

LUCIE UHLÍŘOVÁ

KRANIOSAKRÁLNÍ JÓGA



Já jsem řeka života.

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Uhlířová, Lucie

Kraniosakrální jóga / Lucie Uhlířová. -- První vydání. -- Praha : Alferia, 2021. -- 302 stran

Vydal Nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia -- Terminologický slovník. -- Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-271-3073-3 (brožováno)

* 233-852.5Y * 796.012.62 * 615.828 * (035)

– hathajóga

– kraniosakrální terapie

– kraniosakrální jóga

– příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Text © Lucie Uhlířová, 2021

Fotografie © Petr Hrnčíř, 2021

© Grada Publishing, a. s., 2021



*Tato kniha je věnována Eduardu Tomášovi,
jogínovi a mystikovi, učiteli,
který nikdy za učitele označován být nechtěl,
všichni jsme byli přátelé, nikoli žáci.*

OBSAH

PŘEDMLUVA	11
ÚVOD	14
ZÁKLADY KRANIOSAKRÁLNÍ JÓGY	16
Pilíř 1. Promluva	20
Pilíř 2. Relaxace a spouštěč klidového bodu	23
Pilíř 3. Ásany s pumpováním dechu života	28
Pilíř 4. Sezónní elementární cvičení	35
Pilíř 5. Ásany posilující sílu, zprůchodňující vše tekuté, rovnovážné i protahovací	40
Pilíř 6. Myofasciální uvolnění	44
Pilíř 7. Plný jógový dech	50
Pilíř 8. Thajská Dživaka masáž	53
Pilíř 9. Aplikované meditace a vizualizační cvičení	61
ODDÍL I. – TEORIE	67
Kraniosakrální „řeka života“	67
Teorie a praxe sebevnímání	70
Fascie v hlavní roli	75
Pojíkové tkáně – paměťové vzorce emočního napětí	76
Fascie uspořádává hmotu	76
Fascie – pokročilá práce s pojívy	80
Pulzace srdce ovlivňuje pulzaci mozkomíšního moku	83
Pozitivní impulsy pro srdce	84
V hlavní roli elektřina a elektromagnetismus	85
Myšlenkové konstrukce jsou stavebníci mozku	88
Mozek potřebuje ticho, aby nám život dával smysl	90
Pocit dělá pohyb	93
Jak spánek čistí toxiny z mozku	99

Zázraky kraniosakrální jógy	100
Tradiční čínská medicína – Geneze jin a jang	107
Čtyři období Země	108
Ájurvéda	111
Čakry a ukotvení vědomí.....	118
Působení kraniosakrální jógy	123
JARO	125
Promluva – odložte chtění	126
Jaro v kraniosakrální józe	127
Aktivujte svá chodidla	131
Jógová obnova sil	135
Kraniosakrální jóga a co kraniosakrální terapie neumí... ..	136
Spánek pro zdraví	138
Myofasciální uvolnění jater	141
Elementární vizualizace pro okruh dřeva	142
Vizualizační cvičení pro JARO	144
Oční cviky.....	146
Masáž na oživení pozornosti a projasnění mysli	147
Thajská masáž pro jarní období.....	149
Vhodná strava pro jarní období	151
LÉTO	153
Léto a jeho specifika	155
Oblečení na jógu v souvislostech	158
FLOW, stav hlubokého soustředění na přítomnost	164
Uzemnění	166
Ásany	169

Elementární vizualizace pro okruh ohně	190
Vizualizační cvičení pro LÉTO	194
Aktivace rukou – protažení dlaní	196
Thajská masáž pro léto	197
Vhodná strava pro letní období	200
PODZIM	202
Promluva – strom života	204
Aplikované meditace	206
1. Uvolnění	206
2. Všímavost	206
3. Záměr	207
4. Řeč	208
Kraniosakrální jóga je taky jóga	220
Babí léto – element Země	227
Vizualizační cvičení elementu ZEMĚ	229
Elementární vizualizace pro okruh kovu	230
Vizualizační cvičení pro PODZIM	231
Thajská masáž pro podzimní období	233
Vhodná strava pro podzimní období	236
ZIMA	238
Promluva – ÓM	239
Nadbytek, nikoli nedostatek	240
Jóga je o slučování protikladů	241
Zima v kraniosakrální józe	242
Solný zábal aneb horká sůl v akci	242
Voda v kraniosakrální józe	245

Elementární vizualizace pro okruh vody	247
Vizualizační cvičení pro ZIMU.....	249
Osmičlenná Buddhova stezka	252
Jógový pohled na tělo v této existenci	256
Thajská masáž pro období zimy	259
Vhodná strava pro zimní období	263
POKROČILÉ TECHNIKY	265
Pod ochranou nebe	267
Pokročilé techniky – s klidovým bodem	269
Marmy, marmová pole, čakry a proudění prány	272
Vizualizace propojení prvního a posledního čakramu.....	273
Pokročilé techniky dechu.....	275
Spojení s prostorem	278
Přijmout dokonalost okamžiku.....	281
Pokročilé techniky meditace	286
ZÁVĚR – ESENCE	287
O AUTORCE	290
PŘÍLOHA	293
SLOVNÍK ZÁKLADNÍCH POJMŮ	299
POUŽITÁ LITERATURA	302



Předmluva



O józe toho bylo řečeno i napsáno již mnoho. A to přestože se jóga sama dotýká mnoha rozměrů, které promlouvají samy za sebe a vůbec nejlépe vyznívají v tichu a beze slov.

