

Hormonální jógová terapie pro ženy podle Dinah Rodrigues

Bc. Hana Suberová
jogahormonalni.cz | terapie-pohybem.cz
info@terapie-pohybem.cz
608 824 787

Základní techniky

- **Bhastrika K.D. (dmychadlo)**

Bhastrika K.D. břišní dýchání. Nádech i výdech nosem by měl být velmi silný a intenzivní tak, aby vznikl zvuk podobný kovářským měchům. Při nádechu se uvolní břišní svaly, břicho se vyklene a při výdechu břišní svaly zpevní, pupík silně přitáhneme k páteři. Hrudník a záda se při tom nepohybují. Bhastrika K.D. vytváří pránu a aktivuje celé tělo. V našich cvičeních je hlavní úlohou bhastriky K.D. masáž vaječníků. V této brožuře budeme toto dýchání označovat jednoduše jako bhastriku.

- **Dech Ujjayi [udžaji]**

Nádech i výdech nosem přes zúžené hrdlo a hlasivky, čímž trochu brzdíme proudění vzduchu. Nádech a výdech je ztížen a vydáváme lehce sípavý zvuk.

Základní techniky

- **Mulabandha (základní zámek)**

Bandha(zámek, uzávěr), kontrakce svalů, která ovlivňuje proudění pránické energie. Bandhy pomáhají odstraňovat psychické uzle. Mulabandhu provedeme tak, že kontrahujeme svaly pánevního dna (ztiskneme všechny svěrače a hráz), zaměříme se nejvíce na oblast děložního čípku. V kořenové čakře(oblast základu páteře) je velké množství pránické energie, když provedeme mulabandhu, tak tuto energii posíláme do celého těla.

- **Uddijána bandha Vakuum (brániční zámek)**

Nádech a nyní úplně vydechneme všechen vzduch z plic, zvedneme bránici a vytáhneme orgány v horní části žaludku vzhůru a dozadu k páteři a vytvoříme v oblasti břicha vakuum. Setrváme se zadržným dechem, dokud je nám to příjemné. Uvolníme zámek a pomalu se nadechneme.

- **Džalandhara bandha (krční zámek)**

Uvolňuje energii zablokovanou v horní části hrudníku, uvolňuje tělesné napětí, které se hromadí v důsledku duševní činnosti. Se zadržným dechem po nádechu předkloňte hlavu a bradu zasuňte, stáhněte krční svaly v oblasti štítné žlázy.

Základní techniky

- **Cirkulace energie**

Toto je jedna z nejdůležitějších technik používaných v HJT. Nejlepší je zapamatovat si ji, protože se používá skoro ve všech cvicích. V oblasti kořenové čakry je nahromaděno velké množství energie, její uvolnění do celého těla aktivujeme pomocí mulabandhy a abychom mohli tuto energii směřovat do oblastí, ve kterých ji nejvíce potřebujeme, použijeme cirkulaci energie:

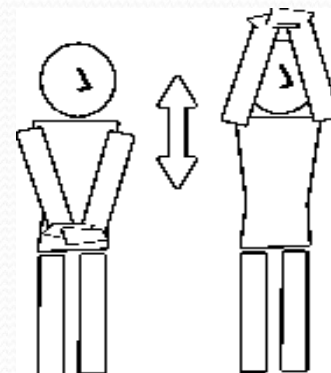
1. Nádech a zadržet dech
2. Špička jazyka se dotýká měkkého patra vzadu (khéčarí mudra)
3. Soustředíme se na špičku nosu (nasagra)
4. Provedeme Mulabandhu
5. napočítáme do 3 (necháme energii stoupat od kořenové čakry vzhůru)
6. Přeneseme pozornost na bod, který si přejeme aktivovat (např. vaječníky, štítná žláza)
7. Pomalu vydechujeme a procítíme (představíme si) vlnu energie v tomto místě, přičemž pomalu uvolníme Mulabandhu, špičku jazyka a přestaneme se soustředit na špičku nosu.

Rozcvička a zahřátí

Je velmi důležité, abychom připravili a zahřáli své tělo než začneme s cvičením. Následujících 7 zahřívajících cviků uvolňuje oblasti s napětím a zároveň také povzbuzuje produkci hormonů.

1. Procvičení ramen

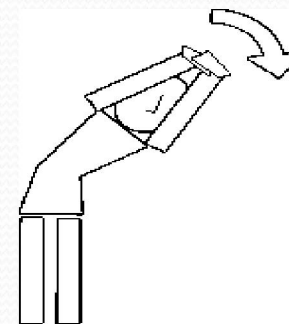
Postavíme se na šířku pánve (chodidla asi 20 – 30 cm od sebe), propleteme prsty na rukou, dlaně směřují buď k hlavě nebo od hlavy (lepší protažení), propneme paže lehce v loktech. Záda jsou rovná. Provádíme bhastriku - s nádechem vzpažíme, s výdechem paže vedeme obloukem dolů, razantně. V rytmu bhastriky 7x zopakujeme. V průběhu výdechu intenzivně vtahujeme pupík směrem k páteři.



Rozcvička a zahřátí

2. Úklony stranou

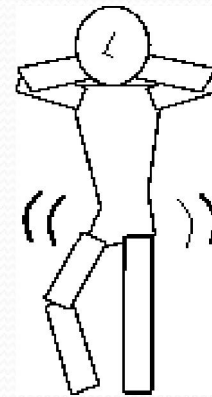
Stejný postoj s propletenýma rukama, dlaně směřují k tělu, hlava mezi paže, v rytmu bhastriky provedeme s výdechem úklon vpravo, s nádechem úklon vlevo, bez toho aby se u toho trup předkláněl nebo zakláněl. Nehýbeme boky. Nezapomeneme při výdechu vždy vtahovat pupík. Zopakujeme 7x, pak totéž 7x na opačnou stranu.



