

Pozdrav mesiacu (*čandra namaskár*)

Je to zostava cvikov, ktorými sa výborne precvičí celé telo. Bohato sú tu zastúpené predovšetkým úklony do strán, ktorými sa uvoľnia a popreťahujú bočné a priečne svalové skupiny. Celá zostava sa má viac-krát zopakovať, napríklad 6-krát.

Zostava obsahuje sedem cvikov. Pre začiatok je vhodné samostatne každý cvik viackrát po sebe zopakovať, dobre si ho osvojiť a až potom prejsť k ďalšiemu cviku. Keď jednotlivé cviky dobre zvládneš, aj ich poradie, potom zacvič celú zostavu súvislo.

V súlade s dýchaním sa striedajú fázy napätia a uvoľnenia. To treba dotiahnuť do dokonalosti. Sú tam i dva cviky na pestovanie telesnej rovnováhy, ktoré posilňujú psychickú stabilitu. Čím je človek rozhárajší, tým ťažšie si udrží telesnú rovnováhu. Týmto cvikmi si overíš úroveň svojej sústredenosti a duševnej rovnováhy. Ak zistíš aké problémy máš s udržaním polohy na jedenej nohe, svoju nestabilitu, potom ti trpezlivé zvládnutie týchto cvikov pomôže zlepšiť uvedené vlastnosti.

Ak pri tomto cvičení budeš zhlboka dýchať, ak zaradiš krátku zádrž po nádychu a ak výdych predĺžiš až do krajnosti, veľmi si posilníš srdcovo-cievny systém.

Kondičný variant

Cvičenie má posilňujúce účinky, ak pri každom nádychu vnesieš do tela značné napätie, čo znamená aj krátke zadržanie

dychu. Naopak, pri každom výdychu sa čím dôkladnejšie uvoľni. To znamená úplne a zdĺhavo vydýchni a nechaj telo zmäknúť, ako keby bolo z vaty. Neponáhľaj sa s ďalším nádychom! Hlava môže trochu poklesnúť na prsia. Nezabúdaj na uvoľnenie tváre!

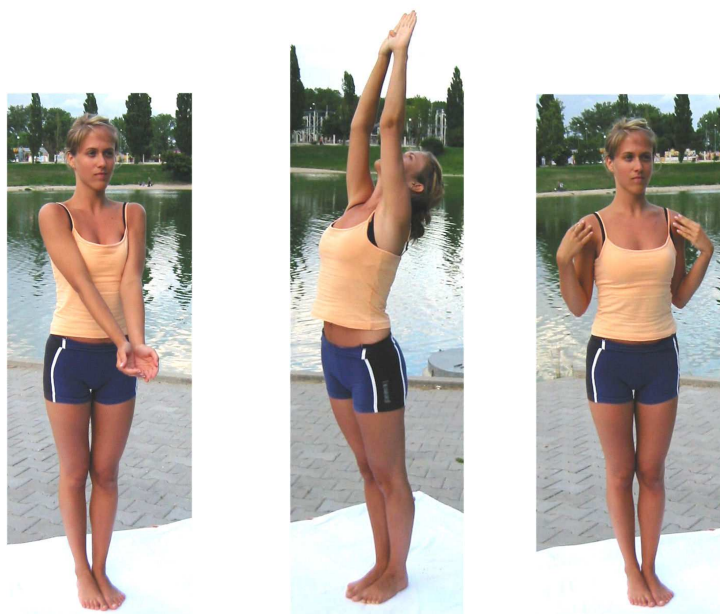
1. Umývanie. Cvik symbolizuje zmytie telesnej nečistoty a únavy.

1a. Vytvor si pred sebou z dlaní miskú a predstavu, že máš v nich vodu, ktorú si chceš vyliať na hlavu, a spláchnuť zo seba nečistotu uplynulého dňa. S nádychom zdvíhaj narovnané paže pred sebou nad hlavu, ako pri nesení vody.

1b. Natiahni telo od chodidiel až po zápästia. Uvedom si spevnenie kolien, stehien, panvového dna, vytiahnutie sa z drieku a podpazušia.

1c. Otoč dlane k hlave a „vylej“ na seba vodu. S výdychom skĺzni prstami po stranách tela, lakte tlač dozadu. Vypni prsia a tlač k sebe lopatky. Pohyb má trvať tak dlho ako trvá výdych.

1d. Po výdychu sa úplne uvoľni. Ruky spusti pozdĺž tela, stoj stále pevne na celých chodidlách. Ak chceš pri tomto prvom cviku dosiahnuť účinnejšie spevnenie panvového dna, daj si nohy tesne k sebe a rozkroč sa až pri cviku č.2.



2. Poďakovanie. Poloha symbolicky naznačuje, že ďakuješ odchádzajúcemu dňu za všetko, čo ti priniesol, príjemné i nepríjemné.