Není vše jóga, co se tak nazývá, stejně jako není vše ryzí, co se leskne.

Jóga se mnohdy stala obchodním artiklem, příslibem nedohledných výšek a dalek, nástrojem úniku, či potvrzení vlastní důležitosti a jakési duchovní arogance – napříč globalizací tepajícím světem a ledaskdy i v její původní domovině.

A to přestože její esence proniká čistá a nepozměněná časem a prostorem, náručí pléna, ve kterém se stále dokola učíme božské hře a jejím možností.

Kniha *Kraniosakrální jóga* je jiná. Přirozeně vtěluje zážitek cesty, je upřímná a prodchnutá reálnou zkušeností, nedogmatická, a přesto stojící na pevných principech. Představuje konkrétní nástroje od cvičení po sebedotazování, poznatky z anatomie a fyziologie, nenásilně a přirozeně umístěné na styčně jazyka filozofických tezí jógy, buddhismu i taoismu.

Cesta kraniosakrální jógy tak, jak jsem ji měla příležitost zažít, je specifická a jsem přesvědčená, že svojí jasností, hloubkou a přímostí má co nabídnout v mnoha vrstvách toho, kým každý člověk je.

Nebála bych se použít metaforu fascinující pojivové tkáně držící celek velmi moudře a pružně pohromadě. Zahrnuje potřebný referenční rámec k pochopení, je pragmatická stejně jako duchovní, praktická stejně jako kontemplativní. Autorka není jen zkušeným kraniosakrálním osteopatem, člověkem s mnohaletou meditační praxí a silnou osobní zkušeností. Oceňuji symbolické příklady z dalších polí člověka na cestě, které používá a které sugestivně podněcují každého jedince, aby se ve své osobitosti dokázal zorientovat v krajině univerzálního řádu věcí.

Moc se mi líbí metafora lukostřelce, ostatně *dhanurvéda* (vědění luku), patřila mezi staré védské disciplíny sebekultivace.

Pochopení, jak člověk praktikující jógu, jehož charakter není v jádru kompetitivní, dokáže její principy zažít a dobře uplatnit – například na závodech v lukostřelbě, kterým se autorka se svým partnerem věnují, je velmi hodnotné.

Luk, lučištníka, šíp i terč spojuje věčný vztah a jeho vnitřní proměnlivost.

Mohli bychom zde střílet pojmy jako *karma*, *dharma* či *sádhana*, anebo nechat celou věc beze jména, jako pozvánku k prostému a hlubokému zážitku jednoty.

*K tomu, jaké je to být tělem a být vědomím,
tedy nevlastnit, ale prožívat.
K tomu, jaké je to žít věčně stále,
uprostřed stále proměnného.*

Princip pulzace a dechu života, o němž kniha pojednává, je v jistém smyslu definicí jógy jako takové, protože ilustruje základní vztah mezi vnitřním a vnějším, povrchové a hloubkové, minulým a budoucím, mezi osobním a nadosobním, dočasným a věčným.

Srozumitelnou a praktickou cestou osvětluje princip spojení mikro- a makrokosmu skrze zohlednění rytmů odpovídajících vnitřní alchymii živlů a ročních období.

Aktivně imaginativní složka v aplikovaných meditacích se pak velmi dobře dotýká schopnosti vnímat a vnímáním dále tvořit.

Jako jeden z vůbec nejdůležitějších principů, které nabízí, je pak důvěra ve vnitřní inteligenci života, spolu s pobídkou k rozvoji vědomé participace na něm.

Knih *Kraniosakrální jóga* je proudem mnoha poznatků a pochopení, psaným lidským jazykem a otevřeným srdcem.

Je pozvánkou k tomu, probudit se do snu o pohybu, nalézt v něm plnost a svobodu a obnovit se jejich zdroji. Přeji dobrý prožitek.

Barbora Hu



NEJLEPŠÍ
UČITEL
JE
VĚDOMÍ





ÚVOD



Tato kniha byla napsána jednoho léta v době meditací, cvičení jógy, závodů v lukostřelbě a po mnoha letech praktikování kraniosakrální osteopatie, sportovního lezení a jógy. Má být inspirací, ukázat cestu vnímání, která tu je v nás všech, a pravdy, ze které jsme nikdy neodešli.

První strana byla napsána až nakonec, a tak ukazuje svět, jaký je. Že nakonec staneme na začátku, ale cesta nás proměnila, aby ukázala v kontrastu naší proměny to neměnné a stálé. To, co se neděje, ale existuje a je stále živé a přítomné.