Rozcvička a zahřátí

3. Samba (houpání boků)

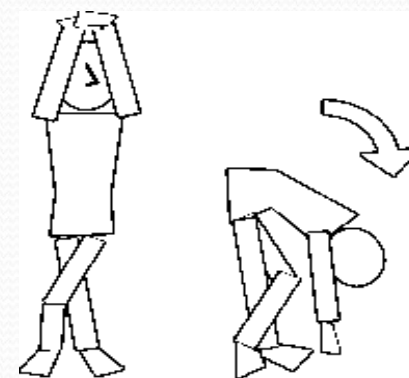
Stejný postoj s propletenýma rukama za hlavou, kolena mírně pokrčíme, chodidla 20 – 30 cm od sebe. Nyní se začneme pohupovat v bocích v rytmu bhastriky - s výdechem jednu nohu lehce pokrčíme – tím poklesne jeden bok, druhá noha zůstane lehce propnutá, s nádechem opačně. Zopakujeme 7x, pak 7x opačně, trup je v klidu, jen boky a nohy se pohybují. Tento cvik uvolňuje napětí v oblasti pohlavních orgánů.



Rozcvička a zahřátí

4. Protažení nohou ve stoje

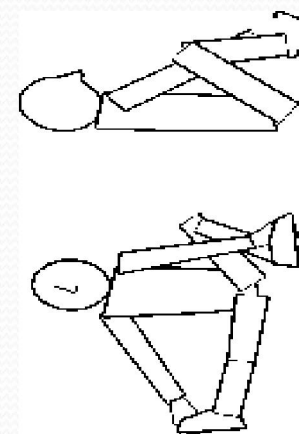
Jedná se o protažení svalů zadní strany nohou, což může být pro mnohé obtížné. Ve stoje překřížíme natažené nohy, přičemž umístíme pravou nohu před levou a obě chodidla jsou paralelně vedle sebe. V této poloze přední noha pomáhá udržet zadní nohu nataženou. Propleteme prsty na rukách, ukazováček je natažený, vzpažíme. Nádech, s výdechem se předkloníme a ruce směřují kolmo k zemi, provedeme 7x bhastriku. Jak se s výdechem vtahuje břicho, trup samovolně pέρuje v rytmu bhastriky asi o 10cm, níž a níž, s **nádechem** jdeme mírný pohyb nahoru a s výdechem dolů. Na závěr se napřímíme, vzpažíme a pak uvolníme paže podél těla. Pak provedeme 7x s opačně překříženými nohama.



Rozcvička a zahřátí

4a) Protážení nohou stranou v leže na zádech

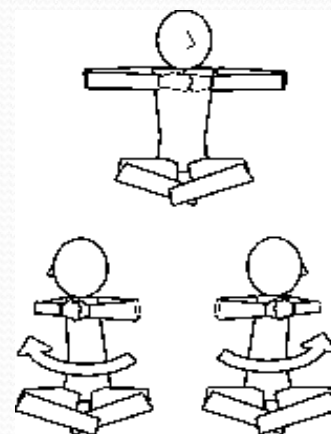
Lehneme si na záda, pokrčíme obě nohy a přitáhneme je k břichu. Ukazováčky a palce rukou uchopí palce nohou, zbytek ruky pevně uchopí ostatní prsty nohy. Nádechem a s výdechem tělo překulíme na levou stranu až noha leží na zemi a natáhneme levou nohu, zadržíme dech na 3 vteřiny, přičemž uvolňujeme svaly na zadní straně nohy. Obě nohy opět přitáhneme pokrčené k břichu s nádechem. Pak se s výdechem překulíme na pravou stranu, natáhneme pravou nohu a napočítáme do 5, uvolníme zadní svaly. Je důležité propnout nohu, i kdyby to bylo jen na sekundu. Po čase se zlepší ohebnost a bude možné vydržet v protažení celé 5 sekund. Zopakujeme 3x na každou stranu.



Rozcvička a zahřátí

5. Otáčení páteře (poletující vlasy)

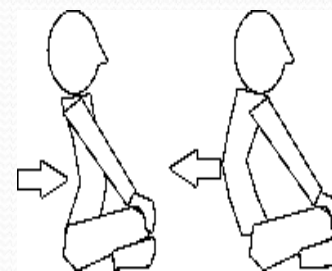
Tento cvik je dobrý pro páteř, ledviny a nadledvinky, také posiluje vlasy. Posadíme se do tureckého sedu na deku, pokud je to těžké tak na polštář nebo na stoličku (bez opěrky, aby nám nebránila v pohybu), rovná záda. Před tělem zahákneme pevně ruce do sebe ve výši ramen (do mudry K.D. – mudra síly, energie a sjednocení), tak aby byly paže vodorovně. Napůl zavřeme oči. S **bhastrikou** s **nádechem** otáčíme trup **vlevo**, zároveň táhneme levý loket vzad, otáčíme i hlavu a díváme se přes rameno dozadu. S **výdechem** vpravo, přičemž táhneme pravý loket vzad a díváme se dozadu. Oči jsou stále napůl zavřené, fixujeme pouze pohled vzad, aby se nám nezatočila hlava. V průběhu otáčení vnímáme, jak nám poletují vlasy. Lokty by neměly klesnout, předloktí a nadloktí by mělo být stále ve stejné vodorovné poloze. S výdechem vtahujeme pupík. Provedeme v rytmu bhastriky **7x**, pak **7x** s výdechem na opačnou stranu.



Rozcvička a zahřátí

6. Sedící kočka

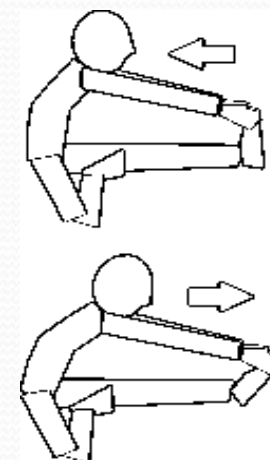
Vzpřímený turecký sed, levá dlaň leží na levém koleni a pravá dlaň na pravém koleni, paže jsou natažené(důležité). Pohybujeme páteří vpřed a vzad s nádechem dopředu a svýdechem dozadu **7xbhastrika** a poté s nádechem dozadu a s výdechem dopředu **7x bhastrika**. Tento cvik aktivuje nadledvinky, brzlík a slinivku břišní, velmi příznivě působí i na páteř. Celkem 2 opakování. Vhodný je také sed na patách. Lze praktikovat i s bhastrikou. Tip: pokud máte pokrčené ruce, tak se uchopte ze stran za chodidla.