2a. Rozkroč sa, za chrbtom prilož ruky dlaňami k sebe, prsty smerujú k zemi. Potom vytoč prsty nahor medzi lopatky.

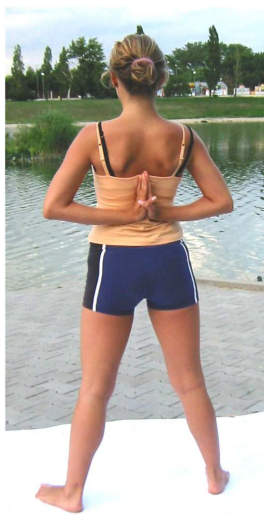
2b. S hlbokým nádychom prehni celé telo rovnomerne do záklonu. Stoj na celých chodidlách. Stlač oblasť kostrče, hlavu vyťahuj v smere chrbtice, celá zadná časť tela je spevnená.

2c. S výdychom prejdi do predklonu priamo vpred. Najprv tlač brucho k stehnám, až nakoniec zves hlavu do predklonu. Nechaj pôsobiť len váhu tela. Dbaj na uvoľnenie šíje a tváre. Kolená sú vystreté. Napred pri tlač bradu na prsia a potom nechaj hlavu voľne ovisnúť. Dôležité je zhlboka vydých-

nuť, v predklone ostať visieť úplne bez sily. Tvár sa má uvoľniť, naplniť krvou, čeľuste sa nedotýkajú. Je to poďakovanie dňu ako celku.

2d. S nádychom narovnaj chrbticu postupne zdola nahor, teda hlava sa zdvihne nakoniec, až do záklonu ako v polohe 2b. Vyboč chodidlá vpravo a s výdychom spusti najprv brucho, potom prsia aj hlavu k pravému stehnu. Kolená musia byť vystreté. Je to poďakovanie dňu za všetko príjemné, čo priniesol.

2e. S nádychom opäť prejdi do záklonu, vyboč chodidlá vľavo a predklon zopakuj aj na opačnú stranu. Je to poďakovanie dňu aj za nepríjemné okolnosti, lebo všetko vedie k poučeniu. S nádychom prejdi do záklonu, s výdychom spusti ruky, narovnaj sa a uvoľni celé telo.



3. Rovnováha. Poloha symbolizuje vyrovnanosť s kladnými i zápornými zážitkami dňa, teda vyváženosť. Zvládnutie tohto cviku bez zakolísania je znakom duševnej rovnováhy a sústredenosti.

3a. Vytoč chodidlo pravej nohy von a postav sa len na ňu, ľavá sa špičkou dotýka zľahka podložky. Rozlož váhu tela na celé chodidlo a uzamkni koleno. Fixuj sa pohľadom na nejaký pevný bod na zemi.

3b. Nadýchni sa a pomaly, kontrolovane sa spusti pravou rukou na zem. Súčasne zdvihni ľavú nohu čím vyššie. Trup aj ľavá noha sa pohybujú súčasne ako vahadlo. Ľavá ruka buď leží na stehne alebo si ju oviň okolo pásu. Obe nohy sú v kolenách

stále vystreté. V polohe stoj na celom chodidle. Nohu, na ktorej stojíš, nekrč v kolene, aj keby ruka nedočiahla na zem (môžeš sa oprieť o nejaký zvýšený predmet). Trup, hlava a zdvihnutá noha sú buď v jednej rovine alebo noha je ešte vyššie. Celý pohyb sa podobá pohybu váh, pričom trup a zdvíhaná noha tvoria pevný celok. Je teda chybou najprv sa predkloniť, oprieť ruku o zem a až potom začať zdvíhať nohu.

3c. Kontrolovane a pomaly vráť do stoja rozkročného, spusti paže vedľa tela a uvoľni sa. Aj teraz sa celý pohyb podobá pohybu váh, pričom trup a noha tvoria pevný celok. Chybou je najprv spustiť na zem nohu a až potom zdvíhať trup. Potom vytoč

ľavé chodidlo von, postav sa pevne na ľavú nohu a s nádychom cvik zopakuj na druhú stranu.

Pri tomto cviku pomáha na udržanie rovnováhy sústrediť pohľad na bod na zemi ku

ktorému smeruje ruka. Pomáha aj najprv sa nadýchnuť a predklon spraviť so zadržaným dychom. Telo spevnie, budeš sa menej triasť na stojacej nohe.



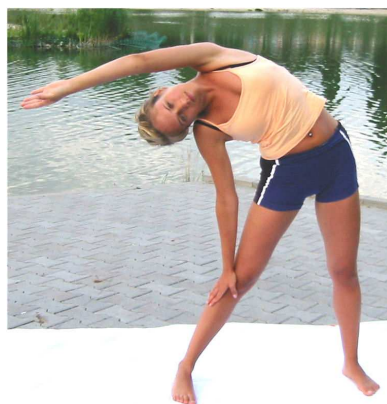
4. Úklon. Poloha symbolizuje pochopenie kladov i záporov uplynulého dňa.

