

Kurz jógy Čandra namaskár – pozdrav Měsíci.

V následující části jsem začlenila kurz jógy zaměřený na zklidnění těla, hlavně večer, abychom s láskou přijali vše to dobré i zlé co nás v průběhu dne potkalo, a takto zklidnění jsme lépe usínali.

Čandra namaskár (Pozdrav Měsíci) je cvičení vhodné pro večerní cvičení, protože používá úklony do stran, kterými se uvolní a protáhnou boční a příčné svalové skupiny celého těla. Je to sestava jednotlivých cviků, zaměřená na zklidnění těla. U začátečníků jsou to většinou krije, protože výdrže v ásanách jsou pro ně dost obtížné. Snažíme se pozice alespoň 2 – 3 krát prodýchat. Zdatní cvičenci můžou zůstat v pozicích na více dechů.

Program:

1. Přivítání a úvodní relaxace
2. Mantra ÓM – 3krát
3. Uvolňující a přípravné cviky na klouby
4. Šašángásana – pozice králíka, zajíce
5. Leh – Šavásana (poloha mrtvolý)
6. Klek – Kočky, rozpohybujeme páteř
7. Nácvik dýchání – Tygří dech
8. Stoj – úklony trupu, Trikóna ásana - trojúhelník
9. Rovnováha těla - Hansa ásana (labuť)
10. Ákárana dhanur ásana – šíp a luk
11. Čandra namaskár (Pozdrav Měsíci) – sestava
12. Závěrečná relaxace (Jóga nidra) a ukončení cvičení

1. Na úvod hodiny přivítáme cvičence a pozdravíme je Namasté mudrou (gesto modlitby). Ruce se sepnou před srdeční čakrou. Podporuje to vnitřní harmonii, soustředění, vyrovnanost, klid a mír. Vyjádříme tím také svoji úctu a dík bližním. V Indii je to také **gesto pozdravu**. Obeznamíme je s programem hodiny.

2. V sedu na patách – Vadržásaně, nebo při problémech s klouby v Dandásaně, v sedu s propnutými nohama. Provedeme tři hluboké nádechy a výdechy. Po třetím nadechnutí ve výdechu vyslovíme hlásku ÓM. Opakujeme 3 krát.

3. Uvolňující a přípravné cviky na klouby zpružňují a zpevňují tělo. Umožňují u cvičenců vytvořit potřebné návyky a reflexy. Provádíme je v sedu s nataženýma nohama, nebo ve Vadržásaně. Rozehřejeme ruce třením o sebe a rozežřejeme horkýma rukama postupně všechny důležité klouby nejdříve na rukou a pak přejdeme na nohy. Ruka – jednotlivé prsty a palec – vytáhneme a pak s nimi zatočíme. Pak po znovu nahřátí rukou, třeme zápěstí, lokty a ramena. Ruce pak protáhneme dopředu s propnutými prsty. Následuje kroužení v zápěstí. Dále kroužíme lokty a rameny. Kruhy vedeme nejdříve dopředu a pak dozadu.

Sed – Dandásana. Prohříváme klouby nohy. Jednu nohu pokrčíme v koleně a přeložíme na napnutou nohu. Prohřejeme palec a prsty nohy, kotníky, koleno a to tak, že nejdříve třeme ruce o sebe a až pak o jednotlivé klouby. Nohou v kotníku zatočíme, pak pohladíme plosku a nárt. Svoji pozornost zaměříme na vnitřní hranu chodidla, která připomíná páteř. Začínáme

pod kotníkem bederní páteří, pak hrudní a pak končíme u palce, krční páteří. Masírujeme krouživými pohyby. To samé druhá noha.

4. Šaṣankāsana (králík) – základní pozice je vadržāsana. Položíme ruce na kolena. Trup je vzpřímený a uvolněný. S nádechem vzpažíme. S výdechem a s rovnými zády se předkloníme, až se paže a čelo dotknou podložky. Pohyb vychází z kyčlí. Hýždě zůstávají na patách. Dýcháme normálně a ještě chvíli zůstáváme v této pozici. Uvolníme celé tělo, šíjí, ramena a záda. S nádechem se vracíme zpět do Vadržāsany se vzpažením. Cvičení provedeme celkem 3 krát. Při posledním provedení setrváme chvíli déle a uvědomíme si pozici páteře. Dech vedeme do oblasti páteře. Nedoporučuje se lidem s vysokým krevním tlakem a závratěmi. Tato poloha má uklidňující účinek a zvyšuje schopnost koncentrace.