Každodenní sestava

1. Předklon v sedu (Janushirshasana)

Výchozí pozice: sed s nataženými nohama, rovná záda. Pravou nohu pokrčte a patu přiblížte k hrázi, koleno nechte klesnout co nejnižší k zemi. Vzpažte a ruce dejte na sebe, vytáhněte se do výšky a trup pootočte k natažené noze, nádech a pak s výdechem předklon, levá ruka uchopí palec levé nohy a ostatní prsty obejmou prsty na noze a pevně je stiskne, pravou ruku položte na ni. Proveďte **7x bhastriku**: s nádechem se mírně narovnejte, uvolněte chodidlo a přitáhněte špičku, s výdechem uvolněte hrudník a propněte špičku. Po 7 bhastrikách zůstane špička propnutá a nechte **cirkulovat energii**, jak jsme již popisovali (nádech a zadržet dech, jazyk opřít o měkké patro, soustředíte se na špičku nosu, proveďte mulabandhu – stiskněte svěrače a pánevní dno a držte několik sekund, než přijde vlna energie k nosu. Zaměřte pozornost na **levý vaječník** a pomalu výdech). Pak se vraťte do výchozí pozice s nataženými nohama. Nyní proveďte celý cvik na opačnou stranu, pokrčte levé koleno a energii nechte proudit k **pravému vaječníku**.

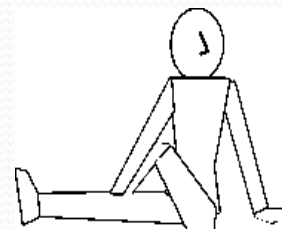


Každodenní sestava

2. Sedy s otočením (Ardha Matsyendrasana)

Výchozí pozice: sed s nataženými nohama.

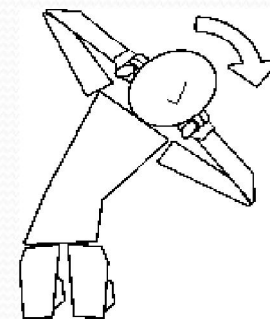
- 2a) - Pokrčte levou nohu a přitáhněte ji oběma rukama co nejbližší k hrudníku, záda jsou rovná a napřímená, koleno je umístěno na hrudní kosti. Provedte **7x bhastriku** a energii nechejte proudit k **levému vaječníku (cirkulace energie: nádech a zadržet dech, jazyk opřít o měkké patro, soustředíte se na špičku nosu, provedte mulabandhu – stiskněte svěrače a pánevní dno a držte několik sekund, než přijde vlna energie k nosu. Pak zaměřte pozornost na levý vaječník a pomalu vydechněte, přičemž vnímejte, že energie aktivuje vaječník).**
- 2b) - Nyní opřete chodidlo pokrčené nohy z vnější strany stehna o zem (nohy překřížte). Trup otočte trochu více doleva, obejměte pokrčenou levou nohu pravou paží, podívejte se za sebe a opřete se o levou ruku za tělem. Provedte **7x bhastriku a cirkulace energie** stejným způsobem **k levému vaječníku.**
- 2c) - Přetočení trupu zesílíte tím, že loket pravé ruky opřete o vnější stranu levého kolene a uchopíte levý kotník, podívejte se za sebe, rovná záda. Provedte **7x bhastriku a cirkulaci energie k levému vaječníku.** Pak provedte celý cvik na opačnou stranu, přičemž nyní pokrčte **pravou nohu a cirkulace energie bude k pravému vaječníku.**



Každodenní sestava

3. Úklony v kleku (Mahasana)

Klekněte si s koleny u sebe, nártý posuňte do stran pro lepší udržení rovnováhy. Palce rukou zavřete v pěst s palcem uvnitř a pěsti opřete ze stran hlavy těsně za ušima. Provádějte tyto 4 pohyby: (a) nádech a s výdechem úklon vpravo a při tom hýždě přibližujte vlevo k zemi, skoro si sedněte; s nádechem zpět do základní pozice (b) zopakujte totéž vlevo; (c) s nádechem se narovnejte; (d) s výdechem se předkloňte, hrudník a čelo přibližujte k zemi. Opakujte 3x Cvik můžete provádět i v zádrži dechu, ale to až budete mít za sebou delší praxi. Pak se posadte na paty, opřete čelo o zem a trochu relaxujte.



Každodenní sestava

4. Holubice

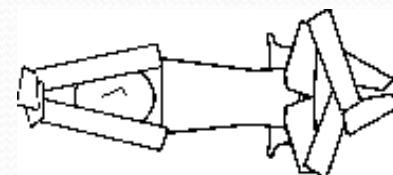
Posaďte se na paty, opřete čelo o zem a natáhněte ruce dopředu, prsty jsou narovnané a směřují dopředu. Natáhněte levou nohu vzad, pánev přibližujte k zemi. Koleno pravé nohy by mělo být umístěné ve středu hrudníku. Proveďte v této poloze **7x bhastriku** a **cirkulaci energie k pravému vaječníku**. Pak proveďte totéž na opačnou stranu, ale tentokrát natáhněte pravou nohu vzad a energii nechte cirkulovat **k levému vaječníku**.



Každodenní sestava

5. Strečink (zjednodušená verze Supta Vajrasana)

Položte se na záda a opřete se o chodidla. Trochu nadzvedněte hýždě a položte si malý polštář pod kost křížovou. Zkřížte nohy do tureckého sedu, propleťte prsty a natáhněte ruce nad hlavu. Oblast vaječníků je při tom protažená a trochu vyvýšená nad zbytek těla. Zcela se natáhněte a proveďte **7x bhastriku a cirkulaci energie k oběma vaječníkům současně**. Potom, stále ve stejné pozici, vytvořte následujícím způsobem v břiše vakuum: uvolněte natažené paže a lehce je pokrčte. Normálně se nadechněte a vydechněte všechen vzduch z plic. S prázdnými plícemi natáhněte nejdříve ruce do dálky a poté vytvořte v břiše **vakuum**: roztáhněte žebra od sebe, čímž vznikne v oblasti břicha vakuum, břicho se vtáhne. Vydržte v této pozici se zadrženým dechem dokud je vám to příjemné. Před nádechem uvolněte paže a břicho. Pomalu se nadechujte.