Žijeme v době, kdy se jóga pro mnohé stala jen rutinním cvičením po práci. Jako by lukostřelec vzal luk a neviděl terč, v tu chvíli je zmaten. Proto je touha po pravdě touhou po cíli vystřeleného šípu. Jednou jsem byla na závodech v nádherném prostředí lesů Adršpašských skal a přišlo mi, že sám les dává lovcovi znamení, aby se ztišil, usedl do své podstaty, která není oddělena od lesa, ale ani od zvířete. Aby se vrátil ze světa, který nám zastírá pravdu o skutečnosti. To ukazuje, že mnohé, co si myslíme, že je svaté nebo správné, je dílem ega, protože si to myslíme. Cit je vnímání skutečnosti mnohem blíže než myšlení. A tak prožíváme život v myšlení o světě, nikoli prožitku.

Vědomí je podstatou všeho a zemřít není kam. Pro vědomí je smrt jen okamžikem stejným jako ty předešlé, protože vše je v neustálé změně. Proměně tohoto snu velkého vědomí. V paměti mi utkvěl jeden citát: „Ne voda a ryby, ale vlny a voda.“ Když budete toužit po pravdě, vše ostatní vám bude přidáno.

Kraniosakrální jóga je dalším výhonkem na stromě jógy. Roste díky praktikování nových technik se základem ve staré jógové a mystické praxi. V době tlaku na naše smyslové vnímání je třeba přizpůsobit naši praxi. Doslova nám to ukazuje, že máme opustit myšlení. Zahlcuje nás a odvádí od podstaty, od prožívání do pokrouceného, rychlého světa informace, hry na pravdu a lež. Vše už zde je, a když říkám vše, tak myslím vše. Nic nevymyslíte. Jen ticho dokáže inspirovat život. V tichu vám život začne dávat smysl.

Volný ájurvédský pohyb je velice funkční, prospívá meditaci i zdraví, techniky kraniosakrální osteopatie jsou velmi účinné a učí nás zacházet s tělem, které nám bylo dáno. Je velmi smutné vidět, jak se svaly budují na efekt a krásu, místo aby byly schopny natáhnout luk nebo vylézt na vrchol skály. Máme tělo,

ale nejsme jím. Proto ho mnoho lidí dá do servisu na masáž nebo terapii, ať se stará někdo jiný, ať někdo jiný převezme zodpovědnost za toto tělo. Vzdáváte se vlastní síly tvořit, být tvůrcem těla, mysli i pocitů. Eduard Tomáš, český mystik a jogín, mě provázel po mnoho let a jeho praxe ukazovala cestu každodenního praktikování, různých cvičení a inspirací. Někteří lidé se jogíny prostě narodí a nechtějte po nich, aby kvůli tomu studovali vysokou školu, jejich cestou je sám život. Všichni máme velkou vnitřní sílu, máme vědomí s tělem, s myslí, s naším životem. Pojďme se společně zaposlouchat do stvoření.

A vůbec nikomu nevěřte, vraťte se do svého skutečného vnímání, protože zde leží a čeká pravda jako trpělivá milenka, až se k ní vrátíte. Ve skutečnosti jste totiž nikdy neodešli.

Děkuji také Johnu E. Upledgerovi, díky němuž jsme si mohli tohle úžasné dobrodružství zažít a objevit pravdu o fungování našeho těla skrze kraniosakrální terapii.



ZÁKLADY KRANIOSAKRÁLNÍ JÓGY

• • • • •

Je důležité, že to funguje, ne jak to funguje.

Na počátku stálo mnoho mužů a žen, kteří se učili kraniosakrální terapii podle dr. Johna E. Upledgera a dalších učitelů. Těm dnes můžeme poděkovat za možnost uzdravit se, pochopit fyziologické možnosti těla a jeho mechanismy vedoucí zcela přirozeně k uzdravení. Tento Američan má po Evropě i mimo ni mnoho pokračovatelů a jak se rozšiřuje lidské vnímání, naskýtají se i nové možnosti práce s tělem. Tělo zůstává se svými principy stále stejné, a i když si myslíme, že naše mysl řeší jiné požadavky než za dob Buddhy, je obojí stejné. Stejná rozehraná hra pěti smyslů. Vědělo se, že to přichází jako cosi, co má být stvořeno, ale zároveň s tím i vědomí, že už to bylo, jen to bylo po mnoho tisíciletí zapomenuto. Po pěti letech pravidelné meditace v ústraní a současného praktikování kraniosakrálních technik se zrodila možnost, jak tyto principy aplikovat do roviny cvičení.

JÓGA PRO VŠECHNY... NEMOCNÉ I VRCHOLOVÉ SPORTOVCE

Západní civilizace začala chápat jógu ve smyslu jejího přínosu pro tělo jako pouhé gymnastické cvičení. Ta jsou často vedena způsobem výkonu, nikoli prožitku. Tato kniha vám odkryje vaše vlastní spojení, které trvá, není čeho dosahovat, jen se vrátit ke vnímání sebe sama. Ve védách není ani zmínky o ásanách. Tak proč je nyní na západě ásana základem jógy? První instrukce pro cvičení ve starých textech, okolo počátku našeho letopočtu, zní: „Najdi si pohodlí v ásaně.“

Pocit dělá pohyb, pocit pohodlí zharmonizuje – uspořádává tělo.