5. Leḥ – Šavāsana (poloha mrtvoly) nohy jsou mírně od sebe a poklesávají špičkami ven. Paže jsou podél těla, otočené dlaněmi ven. Bradu jemně zatáhneme vzad a směrem ke krční jamce. Hlavu, nebo kolena můžeme podložit polštářem. Zavřeme oči a vnímáme celé tělo. V této poloze se uvolníme a pozorujeme svůj dech. Možné je uvolnit se také v poloze na břiše.

6. Klek – Kočky. Základní pozice klečmo, tak aby paže a nohy svíraly s podložkou pravý úhel. Nejdříve rozpohybujeme páteř v předozadním směru a opačném směru, pak si pod sebou představíme ležatou osmičku a páteří pohybujeme ve tvaru osmičky tj. v bočných směrech. S nádechem prohne páteř, hlava se zvedá do záklonu, břišní svaly jsou uvolněné. Pohled směřuje vzhůru. S výdechem vyhrbíme páteř a uděláme tzv. kočičí hřbet. Stejně pohyby opakujeme vícekrát v rytmu dechu. Pozorností jsme v oblasti páteře. Cvičení je vhodné taky k nácviku hlubokého břišního dechu.

7. Nácvik dýchání – Vjāghra pránajāma (Tygří dech) Vzpor klečmo, paže směřují kolmo k podložce. S výdechem vyhrbíme záda co nejvýše, bradu přitlačíme na prsa a vtáhneme břicho a přitáhneme pravé koleno k nosu. S nádechem prohne záda, zanožíme skrčmo pravou nohou co nejvíce vzad a vzhůru a hlavu zakloníme. Ruce a nohy zůstávají během cvičení nehybné. Opakujeme na 6 až 10 dechů. Zdravotní účinky: Zvyšuje se ohebnost páteře, pružnost hrudníku a vitální kapacita plic. Pozor na rychlé a mělké dýchání.

8. Stoj – úklony trupu, Trikóna āsana (trojúhelník). Stoj rozkročný. S nádechem upažíme. S výdechem provedeme úklon vpravo, pravá ruka se sune ke kotníku, levá paže je protažena kolmo vzhůru. Podíváme se za levou rukou. Zůstaneme krátce v této pozici. S nádechem se pomalu narovnáme. S výdechem se vracíme do výchozí polohy. Cvičení provedeme i na druhou stranu. Opakujeme na každou stranu třikrát. Koncentrace je na postranní protažení trupu. Dýchání v souladu s pohybem.

Druhá varianta je, že s výdechem otočíme trup vpravo, levá ruka se sune směrem k pravému kotníku. Uchopíme pravý kotník. Pravou paži vedeme do vzpažení kolmo vzhůru, pohled směřuje k pravé dlaně. Zůstaneme krátce v této pozici. S nádechem se pomalu narovnáme. S výdechem se vracíme do výchozí polohy. Cvičení provedeme i na druhou stranu. Opakujeme na každou stranu třikrát. Koncentrace je na postranní protažení trupu. Dýchání v souladu s pohybem. Zdravotní účinky: Harmonizace nervového systému, protahují se postranní svaly trupu a prohlubuje se dech.

9. Rovnováha těla - Hansa āsana (labuť). Postavíme se do stoje spojitelného. Vybereme si pevný bod před tělem a soustředíme sem svoji pozornost. S nádechem vzpažíme levou ruku. Pokrčíme zánožmo pravou nohu, pravou rukou uchopíme prsty prvé nohy. Předkloníme se a

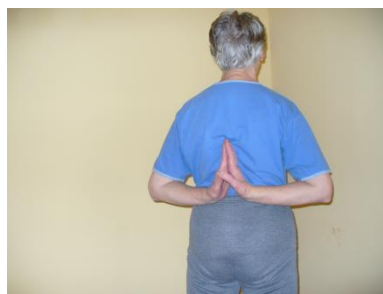
protáhneme pravou nohu co nejvíce vzhůru. Setrváme v pozici. S výdechem se vrátíme do výchozí pozice. Cvičení provedeme i na druhou stranu. Koncentrace je udržení rovnováhy těla. Dýchání v souladu s pohybem. Opakujeme třikrát na každou nohu. Cvičení harmonizuje nervový systém a zvyšuje schopnost koncentrace. U seniorů netrváme na předklonu, úspěchem i zvednutí nohy a docílení rovnováhy na jedné noze.