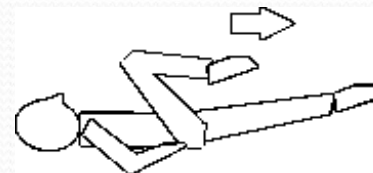


Každodenní sestava

7. Pět vln pro krásu

Výchozí pozice: leh na zádech

- 1. vlna:** Pokrčte obě nohy, umístěte zápěstí do podkolení a přitáhněte stehna co nejbližší k břichu, uvolněte pánevní dno. Proveďte **7x bhastriku**, bez toho abyste hýbali nohama, přičemž vždy při výdechu vtahujte pupík. **Cirkulace energie k obličeji a vlasům.**
- 2. vlna:** Nyní umístěte obě dlaně těsně vedle sebe pod pánev a hýždě, palce se dotýkají, váha těla spočívá na zápěstích. Obě nohy natáhněte do dálky asi tak 20 cm nad zemí. S nádechem jednu nohu pokrčte a přiblížte k hrudníku, druhou nohu natáhněte do dálky asi tak 20 cm nad zemí, s výdechem nohy vyměňte a vtáhněte pupík. **7x bhastrika**, přitáhněte pokrčené nohy k trupu a proveďte **cirkulaci energie k obličeji a vlasům.**
- 3. vlna:** Totéž zopakujte na opačnou stranu (začíná opačná noha).

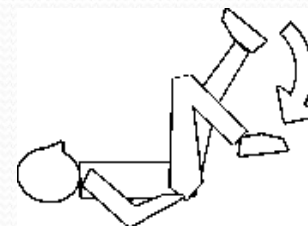


Každodenní sestava

4. **vlna:** Ruce zůstávají pod pánví, palce se zavřou do dlaní, ruce v pěst, nohy natáhněte, polohu nohou upravte tak, aby byla obě stehna kolmo k zemi a kopejte se v rytmu bhastriky patami do hýždí, při kopnutí levé nohy se nadechněte a při kopnutí pravé nohy vydechněte.

Pozor: Je důležité držet stehna kolmo k zemi a chodidla v takové poloze, aby bylo možné kopat do hýždí. Po **7x bhastrika** nohy přitáhneme k břichu a provedeme **cirkulaci energie k obličeji a k vlasům**. Pokud se vám zpočátku nepodaří kopat do hýždí, nevadí. Pokračujte v každodenním cvičení, držte stehna kolmo, provádějte pohyb tak dobře, jak je to možné, a brzy budete dělat pokroky.

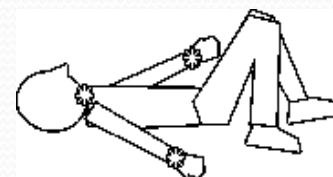
5. **vlna:** Totéž zopakujeme na opačnou stranu (začíná opačná noha). Dlaně vytáhněte zpod hýždí teprve až zaujmete výchozí pozici následujícího cviku.



Každodenní sestava

8. Uvolnění a vedení energie k aktivování vaječníků a štítné žlázy, čištění nádí paží

Poznámka: na zápěstích jsou body pro aktivování vaječníků. Cvik je prevencí karpálního tunelu. **Výchozí pozice:** stále ležíte na zádech, chodidla opřená o zem ve vzdálenosti asi 30 cm od sebe, kolena se dotýkají. Nyní vyprostíte ruce spod pánve a otočené dlaněmi vzhůru je uvolněně položte vedle těla. Celé tělo zcela uvolněte. Zavřete oči a soustředte se na prsty levé ruky, jako byste se na ně dívali. Nyní se zcela pomalu nadechujte a představujte si, že **vzduch (zářivé světlo nebo i léčivá energie)** vstupuje prsty **levé** ruky a proudí přes **zápěstí k hrdlu** (višuddha – aktivace štítné žlázy)



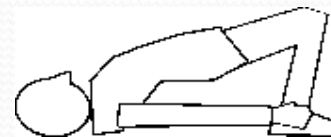
Každodenní sestava

S nádechem levé zápěstí září, štítná žláza září. Potom se soustředíte na prsty pravé ruky a s výdechem čistíme nádís na pravé ruce a představujeme si, jak všechny nečistoty odchází prsty na pravé ruce z těla ven. Nyní se nadechujete prsty pravé ruky, zápěstí září štítná žláza září a s výdechem čistíme nádís na levé ruce, všechny nečistoty odchází prsty na levé ruce z těla ven. Toto provedte 3 – 4x, přičemž vždy nadechujete rukou, kterou jste předtím vydechovali. Zakončíte výdechem levou rukou. **Při nádechu si představujte světlo, při výdechu jak čistí energetické kanály paží.** Tento cvik pomáhá proti zánětům šlach v předloktích. Nejenže dodává energii štítné žláze a vaječnům, ale také velmi uklidňuje a proto se hodí k provádění v posteli před usnutím – v tom případě je možné cvik provádět se zeširoka nataženými nohama.

Každodenní sestava

9. Indický most - dynamický (Vilomasana)

Výchozí pozice: leh na zádech, nohy pokrčené, chodidla na zemi, můžou být umístěná mírně od sebe pro lepší uchopení. Oběma rukama uchopíte kotníky (pokud to není možné použijte pásek). Nyní se zvedá a pokládá pánev, obratel po obratli ve tvaru vlny: S **nádechem** (přirozený dech) zvedáte pánev, jeden obratel po druhém nahoru, tak vysoko jak je to příjemné, s **výdechem** pokládáte hrudník, bedra a hýždě na zem. Tento cvik je důležité provádět správně ve tvaru **vlny**, je velmi prospěšný pro **páteř, ledviny a nadledvinky**. Zvedáte a pokládáte celkem **7 x**. Poté nahoře zastavíte, rukama podepřete kyčle, vydržíte a provedete **7x bhastriku a cirkulaci energie** ke **štítné žláze**. Položíte záda opět ve tvaru **vlny** (hrudní koš, bedra, pánev) na zem a energii necháte ještě jednou cirkulovat ke **štítné žláze**. Tento cvik **neprovádíme v době menstruace**.



Každodenní sestava

10. Cvik na zeštíhlení

Výchozí pozice: leh na zádech, nohy natažené a u sebe, prsty na nohách do vějířku směrem vzhůru. Ruce jsou natažené podél těla, uvolněná ramena. Cvik se skládá ze 4 jednotlivých pozic, v každé pozici se provádí dech **Ujjayi**.