Při praktikování jógy je tedy na prvním místě individuální vnímání našeho těla a jeho pocitů. Výkon by měl být ponechán stranou jako chtění mysli, která vždy stahuje tělo. Když cvičíte, opusťte jakékoli chtění. Jen buďte. Pozice nejsou důležité, celý život můžete cvičit jógu, přitom neudělat jedinou ásanu, a bude to jóga. Její podstata neobsahuje pouze praktikování cviků, ale může být i životním stylem se

zaměřením na žití v přítomném okamžiku. Z toho vyplývá, že i člověk upoutaný na invalidní vozík může cvičit jógu. Jejím cílem je také rozpuštění ega – napětí na páteři. Připoutání člověka k jeho výkonnosti, kráse, tělesnosti a dokonalosti pohybu vede k odklonu od cesty jógy a přináší utrpení ve chvíli, kdy stárneme a nejsme už tak výkonní, krásní atd.

Ego je napětí. Pokud pochopíte, že jím nejste, opustíte ho.

Pro centrální nervový systém platí jedno důležité pravidlo – méně je více. Jemná zátěž způsobí pomalé, ale trvalé změny přizpůsobení se těla. To krok za krokem mění strukturu mozku a dokazuje schopnost přizpůsobení se okolnostem proměnlivého světa. Mysl jde často za možnosti těla a tím ho přetěžuje nebo dokonce zraňuje. Může docházet k zraněním či bolestem. Zátěž v pravý čas a v pravé míře je stimulem pro přizpůsobení. Je to stejné jako při maratónu. Zvolíte tempo, které vám vyhovuje a dovolí vám doběhnout do konce. Pro netrénovaného jedince je například hodina strávená v posilovně značnou zátěží pro centrální nervovou soustavu. Po takovém tréninku se náš mozek snaží vypořádat se škodami způsobenými kyselinou mléčnou ve svalcích, stažením fascií, stresem z nadměrného výkonu, a kvůli tomu je přizpůsobení pomalejší než v případě mírné, ale stimulující zátěže při praktikování jógy. Postupné učení mysli, jak fungovat s tělem při současném uvolnění fascií proto přinese trvalé a dlouhodobé změny. Abychom odhadli, jaká je pravá míra zátěže pro naše tělo, je nezbytné vrátit se k přirozenosti vnímání sebe sama.

Nejlepší výkon je prožitek své existence v přítomnosti.

Svět poskytuje našemu vnímání mnoho lákadel. Bere si téměř veškerou pozornost. Pokud se chceme zaměřit na vnímání těla, je potřeba svět vypnout. Hudba odvádí mysl od vnímání těla. V mysli se objevuje mnoho vzruchů, které mozek musí filtrovat, aby se zaměřil sám na sebe. Pokud bude naše soustředění přirozené, to znamená, že budete schopni pozornost libovolně přesouvat mezi tělem, myslí a světem, pak je vám jedno, jestli hraje hudba. Toto však dokážou jen vzácné bytosti. Dostáváme se tak do stavu, který popisoval Buddha: „Když chodím, chodím. Když stojím, stojím.“ Proto je rozptylování pozornosti dobré až na konci jógové cesty, jako trénink vašeho soustředění.

Ticho mnohé lidi děsí, a přesto je to nejlepší hudba k józe.

Každý jsme jedinečnou bytostí, a proto pro nás nemohou platit paušální pravidla. To znamená, že vlastní zkušenost bude vždy nejdůležitějším měřítkem toho, co děláme.

Prozkoumej, praktikuj a běž dál:

1. Všichni jsme drženi v okovech zvyků, návyků a přesvědčení. Jsi natolik opravdový? Chce to opravdovost a odvalu. Prostě se rozhodni najít pravdu.
2. Pro návrat zpět do pozorovatele vyzkoušej hned na počátku jedno cvičení: Staň se svědkem všeho, co se nyní odehrává. Na nějaký předem stanovený čas se rozhodni, že nebudeš mluvit a budeš jen vše pozorovat. Tvé tělo činí, tvá mysl má mnoho myšlenek, ale ty to jen tiše pozoruješ. Je jedno, jestli to vydržíš hodinu nebo den. Mauna – nemluvení – nám dává zažít tendence mysli i těla, zvyků, které jsou v nás.
3. Předpaž svou levou ruku a shora na ni zatlač pravou rukou. Vnímej, jaký odpor ruka klade, aby se udržela v rovině. Pak ruku povol do klína a rozhodni se, že si podržíš představu, že rukou proudí voda jako požární hadice. Její proud je silný. Pak cvičení zopakuj s touto představou a vnímej sílu, která povstala z pouhé myšlenky. Držení ruky, její struktura bude mnohem pevnější.

*Mysl je v těle, tělo je v mysli a naše zkoumání nás zavede až za ně,
do vědomí, kterému jóga říká átman.*

DEVĚT PILÍŘŮ KRANIOSAKRÁLNÍ JÓGY

1. Promluva
2. Klidový bod
3. Ásany s pumpováním dechu života
4. Sezónní elementární cvičení
5. Ásany posilující, zprůchodňující, rovnovážné i protahovací
6. Uvolnění fascií do plného proudění
7. Plný jógový dech
8. Thajská masáž jako vystředění páteře a potřebný dotek
9. Aplikované meditace

*Pokud soudíš obsah podle obalu, můžeš se mýlit.
Pokud ochutnáš obsah všemi smysly, prostě víš. A to je poznání.*



TY SI TO
VOLÍŠ,
NIKDO
JINÝ



PILÍŘ 1.