10. Ākārana dhanur āsana – šíp a luk. Postavíme se do stoje rozkročného. Vytočíme levé koleno a pak vytočíme doleva také hlavu. Trup zůstává v přímém postavení. Upažíme levou ruku. Ruce sevřeme v pěst, ale palec necháme vztyčený. Na palec upíráme pohled při cvičení. Přiložíme pravou ruku k levé ruce a také sevřeme ruce v pěst. S nádechem táhneme pomalu pravou paži do skrčení, jako bychom napínali luk. Po celou dobu zůstává loket ve výši ramen. Setrváme v pozici. S výdechem pomalu vracíme pravou ruku k levé. S hlubokým dechem a soustředěním opakujeme pohyb. Vrátime se do výchozí polohy. Cvičení zopakujeme i na druhou stranu. Koncentrace je na palec. Zdravotní účinky: āsana působí proti kulatým záďům, protahuje svaly hrudníku. Pomáhá při astmatu. Zlepšuje schopnost soustředění.

Uvolníme se v lehu na zádech v pozici Šavāsany (poloha mrtvoly). Nohy jsou mírně od sebe a poklesávají špičkami ven. Paže jsou podél těla, otočené dlaněmi ven. Bradu jemně zatáhneme vzad a směrem ke krční jamce. Hlavu, nebo kolena můžeme podložit polštářem. Zavřeme oči a vnímáme celé tělo. V této poloze se uvolníme a pozorujeme svůj dech. Možné je uvolnit se také v poloze na břiše.

11. Čandra namaskár (Pozdrav Měsíci) – sestava.

1. Stoj rozkročný. Natáhneme paže před tělem. Spojíme ruce tak, že se dotýkáme dlaněmi a prsty. Palce se také dotýkají, ale s ukazováký tvoří ostrý úhel. Poloha palců a ukazováků připomíná půlměsíc. V poloze vydechneme.
2. S nádechem zvedáme propnuté paže nad hlavu až do vzpažení. Držíme polohu dlaní. Tělo se pomalu dostává do záklonu. Dokončíme nádech. Vytváříme si představu nabírání měsíčního svitu. Rozpojením rukou se koupeme v měsíčních paprscích.
3. S výdechem spouštíme paže obloukem zpátky ke stehnům. Pak ruce zapažíme a spojíme za tělem. Poloha palců a ukazováků připomíná půl měsíc.
4. S nádechem tlačíme vytočené dlaně, prsty otočené malíkovou hranou k páteři, co nejvíce nahoru mezi lopatky. V záklonu dokončíme nádech.
5. S výdechem se předkláníme, předklon vychází z kyčlí. Je to rovný předklon. S dokončeným výdechem hlavu a páteř uvolníme do hlubokého předklonu. Vytváříme si představu, že se klaníme odcházejícímu dni.
6. S výdechem se vracíme a narovnááme páteř od pasu nahoru. Nakonec hlava.
7. S nádechem vytočíme chodidlo vlevo a s výdechem se ukláníme vlevo k levé noze. Čelem směřujeme k levému kolenu a s nádechem se vracíme zpět do stoje. Když nám to nedělá problémy, zůstáváme v předklonu na 2 – 3 nádechy a výdechy.





8. S dalším nádechem vytočíme chodidlo vpravo a s výdechem se ukláníme vpravo k pravé noze. Uvědomíme si, že stejnou mírou přijímáme vše dobré a zlé, co nás potkalo v průběhu dne.

9. S nádechem se vracíme. Paže vedeme do vzpažení a tělo do záklonu. S výdechem spouštíme paže obloukem zpátky ke stehnům.

10. Širší stoj rozkročný. S nádechem otočíme špičku levé nohy vlevo a začneme zvedat pravou nohu. Současně spouštíme po stehně levé nohy levou ruku na zem. V mnoha případech u starších lidí nedochází k dotknutí se až na zem. Pravá ruka spočívá na pravém boku. V jedné rovině by měly být hlava, trup i zdvižená noha, a to i za cenu, že se nedotkneme levou rukou země. Připomíná to pohyb vah, kde trup a zvednutá pravá noha se pohybují naráz. Zůstaneme ve stabilní poloze, buď se dotýkáme země, nebo ne, na 2 -3 nádechy a výdechy.