- 1) Hlavu otočte vlevo a přiblížte bradu k rameni. Uvolněte tváře, ústa jsou zavřená a provedete **3** hluboké nádechy a výdechy technikou **Ujjayi** (do střední a horní části plic), přičemž zúžíte hlasivkovou štěrbinu v hrdle a tak ztížíte průchod vzduchu. Při tom může vzniknout tichý zvuk podobný lehkému chrápání. **Cirkulace energie ke štítné žláze.**
- 2) Cvik zopakujte i k pravé straně.



Každodenní sestava

3) Lehce nadzvedněte hrudník a opřete se o předloktí, lokty jsou pod rameny, hlava je v záklonu*, nohy propnuté. Propněte hrudník, hlava je v záklonu. V této poloze opět provedete 3 velmi hluboké nádechy a výdechy technikou Ujjayi bez toho aby se hlava pohybovala. Při výdechu procítujte protažení v oblasti štítné žlázy. **Cirkulace energie ke štítné žláze.** Opatrně se položte na zem.

*pokud máte problémy se šíjí, je možné mezi lopatky podložit asi 10 cm vysoký tvrdší polštář nebo deku (místo opření o lokty) a hlavu položit na zem. Toto je lehčí varianta, ale docílí se skoro stejný výsledek jako u normální verze. Správnou pozici polštáře poznáte, pokud při nádechu pocítíte protažení v oblasti krku.



Každodenní sestava

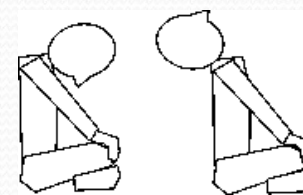
- 4) Nyní ve stejné výchozí poloze nadzvedněte hlavu, ramena zůstanou na zemi, brada položena na hrudní kosti (Džalandhara Bandha) a díváte se na chodidla, která jsou kolmo vzhůru („fajfky“) a mají roztažené prsty od sebe. Opět provedete 3 velmi hluboké nádechy a výdechy technikou **Ujjayi** do střední části plic, zároveň vnímáte tlak v oblasti štítné žlázy. Poté propleťte ruce v zátylku a zlehka podpíráte hlavu, uvolněte krk a **cirkulace energie ke štítné žláze**. Opatrně položte hlavu na zem.



Každodenní sestava

11. Tři bandhy pro štítnou žlázu

Výchozí pozice: turecký sed (nebo sed na patách), rovná záda, dlaně na kolena. Pomalu předkláníme hlavu, nadechneme se, zadržíme dech, opřeme špičku jazyka o měkké patro, koncentrujeme pozornost na špičku nosu, džaladhára bandha (krční uzávěr) a mulabandha. Zaměříme pozornost na **štítnou žlázu** a s **výdechem** pomalu zakláníme hlavu. Vydechneme všechnen vzduch z plic a provedeme uddijána bandhu(vakuum)-**vtáhneme** co nejvíce **břicho** a roztáhneme žebra od sebe (simulujeme nádech), vydržíme, dokud je to příjemné. 3x zopakujeme.



Každodenní sestava

12. Aktivace látkové výměny (Surya Bedhana)

Máme dva druhy energie: jedna probíhá levou a druhá pravou nosní dírkou. **Surya (pravá)** je ta energie, která **aktivuje** náš neurovegetativní systém a **Chandra (levá)** jej zklidňuje. Během tohoto cviku pracujeme pouze s energií **Surya**, abychom **aktivovali vaječníky**.

Levá strana: Výchozí pozice: Položte se na záda, vzpažte a natáhněte se za rukama a patama do dálky, bedra tiskněte k podložce. Nyní pokrčte obě nohy a poté levou nohu podsuňte pod pravou nohou, pravou rukou uchopte levou patu a přitáhněte ji těsně k pravé hýždě. Pravé chodidlo položte na levé koleno a přitiskněte ho k zemi. Levá ruka je ve vzpažení. Protáhněte celou levou stranu těla. Prostředníčkem pravé ruky lehce ucpeme **levou nosní díрку** a provedeme **7x bhastriku** (příčemž dýcháme pravou nosní dírkou). Pravou rukou uchopíme **zápěstí** levé ruky pro lepší protažení, **cirkulace energie k levému vaječníku**.



Každodenní sestava

Pak s nádechem lehce pokrčíme obě paže, vydechneme všechen vzduch z plic a propneme obě paže, zadržíme dech, protáhneme se do dálky, uděláme uddijana bandhu-**vtáhneme co nejvíce břicho** a roztáhneme žebra od sebe (simulujeme nádech). V této pozici zůstaneme několik sekund, poté uvolníme břicho, hrudník a lehce dýcháme.

Pravá strana: Celý cvik provedeme na opačnou stranu s tím rozdílem, že tentokrát prostředníčkem levé ruky ucpeme opět **levou nosní díрку** a provedeme 7x bhastriku (příčemž dýcháme pravou nosní dírkou). **Cirkulace energie k pravému vaječníku.**

Každodenní sestava

13. Viparita(svíčka)

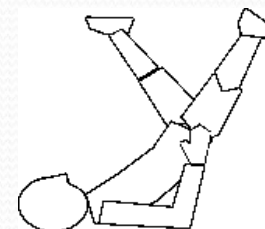
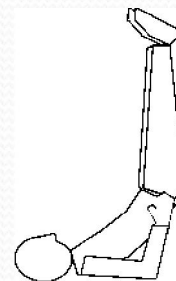
Viparita je obrácená jógová pozice, která se zde provádí v dynamické variantě. Ideální délka cviku je 5 minut. Opakujte proto tento cvik pravidelně tak dlouho, až dosáhnete této délky. Svalstvo krku a šíje je uvolněné. Když zaujmete pozici, tak v žádném případě nehýbejte hlavou. Výchozí pozice: leh na zádech, zvedněte se do svíčky, dlaně opřete o oblast ledvin, pánev uvolněte mírně dozadu, lokty jsou na měkké podložce. Tato pozice se nazývá Viparita, ale liší se od klasické jógy tím, že přitom palce obou rukou přiložíte ve výši pasu nad pánevní kosti. Tím zvýšíte tlak při bhastrice a takto docílíme masáže vaječníků. Nohy zůstávají podle možností kolmo. Uvolněte zátylek a krk a v této poloze provádějte celkem 7 následujících cviků. V těchto cvicích necháváme energii cirkulovat **ke štítné žláze a hypofýze**, tj. ke krku a do středu hlavy. **Tento cvik neprovádíme během menstruace.**