PROMLUVA

Promluva uvádí do cvičení. Dá se říct, že ukazuje správný, opravdový přístup. Mluvte z vlastní zkušenosti a inspirujte. Vytvářejte nadšení do pátrání po pravdě.

Hlavní postoje kraniosakrální jógy:

- Opusťte chtivost a perfekcionalismus, protože ty stojí na počátku mnoha zranění a utrpení.
- Buďte maximálně všímaví k potřebám těla a mysli, k jeho možnostem.
- Prožijte si se svým tělem přítomný okamžik.
- Buďte opravdoví – cvičte všímavě.
- Opusťte srovnávání se s ostatními – nehodnoťte.
- Méně je často více a pocit dělá pohyb.
- Kraniosakrální jóga je cestou dalekou, učte se trpělivosti.
- Laskavost a láska k sobě samému i ostatním jsou důležitými předpoklady zdraví těla i poznání.
- Přijměte tělo jako nejlepšího přítele a totéž učiňte i s myslí.
- Cvičte schopnost prožívat přítomný okamžik a uvolňujte se do něj, i když právě necvičíte – pohov, nikoli pozor.
- Hleďte odpovědi na své otázky. Nevěřte však ničemu, co si sami neosaháte. Ne vždy platí, že co je psáno, to je dáno.
- Odhodte pochybnosti. Ne slepá víra nebo slepá pochybnost, ale vlastní zkušenost.
- Učitelem je vaše vlastní vědomí.
- Svět se děje, ale „Já“ se neděje.
- Vše je už nyní přítomno, jen si toho všimnout.
- Dělejte si pohodlí nejen v ásaně, ale i v životě, a využívejte funkční pohyb.

Vezmeme vás na cestu vlastního zkoumání toho, jak se věci mají. To, že si o věcech přečtete a pochopíte je, neznamena, že je prožijete. Poznání se vždy opírá o vlastní zkušenost. Budeme se učit vnímat do hloubky, tak jako to prožívají kraniosakrální terapeuté. Do hloubky sebe i světa.

Prozkoumej, praktikuj a běž dál:

1. Jeden den mluv jen na základě své zkušenosti.

Zapoj všímavost do své řeči a vnímej, kdy chceš říct něco, co ti řekl někdo jiný, nebo kdy slepě přejímáš zkušenosti napsané. Důležití jste vy a vaše zkušenost. V textech hlavně staré Číny se záměrně objevují chybná sdělení, aby učitel zjistil, kdy je žák na určité rovině poznání, kdy odhalí pravdu.

2. Co děláš, když nevíš? Máš pochybnosti?

Prozkoumej, jak přistupuješ k poznání. Jsi kritik, skeptik, optimista, nadšenec? Znáš se v této rovině? Všechno je to optika intelektu, odlož ji. Pochybnost dokáže rozežrat i tu nejpravdivější pravdu. Bud' vždy schopen prozkoumat veškerým vnímáním to, o čem pochybuješ, a přesvědčit se, jak se věci mají. Pokud ani to nepomůže, udělej to v tichu meditace, a když zklame i tato technika, prostě nesázej na názor někoho jiného, protože je i třetí možnost – prostě nesoudit.

3. Jeden den praktikuj neposuzování. Pokaždé když s tím mysl začne, odved' ji od toho a dělej něco, co tě baví, do čeho se tvá mysl ponoří. Přijímej, že věci, události prostě jsou a to stačí.

Cesty jsou různé, ale vedou pouze k jedinému cíli.

Do jednotné živé podstaty Všeho.



SVOU
ENERGII
OSVOBODÍŠ
UVOLNĚNÍM



PILÍŘ 2. RELAXACE A SPOUŠTĚČ KLIDOVÉHO BODU

*Flow je stav hlubokého plynutí. Klid, ze kterého vychází pohyb.
Střed kola, kolem kterého se otáčí svět a je dosahován tělem.*



Klidový bod je pomůcka, která zastavuje mozkomíšni mok ve čtvrté mozkové komoře. Vytváří stav, kterému říkáme *flow* (z angl. *proudění, tok*). Jedná se tedy o proud vědomí, kterému nestojí v cestě žádné myšlenky a mysl je soustředěna na prožívání přítomnosti. Tento stav je vnímán jako „sen o pohybu“ a praktikování jógy v něm vyvolává uvědomění sebe sama. Mozek v tu chvíli změní rytmus frekvence z beta na alfa vlnění. Nervový systém zapne primární okruh parasympatického nervového systému (určeného k uvolnění) a obě nosní dírký začnou dýchat souběžně. Dochází tak k harmonizaci spolupráce obou hemisfér.