11. S nádechem se vrátíme do základníhoho stoje. Totéž zopakujeme na druhou stranu. Vyvážená poloha nám symbolizuje hledání pravdy mezi názorem naším a názorem jiného člověka. Je to propojení luny a země.

12. Stoj rozkročný. S nádechem upažíme. S výdechem provedeme úklon vpravo, pravá ruka se sune ke kotníku, levá paže je protažena kolmo vzhůru. Podíváme se za levou rukou. Zůstaneme krátce v této pozici. S nádechem se pomalu narovnáujeme. S výdechem se vracíme do výchozí polohy. Cvičení provedeme i na druhou stranu. Opakujeme na každou stranu třikrát. Koncentrace je na postranní protažení trupu. Dýchání v souladu s pohybem.

13. Postavíme se do stoje rozkročného. Vytočíme levé koleno a pak vytočíme doleva také hlavu. Trup zůstává v přímém postavení. Upažíme levou ruku. Ruce sevřeme v pěst, ale palec necháme vztyčený. Na palec upíráme pohled při cvičení. Přiložíme pravou ruku k levé ruce a také sevřeme ruce v pěst. S nádechem táhneme pomalu pravou paži do skrčení, jako bychom napínali luk. Po celou dobu zůstává loket ve výši ramen. Setrváme v pozici. S výdechem pomalu vracíme pravou ruku k levé. S hlubokým dechem a soustředěním opakujeme pohyb. Vrátime se do výchozí polohy. Cvičení zopakujeme i na druhou stranu. Koncentrace je na palec. Palec je náš cíl. Naším cílem je dopracovat se k morálním principům našeho Bytí.

14. Postavíme se do stoje spojného. Vybereme si pevný bod před tělem a soustředíme sem svoji pozornost. S nádechem vzpažíme levou ruku. Pokrčíme zánožmo pravou nohu, pravou rukou uchopíme prsty první nohy. Předkloníme se a protáhneme pravou nohu co nejvíce vzhůru. Setrváme v pozici. S výdechem se vrátíme do výchozí pozice. Cvičení provedeme i na druhou stranu. Koncentrace je udržení rovnováhy těla. Dýchání v souladu s pohybem. Opakujeme třikrát na každou nohu. Poloha symbolizuje povznést se nad našimi dobrými i špatnými vlastnostmi a dívat se na ně z nadhledu.

15. S nádechem zvedáme ruce spojené ruce nad hlavu a výdechem je spustíme za hlavu do zátylku. Poloha dlaní je stejná jako na začátku cvičení. Symbolicky zdravíme mozeček – sídlo našich nehlouběji zakotvených reakcí.



12. Závěrečná relaxace a ukončení cvičení.

Přejdeme do lehu na zádech a uvolníme se v hluboké relaxaci. Uvolníme pravou nohu, pravou část trupu, pravou ruku. Pak levou ruku, levou část trupu, levou ruku. Začínáme u prstů na nohou a končíme u prstů na ruce. Nyní vědomí přesuneme na zadní část těla. Uvolníme celou páteř a všechny zádové svaly. Procítíme a uvolníme krk, zadní část hlavy, přední část hlavy. Pak svaly hrdla, hrudník a břicho. Zaměříme se na dech. Při nádechu se tělo nabíjí vitalitou a životní silou a při výdechu tělo vydechuje všechny jedovaté látky. Procítujeme celé tělo a energie, která prochází tělem. Tato životní síla ovlivňuje také naše vnitřní orgány. Snažíme se naše tělo více a více uvolnit.

Nyní obrátíme pozornost k vnějšímu světu. Pošleme své pozitivní myšlenky a energii všem živým bytostem. Pak se zhluboka nadechneme a zhluboka vydechneme.

Nyní pohneme prsty u nohou a rukou, pohneme krkem, pomalu otočíme hlavou. Zvedneme ruce nad hlavu, natáhneme paže, protáhneme celé tělo. Pak třeme dlaněmi před tělem, tak dlouho až se dlaně zahřejí. Horké dlaně pokládáme na oči, otevřeme oči, pootočíme se a posadíme.