Každodenní sestava

13a Poloha ve svíčce, nohy jsou protažené. Nádech, zadrž, stiskněte svěrače, všechny vrstvy pánevního dna a celou urogenitální oblast, napočítejte do pěti a povolte. Toto opakujete celkem 3 x. **Cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy.**

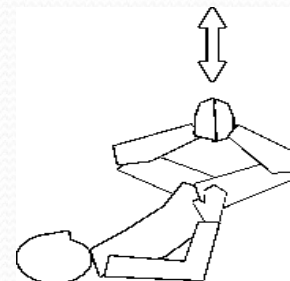
13b Provedete 7 x **bhastriku**, přičemž střídavě přitáhnete jednu špičku nohy k obličeji a druhou propnete, kolena jsou propnutá. Pravá noha k obličeji – výdech, levá noha – nádech. **Cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy.** Aby mohla energie lépe probíhat – uvolněte krk. Nyní začnete levou nohou. A opět **cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy.**

13c Nyní ve svíčce zešíroka roznožíte do V, nohy zůstávají kolmo k zemi. Zcela uvolněte pánevní dno, proveďte 7x **bhastriku** a vnímejte pohyby v oblasti pánevního dna, nohy jsou při tom v klidu. **Cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy.**

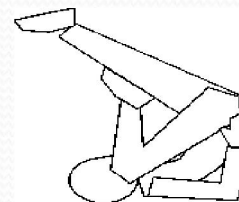


Každodenní sestava

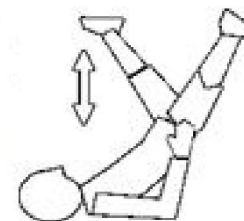
13d Ve svíčce z roznožení spojte chodidla, kolena směřují do stran. S nádechem lehce natáhněte nohy do výšky, přitom jsou plošky nohou stále spojené, s výdechem přiblížte chodidla k hýždím. Provedeme celkem **7x bhastriku** a poté **cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy**.



13e Stále ve svíčce chodidlo levé nohy opřete o koleno pravé nohy. Levé koleno je poblíž levé strany obličeje. V této pozici provedete **7x bhastriku**, **cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy**. Zopakujte na opačnou stranu a **cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy**.



13f Stříháme napnutýma nohama střídavě dopředu a dozadu v rytmu bhastriky **7x bhastrika** a **cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy**. Vyměníme začínající nohu a zopakujeme.

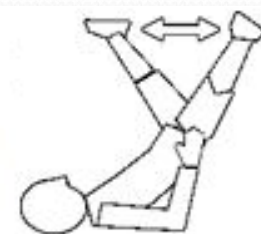


Každodenní sestava

13g Stríháme napnutýma nohama střídavě do stran v rytmu bhastriky, **7x bhastrika a cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy**. Vyměníme začínající nohu a zopakujeme. Ruce opřeme dlaněmi o zem a pomalu, obratel po obratli se položíme.

Pokud máte potíže udržet v pozici svíčky:

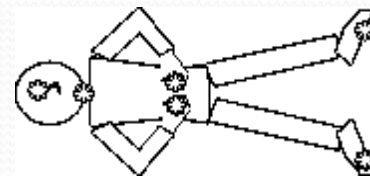
Můžete si vložit krátkou pauzu a třeba si kroužit zápěstím. Pokud máte problémy s krční páteří, je možné se položit na šikmou lavici nebo si ramena podložit asi 3 cm silnou poskládanou dekou, aby byla hlava níž než ramena. Dolní část si můžete podložit zad a pánev podložit několika pevnějšími polštáři (na výšku asi 30 cm) nebo o okraj sofa. Vnímejte své pocity a cvičte jen tak dlouho, jak je vám to příjemné. Pravidelným cvičením se vypracujete na doporučenou délku 5-ti minut. Tento cvik pozitivně aktivuje hypofýzu a má omlazující účinek.



Každodenní sestava

14. Harmonizace energie

Aktivovali jste svoji energii a posílali ji do celého těla, zvláště k hypofýze, ke štítné žláze a k vaječníkům. Nyní budeme tuto energii harmonizovat. Lehněte si na záda, nohy dejte mírně od sebe, chodidla uvolněte do stran, dlouhá záda přitiskněte po celé délce na zem, široký hrudník, celé tělo postupně zcela uvolněte. Spojte **dlaně** a třete je o sebe **36x** až se zahřejí, přičemž tiskněte prostředníčky silněji proti sobě. Obě dlaně přiložíte na vaječníky, ramena zůstanou uvolněná. Představte si bílé harmonizační světlo u Vaší **levé nohy**(s nádechem vstupuje do Vašeho těla). S nádechem září levý levý vaječník, štítná žláza. S výdechem vstupuje bílé harmonizační světlo do hypofýzy(doprostřed hlavy), s nádechem se bílé světlo rozprostře po celé hypofýze, hypofýza září. A s výdechem čistíme nádí na pravé straně, září štítná žláza, pravý vaječník a všechny nečistoty odchází chodidlem pravé nohy z těla ven.



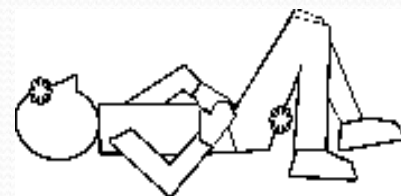
Každodenní sestava

Nyní směr obrátíme: S nádechem září pravý vaječník a štítná žláza, s výdechem vstupuje bílé harmonizační světlo do hypofýzy, s nádechem se rozprostře po celé hypofýze, hypofýza září. S výdechem čistíme nádí na levé straně, září štítná žláza, levý vaječník a všechny nečistoty odchází chodidlem levé nohy z těla ven. Celý postup zopakujeme **3x**, abychom harmonizovali energii, která byla cvičením aktivována. Vždy začínáme a končíme levou stranou.

Každodenní sestava

15. Jóga nidrá dvou pólů a sedmi čaker (kratší varianta)

Toto cvičení provádíme po harmonizaci energie. Máme dva póly v těle. INDIVIDUÁLNÍ PÓL v adžňa čakře (střed hlavy), adžňa je centrum mysli a rozumu, prezentuje mě, jako individualitu. PÓL DRUHOVÝ v múladhára čakře (hráz). Múladrhára reprezentuje nás jako druh. Výchozí pozice je leh. Pokrčené nohy, kolena u sebe a chodila 30 cm od sebe. 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 naši šušumnu (hlavní energetický kanál podél naší páteře).