Tuto techniku vyvinul americký lékař dr. William Garner Sutherland na základě svého studia proudění mozkomíšního moku. Zjistil, že v prostoru přímo nad krční páteří se nachází největší zásobárna mozkomíšního moku (čtvrtá mozková komora, *ventriculus quartus*). Při déletrvajícím tlaku se zastaví přirozené proudění a následně vytvoří odlivovou a přílivovou vlnu, která čistí svým tlakem glymfatický systém, a zároveň dochází k jednorázové obnově moku ve čtvrté mozkové komoře. Tento mok je novou energií pro nervová jádra a posiluje tělo v jeho léčivé činnosti a regulaci.

*„Nervózní člověk se tím uklidní,
unavený se tím probere a občerství.“*

GERT GROOT LANDEWEER

Možnosti využití klidového bodu:

- Při horečce sníží teplotu o 1 °C.
- Převeďte tělo z akutního stavu do stavu uzdravování.
- Při každodenním použití snižuje zánětlivost tkání.
- Zklidňuje rozběhlou mysl.
- Navrací dobrý spánek.
- Zlepšuje stav páteře.
- Pozitivně působí na chronická onemocnění.
- Vrací vitalitu a energii.

Vytvoření klidového bodu a jeho správné použití

Pomůcka, kterou používáme, je vyrobena jako Biobod z malých bílých fazolí. Můžeme si taky pomoci dvěma tenisáky, které se vloží do ponožky.

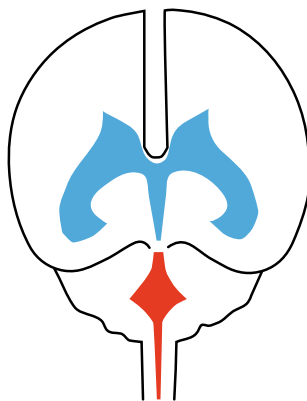
- Klidový bod je výborný i pro děti, a to ve zmenšené podobě. Použijeme menší množství fazolí. Pomáhá s horečkou při dětských nemocech, ale také při roztráskanosti a ADHD.
- Výrobní proces našeho Biobodu započneme tím, že si připravíme dvě ponožky a jednu vložíme do druhé. Získáme tak vak, složený ze dvou vrstev, zevní slouží jako vnější a pratelný obal.
- Nasypeme fazole a sklepeme o podložku. To je důležité, aby bod byl dostatečně pevný. Uděláme uzel. Rukou rozdělíme fazole na dvě stejné koule a pomocí pevné gumičky do vlasů zafixujeme střed.

Správné použití klidového bodu:

- Základní pravidlo pro uložení se na klidový bod je, že hlava by neměla být ani zakloněná, ani by se neměla brada přibližovat hrudi. Pokud umístíte klidový bod pod šíji, hlava se zakloní a vznikne komprese, což není žádoucí. Správnost nejlépe zkontrolujete, když sedíte rukou přes ucho a tam leží bod. Také by vám mělo být po pohoupání hlavy zleva doprava na bodu pohodlně. Někdy se stává, že člověk leží na bodu jako vosa na bonbonu. To znamená, že bod je nevhodně velký. Velikost naší hlavy je opravdu velmi rozdílná, a tak vždy zkontrolujte, zda vám váš bod vyhovuje. Také se může stát, že po vložení se dostaví nepříjemný pocit. Děje se to však velmi zřídka a často to znamená, že by bylo vhodné navštívit osteopata a rozvolnit kompresi záhlaví, kterou můžete mít už od narození či z dlouhodobého stažení fascií. Můžete také prodlužovat dobu lehu na bodu. Prostě si zvyknete a komprese se pozvolna rozvolní.
- Když na bodu usnete, je to restart centrální nervové soustavy a nic špatného se neděje. Tělo vám ukázalo celkovou únavu, někdy i dlouhodobou.
- Při dýchání zadržujte dech, tak aby vám to bylo příjemné. Urychlí to nástup hlubokého uvolnění.
- Sněte svůj sen o pohybu.
- Vrcholem lehu na klidovém bodu je okamžik, kdy tělo přepne ze sympatického do parasympatického módu. Poznáte to. Tělo povolí, někdy se objeví dechová vlna, takové hluboké uvolnění, a v hlavě se v tu chvíli neodehrávají žádné myšlenky. Krev se hrne do vnitřních orgánů a vám se nechce ani myslet, jste a to stačí. Mnozí si všimnou výborných důsledků lehu na klidovém bodu ve chvíli, kdy se nedokážou soustředit a cítí se špatně. Vždy dojde k přeladění. Proto je promytí CNS novým mokem tak prospěšné. Dojde k harmonizaci.

Prozkoumej, praktikuj a běž dál:

1. Vytvoř si svůj klidový bod.
2. Dozdob si klidový bod, abys s ním navázal osobnější vztah. Podvědomí vnímá, že je to tvé rozhodnutí jít z neklidu do klidu. Může to být náramek z křišťálu umístěný do středu klidového bodu atd. Buď kreativní.
3. Polož se na klidový bod. Budeš vnímat, jak tělo taje, uvolňuje se, ale v jediném momentu se odehraje dechová vlna – může, ale nemusí. Nebo přijde výrazné zastavení myšlenek. To je ono. Čím častěji budeš praktikovat leh na klidový bod, tím rychleji to půjde. Dokonce je možné toho dosáhnout i během několika minut. Na začátku to však potrvá i půl hodiny.





