. Protáhneme ruce do stran, dlaně vzhůru. Jedna paže směřuje vzhůru - 45° a druhá dolů.



Nadechneme se a zpíváme SAT bez pohybu paží a při NAM se paže vymění. Pohyb by měl korespondovat s výdechem NAAM. Tento cvik několikrát zopakujeme a na závěr uvolníme paži, která byla vzhůru. Většinou pocítujeme v pažích energii.

Čandra bedhana



Sedíme rovně s rukama v uzavření džňána mudře. Ostatní prsty jsou protažené a u sebe. Uvolníme levou ruku na levé koleno, dlaň vzhůru. Čandra berana je pránajama, kde nadechujeme a vydechujeme pomalu levou nosní dírkou. V uzavřené džňána mudře uzavřeme pravou rukou pravou nosní dírkou palcem. Koncentrace na levou stranu hlavy a 5 cm nad hlavou. To je místo, kde můžeme vnímat světlo čandra. Začneme dýchat nádech 1-2-3, výdech 1-2-3-4-5-6. Pokračujeme ještě několikrát, dokud se nebudeme cítit klidní.

Yoga nidrá slunečního světla

Lehneme si a uvolníme paže s dlaněmi vzhůru. Vnímáme přirozený dech, jemný nádech, ... jemný výdech.... Řekneme si v mysli: nebudu se hýbat, neusnu.. Koncentrujeme se na adžna čakru (mezi obočími).

Je brzo ráno... Ležíme v trávě... tráva je krásně zelená... vnímáme nádherný čerstvý ranní vánek.... Po levé straně... dál od nás se nachází malý domeček... Vidíme dveře.. dveře jsou otevřené... a okno... okno je otevřené.... Celý domek je obklopen nádhernými květinami.. růžové... bílé... červené.... Žluté....

Vedle domečku je veliký strom... s mnoha červenými plody... na střeše je komín, ze kterého vychází kouř.... Někdo v domě vaří.... Žena vyhlédne z okna a pozve nás na koláč... vezmeme si... je lahodný... Napravo je malá cesta.... Cesta vede do lesů... A my se vydáme po té cestě... Naboso zelenou trávou.... Cítíme měkkou čerstvou travu pod svými chodidly... Poklidně jdeme podél cesty... Zahlédneme první stromy... Vnímáme jejich vůni... Cítíme spadané listí pod svými nohama...

Najednou zahlédneme jezírko... Obloha je modrá... a před námi svítí slunce.... Slunce nám zahřívá naše tělo, kůži... Světlo súrja... světlo zdraví a energie... Kolem jezera je všude zelená tráva.... Lehneme si do ní a užíváme si teplého slunce... Nádherný pocit tepla, které vstupuje do našeho těla... Soustředíme se na manipulaci čakru.. Pomalu s nádechem vchází manipulací a s výdechem se v těle rozprostře. Celé tělo vibruje světlem súrja.... A s každým dalším dechem je světlo silnější... rozzáří žlázy, které jsme aktivovali ve cvičení....

Nádech... koncentrace na štítnou žlázu a výdech.... Štítná žláza září zlatým světlem súrja... zdravá, aktivní... Nádech... koncentrace na nadledvinky a výdech.... Nadledvinky září zlatým světlem súrja... zdravé, aktivní... Nádech... koncentrace na varlata a výdech.... Varlata září zlatým světlem súrja... zdravá, aktivní... Nádech... koncentrace do středu hlavy do hypofýzy, která září zlatým světlem súrja... nová energie, vitalita... Nyní hluboký nádech, koncentrace na vrcholek hlavy - sahasrára čakra a výdech.... Zlaté světlo kropí naše tělo, postupně ho obklopí.... Světlo přináší zdraví, vitalitu... Světlo súrja...

Yoga nidrá končí. Nehýbeme se... Uvědomíme si pokoj, ve kterém ležíme.. Strop, jsou zde světla? Pozice světla... stěna nalevo.... Stěna napravo... Okna... Kolik je zde oken? Pomalu se vracíme zpět... Pozorujeme dech... Nádech a výdech.... Jen pozorujeme... Vnímáme tělo na podložce.... Zcela uvolněné a zdravé... Hluboký nádech... výdech... třikrát zamrkáme... a hýbeme pažemi, nohama, ... protáhneme tělo... A pomalu se posadíme...

Jsme uvolnění... zdraví... plní vitality...