Každodenní sestava

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.

Každodenní sestava

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.

Dechová cvičení pránajama proti stresu

1. Uklidňující pránájáma

Při **nádechu** počítejte 1 a 2 a 3

Vydechujte a počítejte 1 a 2 a 3 a 4 a 5 a 6

Provádějte alespoň 4 minuty každý den.

Dechová cvičení

pránajama proti stresu

2. Střídavý dech - Nádí šódhana (harmonizuje a vyrovnává neurovegetativní systém)

Příjemný rovný sed, levá ruka odpočívá na levém koleni v **Jnana** mudře (nehet ukazováčku se dotýká kořene palce, ostatní prsty jsou u sebe a natažené). Ukazováček a prostředníček pravé ruky pokrčte, palec a prsteníček pak budou jako pinzeta střídavě ucpávat pravou a levou nosní dírku. Začnete tím, že zlehka stisknete **pravou** nosní dírku (ND), **nadechnete** se **levou** ND, pak ucpete levou ND, uvolníte pravou a **vydechnete pravou** nosní dírkou, poté se **nadechnete** tou stejnou **pravou** ND, ucpete ji, uvolníte levou a **vydechnete levou** ND atd. Na konci této pránájamy vydechněte levou nosní dírkou.

Opakujte libovolně dlouho a často.

Dechová cvičení

pránajama proti stresu

3. Kvadratická pránájama - samavritti

Příjemný rovný sed, obě ruce odpočívají na koleni v Jnana mudře:

Nadechujte na 4 doby: 1 a 2 a 3 a 4

Zadržte dech: 1 a 2 (až budete vykonávat s lehkostí, můžete přejít na: 1 a 2 a 3 a 4)

Vydechujte na 1 a 2 a 3 a 4

Zadržte dech: 1 a 2 (až budete vykonávat s lehkostí, můžete přejít na: 1 a 2 a 3 a 4)

*Osoby s kardiovaskulárními poruchami a vysokým krevním tlakem by neměly provádět zadržení dechu po náchechu (krok 2).

Cviky proti stresu

1. Na uklidnění: SO-HAM (Já jsem)

Sed na patách s rovnými zády (nebo turecký sed, nebo na židli), **obě ruce** vytvoří mudru **Jnana** (nehet ukazováčku se dotýká kořene palce, ostatní prsty jsou u sebe a natažené), dlaně směřují vzhůru a paže jsou natažené a opřené o stehna. Jednu paži zvednete nahoru asi na 45° a zazpíváte “**SO**”, **bez pohybu**. V průběhu dlouhého zpívání “**HAM**” **se paže pohybují** - obě paže vymění své pozice. Zpěv a pohyb provádějte synchronně, začínají a končí současně. Na závěr cvičení nechejte horní ruku klesnout. Vnímejte, jak energie vstupuje skrze Vaše paže. Mantra by měla znít pěkně sytě. Opakujte podle chuti, vnímejte, jak energie proudí pažemi.

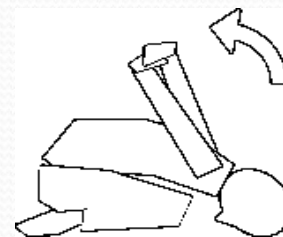


Cviky proti stresu

2. Mentální klid (buddhistická technika)

Sed na patách (pokud to není možné turecký sed nebo sed na židli), rovná záda.

Ruce propleťte za zády, paže natažené, rozšířte hrudník. Oči jsou napůl zavřené. Pozorujete svůj přirozený dech a neovlivňujete ho. Začněte **počítat nádechy a výdechy**: **Nadechnete** se a přitom se předkloníte a ruce za zády zvednete - 1. **Vydechnete** a přitom hrudník opět narovnáte, paže klesnou dolů - 2. Takto provedete 10 nádechů a výdechů, pomalu, beze spěchu, klidně a přirozeně. Pak začněte od začátku, nyní bez pohybu hrudníku a paží, přitom znovu počítáte **1- nádech, 2 - výdech** atd. Pokud se přepočítáte, jednoduše začněte znovu od 1. Pokračujete dál a střídáte počítání s pohybem a počítání bez pohybu. Cvik je možné cvičit libovolně dlouho, podle pocitů.



Cviky proti stresu

3. Jednostranný dech - Chandra Bedhana (levou nosní dírkou)

Posaďte se s rovnými zády, obě ruce vytvoří mudru **Jnana** (nehet ukazováčku se dotýká kořene palce, ostatní prsty jsou u sebe a natažené). Položte levou ruku dlaní vzhůru na levé koleno nebo na stehno. Chandra Bedhana je cvik pránájámy, při kterém se pomalu nadechuje a vydechuje výlučně levou nosní dírkou. Pravý palec zlehka stiskne pravou nosní díрку (přičemž ruka neustále zůstává v mudře Jnana) a pomalu **nadechujeme a vydechujeme levou nosní dírkou 3x** (nebo tak dlouho až se budeme cítit klidní).

Soustředíme se na levou stranu těla a na místo vlevo 5 cm nad hlavou, kde se nachází světlo Chandra. Dýchejte klidně **s prodlouženým výdechem**.

Cviky proti stresu

4. Mantra přeměny: OM NAMAH SHIVAYA

V tomto cvičení stres přetransformujeme na klid a emocionální rovnováhu. Posadíte se s rovnými zády, ruce jsou na kolenou a vytvoří mudru **Jnana** (nehet ukazováčku se dotýká kořene palce, ostatní prsty jsou u sebe a natažené), čímž aktivujete lunární oblast. Procítěně zpíváte mantru a vnímáte její vibrace:

OMMMMM...dlouze... NAMAH...SHI...vnímáte vibraci v hlavě...

VA...vibruje oblast srdce (čakra Anahata)...

YAAA...procítíte opět vibrace v mozku.

Zopakujte víckrát a vnímejte, kde to vibruje. Pokud to není těžké, můžete zpívat “OM NAMAH SHI” v *F*, “VA” v *D* a “YA” opět v *F*.