PŘÍLIVY
A
ODLIVY
V NÁS



PILÍŘ 3.

ÁSANY S PUMPOVÁNÍM DECHU ŽIVOTA

*Vitální síla je ve vás
a vy ji dokážete ovlivnit,
jen o tom nevíte.*

Projev dechu života na buněčné úrovni je základním předpokladem pevného zdraví. Je to rytmus, kterým se naplňuje naše mícha tekutinou a každá jednotlivá buňka výživou. Dech života je možné vnímat na mnoha úrovních, ale také ve všech tkáních. Výdechem tohoto dechu života je vyprázdnění buněk a volné plynutí detoxikace těla v pojivových tkáních. Stejně jako odliv tekutin v páteřním kanále. Dech života je základní životní silou, která je v těle patrná coby pulzace mozkomíšního moku a dále se projevuje v celém systému tekutin, tkání, struktur a energií obklopujících tělo.

Manifestuje se v těle projevem nazývaným „primární respirace“, což je jakési energetické dýchání těla v delším rytmu (*long tide*), nebo v kratším rytmu (*mid tide*). Primární respirace probíhá u zdravého člověka 6–12x do minuty. Pumpování pomáhá tkáním se uvolnit, oživit primární respiraci a dovést osmotickou vodu do malých tělísek, které naplňují míchu mokem. Proto je ještě den po kraniostokrání józe cítit oživení v páteři. Také lymfatický systém pracuje díky pumpování lépe a účinky lze vnímat ještě druhý den. Vitalita i únava jsou projevem této respirace.

Je tedy možné ji účinně ovlivnit uvolněním fascií i rytmem rychlosti proudění.

*Vitalita slábne, když nastává stagnace.
Když rozproudíte stagnaci, získáte vitalitu.*

Městnání v tkáních, např. po sportování, kdy se hromadí ve svalech kyselina mléčná, je možné snadno ovlivnit myofasciálním uvolněním svalů, ale i pumpováním. Je to také první pomoc, když se vám udělá špatně nebo trpíte časovým posunem při létání.

PUMPOVÁNÍ DECHU ŽIVOTA

Každé gesto našich dlaní, rukou i prstů spouští pro vědu zatím nepoznané mechanismy vlivu na homeostatické funkce v těle. Stačí být všímavý.

Mudry mají úžasný vliv na naše neurologické funkce, ovlivňují dech, a možná i více funkcí v těle, než si dnes věda myslí. Tato mudra ovlivňuje cirkulaci (rytmus) kraniosakrálního moku v páteři. Mudry jsou ověřenou jógovou technikou pro práci s tělem. Když se tekutinou naplní ochranný vak membrán, celé tělo se rozvine. Je to nádech vašich buněk a je velmi jemný. Když tekutina ustoupí, tělo se uzavírá, podobně jako květ. O příliv a odliv tekutiny se starají chomáčkovitě útvary v lebce, které jsou napojeny na síť krevního řečiště. Tato technika zajišťuje, že budete ze cvičení profitovat ještě několik dní.

Druhy pumpování: jednoduché pumpování, složené pumpování, složené pumpování nad hlavou, obrácené pumpování, pumpování se zádrží, šikmé pumpování.

JEDNODUCHÉ PUMPOVÁNÍ DECHU ŽIVOTA

Postoj: Vyber si jakoukoli ásanu, kde máš volné ruce, nebo zaujmi polohu hory – tedy vzpřímený postoj, jakoby tě něco vytahovalo za vrcholek hlavy a váhu rovnoměrně rozprostři na celá chodidla. Když zaujmeš polohu, povol zbytkové napětí v těle, aby vše mohlo proudit.



Provedení: Nejdříve vidličnatě zaměř pozornost na střední osu těla, uvědom si páteř a zároveň sleduj, jak se ruce rytmicky otvírají a míří ven, od osy těla. Pohyb vychází z ramen. Ruce ho následují a jsou uvolněné, dlaně tvoří přirozené mis-tičky. Po otevření dochází ke zpětnému pohybu na výchozí místo. Pumpování

není spojené s dechem a jedná se o velmi vědomý pohyb. Jakési otvírání a zavírání. Pokud je pumpování správně provedené, při každém otevření se lehce otvírá hrudník a míří do vzpřímenějšího postoje, díky přesunu ramen vzad.

Rytmus: celý cyklus otevření a zavření /přilivu a odlivu/ by se měl odehrát přibližně 12x do minuty. Protože zde se jedná o rozpumpování, je dobré se držet v rytmu lehce vyšším, než je tento přirozený, který vlivem nemoci, nebo deprese může poklesnout až na 5x za minutu. Za to u hyperaktivních se pohybuje v mnohem rychlejším rytmu.