Cviky proti stresu

5. Oceán míru a štěstí

Pohodlný turecký sed, rovná záda, ruce leží na koleno ,
dlaně vzhůru. Pokud je to nutné posadte se na polštář.
Zpíváme mantru míru a štěstí: **AM-RI-TZA** (znamená
božský nektar, nepopsatelný pocit blaženosti, rozkoše,
slasti) Palec se postupně dotýká s těmito prsty:

Am – ukazováček, **ri** – prostředníček, **tza** – prsteníček
3x

am – prostředníček, **ri** – prsteníček, **tza** – malíček
3x atd.

Nejprve normálně hlasitě, potom **stále potíšeji** až se
nakonec prsty dotýkají bez hlasu a jen v duchu zpíváte.
Beze spěchu. Nechejte svou mysl a srdce se ponořit do
oceánu míru.

Cviky proti stresu

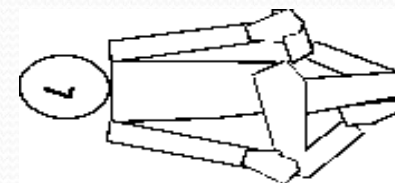
6. Na břehu zlatého moře

Pustíte si příjemnou relaxační hudbu. Posadíte se s napůl zavřenýma očima do tureckého sedu. Ruce položíte uvolněně na kolena dlaněmi vzhůru. **Palec levé ruky** se zlehka dotýká břicha **prsteníčku**; **palec pravé ruky** se zlehka dotýká břicha **prostředníčku**. Uvolníte se a obrátíte se do svého nitra. Vnímáte vibrace hudby v jednotlivých částech těla.

Cviky proti stresu

7. Uvolnění K.D.

Tento cvik nejen uklidňuje, dělá také dobře Vaší páteři a aktivuje nadledvinky. Položte se na záda, pokrčte pravou nohu a uchopte pravé chodidlo levou rukou. Postavte levé chodidlo na pravé koleno a položte pravou ruku na levé koleno. Uvolněte se. Pokud máte dobrý rozsah přetočení, bude se vaše koleno stále více přibližovat zemi. Obličej při tom pokud možno směřuje ke stropu. Nyní nechejte energii cirkulovat **proti směru** hodinových ručiček: Zaměřte pozornost na **levou** ruku. **Nadechnuťte** a zároveň ved'te energii **ke krku**. Při **výdechu** ved'te energii **pravou rukou k levému kolenu, pravému kolenu a pravému chodidlu** (a levé ruce). Zopakujte velmi volně tento koloběh vícekrát. Potom přejděte zpět do výchozí pozice, opatrně zmenšujte přetočení páteře.



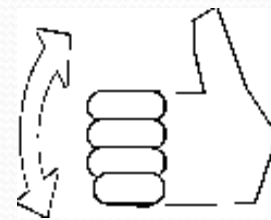
Cviky proti stresu

Potom cvik proved'te na druhou stranu; přitom provádějte **cirkulaci opět od levé** ruky ke krku a s výdechem k pravé ruce (a levému chodidlu), k levému kolenu, k pravému kolenu, pravému chodidlu (a levé ruce). Pak se dostanete opět ke krku a tak dál, vždy proti směru hodinových ručiček. Pokud přitom budete mít potíže, poproste zpočátku někoho, ať Vám cvik předčítá. Zopakujte tak často, jak je to možné.

Cviky proti stresu

8. Vзад a vзад

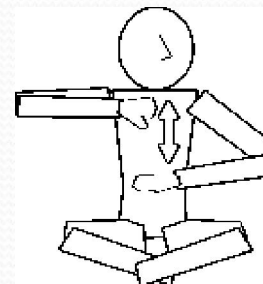
Výchozí pozice: sed s rovnými zády, upažit. Srolovat prsty tak, aby se špičky prstů nedotýkaly dlaní a palec zůstal natažený. Provádějte kroužení pažemi tak, aby palec směřoval **nahoru a vзад**. Pak je otočte **vpřed, dolů a dozadu**. Prsty zůstávají srolované. Ideální je, když na konci obou pohybů oba palce ukazují vзад. Doprovázejte tyto pohyby **bhastrikami**, přičemž při prvním pohybu (nahoru a vзад) nadechnete a při druhém pohybu (vpřed, dolů a vзад) vydechnete. Tento cvik má vliv na Vaši náladu; odstraňuje strach a nejistotu. Mimoto procvičuje ramena a aktivuje hypofýzu.



Cviky proti stresu

9. Solnička

Také tento cvik má vliv na Vaši náladu, odstraňuje obavy, starosti a nejistotu. Výchozí pozice: sed s rovnými zády. Pokrčte levou paži dlaní vzhůru přímo pod sluneční pletení (solar plexus), bez dotýkání této oblasti. Pokrčte pravou paži a mějte ruku ve stejné mudře jako u předcházejícího cviku (srolované prsty, špičky prstů se nedotýkají dlaně). Pravá dlaň je otočená od těla. Dýchejte zhluboka a pohybujte pravým předloktím jako byste si na dlaň levé ruky sypali sůl. Opakujte po dobu nejméně 10 hlubokých, uklidňujících nádechů a výdechů.



Cviky proti stresu

10. Vizualizace měsíčního světla (Chandra)

Výchozí pozice: sed s rovnými zády, ruce v uzavřené mudře Jnana. Soustředte se na bod mezi obočím. Představte si, že se nacházíte na pláži a je noc. Na horizontě vychází úplněk a ozařuje krajinu svým bílým světlem. Celá scéna je ponořena do velmi velmi bílého světla. Úplněk se nachází přímo před Vámi. Pomalu se nadechujte a představujte si, že měsíční světlo vstupuje skrze vaše čelo do Vašeho těla. Při výdechu se soustředte na centrum hlavy a vnímejte, jak ve Vaší hlavě vibruje energie měsíce (Chandra). Několik sekund se na tuto měsíční energii soustředte. Pokud při tom potřebujete dýchat, tak jen skoro neznatelně, a zároveň vnímejte, jak Vaši hlavu prozařují měsíční paprsky a různě se kříží. Je to světlo míru a klidu. Nyní s nádechem soustředte celé toto světlo do jediného bodu v centru hlavy. Pak přeneste pozornost na nejvyšší bod hlavy (Sahasrara-Chakra), vydechujte toto světlo a vnímejte, jak energie měsíčního světla zahaluje Vaše celé tělo extrémně bílým světlem, světlem míru a klidu. Toto můžete víckrát zopakovat.