Test rytmu a jeho působení: Začni s pumpováním a pozornost zaměř na pocity vitality a bdělosti. Jak se právě cítíš? Chce se ti spíše spát, nebo jsi velmi bdělý? Začni zrychlovat pumpování, až bude opravdu rychlé a ty pocítíš příliv bdělosti a začne se měnit pocit v okolí očí. Oční nerv je první, který zaznamená příliv moku, pak následují pocity jakéhosi otvírání očí a větší bdělosti. Když to uděláš v době, kdy jsi opravdu unavený, budou výsledky velmi zajímavé. Pak udělej opak a začni zpomalovat, až téměř zastavíš pohyb rukou. Oba stavy porovnej. Nakonec si najdi svůj optimální rytmus, ve kterém se cítíš dobře. Spočítej, kolikrát se odehraje do minuty celý cyklus. Díky tomu odhalíš aktuální stav tvé vitality. Časem rytmus dosáhne své potence, správné frekvence i síly amplitudy. Sladíš se s dechem vesmíru. Někdo ti řekne, že to není možné, ale ty máš už svou zkušenost a víš, že je. Jogíni dokážou ovlivnit i tep svého srdce, zatímco běžný člověk to nedokáže. Možná to bude na počátku jemný pocit, ale cvičením se stane samozřejmostí.

Nejčastější chyby: Tenzní držení těla a dlaní, brzdí správné šíření informace v těle a receptory na dlaních v tenzi velmi málo vnímají. Snadným testem se lze přesvědčit: polož dlaň na jakékoli místo na těle a vnímej, co všechno jsou receptory schopné zachytit. Od tepla nebo chladu až po strukturu tkáně pod sebou. Pak udělej to samé, jen dlaň napni a vnímej, jak se to, co ti do vědomí přichází, změnilo. Dlaň se stává slepou a všude se jen připomíná pocit napětí.

Druhou nejčastější chybou je ledabylé provedení, podobné hadrovému panáčku. Vědomý pohyb v sobě obsahuje správný poměr tenze a uvolnění. Drží se tak dobrá struktura tkáně, která se ani nehroutlí ani není v tenzi, ale proudí. Sleduje synchronicitu mezi vesmírem, jeho rytmem a tekutinou rytmicky prostupující tělem v pojivových tkáních a kraniosakrálním systémem.

Otvírání a zavírání. Rytmické už od samého počátku vesmíru, rytmické od samého počátku těla. Ideální sladění je okolo 12 rytmů za minutu. Když vydělíte 60 počtem rytmů, dostanete počet 5 čili číslo středu. Pět sekund tedy stačí tělu k tomu, aby se otevřelo a zavřelo, tedy vykonalo jeden cyklus – 2,5 s otvírání a 2,5 s zavírání.

SLOŽENÉ PUMPOVÁNÍ

Dynamická mudra otvírání srdce

Toto pumpování dechu života napomáhá proudění lymfatického systému a jeho spojení s glymfatickým systémem mozku. Srdce, jako významná oblast vstupu elektromagnetické síly, je stimulována prostřednictvím vědomého zaměření na fyzickou oblast srdce. Postoj je stejný jako u jednoduchého pumpování, můžeš tedy zvolit jakoukoli ásanu, jen ruce spojíš u srdce a dlaně míří prsty od těla. Dlaně udržuješ v mírném a zcela přirozeném tlaku proti sobě. Lokty jsou pokrčené a s představou, že stlačuješ balónky v podpaždí, či jeden velký balón mezi lokty, ti vytvoří cestu pro pohyb. Rytmicky se pohybují ramena, lokty a zápěstí, zatím co dlaně jsou statické.



SLOŽENÉ PUMPOVÁNÍ NAD HLAVOU

Dynamická mudra otvírání mysli

Pumpování nad hlavou usnadňuje proudění síly mezi myslí a srdcem. Špičky prstů pak aktivují brány nebe a naše napojení na universum. Příznivě působí na štítnou žlázu a aktivuje vyšší čakry. Aktivuje přední střední dráhu meridiánovou, pravou nosní díрку a sluneční dech.



OBRÁCENÉ PUMPOVÁNÍ

Je shodné s předcházejícím pumpováním, pouze důraz je kladen na otevření ven, a lokty tak zaujmají maximální otevřenou polohu. Aktivuje zadní střední dráhu a lopatky. Také levou nosní díрку a měsíční dech. Důležité je otevření hrudníku.

PUMPOVÁNÍ SE ZÁDRŽEMI

Zádrž pomáhá zintenzivnit svalové napětí. To pak vede nejen k posílení prsních a mezilopatkových svalů, ale díky intenzivnímu přepětí také vede pojivové tkáň do ještě hlubšího uvolnění po skončení aktivní držení pozice.

ŠIKMÉ PUMPOVÁNÍ

Při šikmém pumpování vychýlíme ruce na jednu či druhou stranu a aktivujeme díky tomu svalové skupiny a řetězce na jiných místech než při vycentrované poloze.



NA RYTMU ZÁLEŽÍ, MOZKOMÍŠNÍ MOK JE DIRIGENT

*Mozkomíšní mok je dirigent,
buňky jsou orchestr a zdraví je hudba.*

Aby bylo možno dosáhnout harmonie, je dobré být v souladu s přírodou a vesmírem. Jak tento soulad vypadá? Je otisknut v rytmu tekutin v našem těle, stejně jako v každé jednotlivé buňce. Harmonie v těle se nedá rozkouskovat ani segmentovat, ale dá se vnímat. Harmonie je rytmus pod skvělým dirigentem, který zná symfonii a souhru všech nástrojů. Souhra všech ve správném rytmu a čase je