4a. V stojí rozkročnom s nádychom upaž, dlane sú otočené nahor, ruky vystreté, hrudník rozšírený, chodidlá rovnobežné, kolená vystreté. Ruky tlač dozadu, aby sa stlačila oblasť medzi lopatkami. Napni aj dlane a prsty na rukách. Stlač aj oblasť kostrče a panvu vysuň mierne dopredu.

4b. S výdychom sa ukloň presne na pravú stranu, pravá ruka voľne visí a ľavá je vystretá, leží na hlave vo vodorovnej polohe.

Nekrč lakeť! Pohyb smeruje presne do strany, bez úsilia, len váhou tela. Spusti aj hlavu na plece. Celá ľavá strana tela je natiahnutá, plece tlač dozadu. Pomáha aj otočenie dlane nahor a stále stlačené sedacie svaly. Ak sa špičky nôh rozchádzajú do strán a panva sa posunie dozadu, zvädza to k miernemu predklonu, nie je to presný úklon.

4c. Dôkladne sa vystri ako v polohe 4a a sprav úklon aj vľavo.



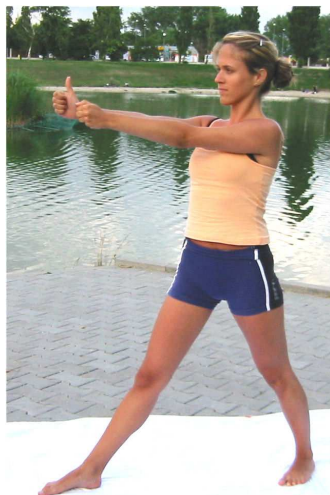
5. Lukostrelec. Poloha vpravo znamená „trafiť cieľ“ (t. j. dopracovať sa k želaným vlastnostiam) a poloha vľavo symbolizuje pevné rozhodnutie „odpáliť“ svoje nevhodné vlastnosti.

5a. Zaujmi polohu presne ako v bode č. 4a.

5b. Vytoč chodidlá, hlavu aj trup vpravo a s výdychom spoj dlane vystretých rúk pred sebou. Očami sleduj ruky. Nohy sú vystre-

té, stoj pevne. Ruky zovri v päst', vystrč palec na pravej ruke.

5c. S nádychom ťahaj ľavú ruku popri pravej a prsiach dozadu, ako pri naťahovaní luku. Tvár je stále otočená k vztýčenému palcu pravej ruky, prsia a panvu pretoč dopredu. Do naťahovania vnes silu. Natiahni prsné svaly a stlač oblasť medzi lopatkami. Lakeť pokrčenej paže ťahaj dozadu a nahor.



6. Labuť. Poloha symbolizuje nadhľad nad udalosťami a schopnosť povzniesť sa nad všetko - ako keď sa labuť vznesie k oblohe a díva sa na svet zhora. Je to poloha psychofyzickej rovnováhy, často spôsobená nesústredenosťou.

6a. Pevne sa postav na celé chodidlo pravej nohy. Musí byť v kolene vystretá a zamknutá. Ľavou rukou uchop prsty ľavej nohy tak, aby smerovali kolmo do dlane. Vzpaž pravú ruku a ľavou natiahni priehlavok.

6b. Nadýchni sa, zadrž dych a prejdí do mierneho predklonu. Nohu ťahaj vystretou rukou nahor a súčasne nahor dvíhaj aj pravú ruku. Stabilitu si posilni fixovaním po-

5d. S výdychom spoj obe ruky, otoč sa vľavo a s nádychom pohyb zopakuj. Nezapudni vytočiť vľavo obe chodidlá a pri naťahovaní panvu a prsia dopredu.

5e. Na záver, alebo keď cvik viackrát zopakuješ, zaujmi s výdychom stoj spojný, spusti paže a po tomto silovom cviku sa uvoľni.



hľadu na nejaký pevný bod. Trup a zdvíhaná noha tvoria pevný celok. Je teda chybou najprv sa predkloniť a až potom začať zdvíhať nohu. Na udržanie rovnováhy pomáha sústrediť pohľad na nejaký bod. Pomáha aj najprv sa nadýchnuť a ako pri cviku č. 3 predklon spraviť so zadržaným dychom.

6c. S výdychom sa vráť do staja spojného. Najprv sa vráť do vzpriameného postoja ako v polohe č. 6a. Potom pripaž a nakoniec polož na zem nohu. Musí prebiehať kontrolovane, pomaly.

6d. Upevni sa najprv vo vzpriamenom stoji. Potom cvik zopakuj v stoji na druhej nohe. Snaž sa to celé zvládnuť bez zakolísania.



7. Pozdrav hlave. Je to symbolický pozdrav, sídlu hlboko zakorenených reakcií - mozočku.

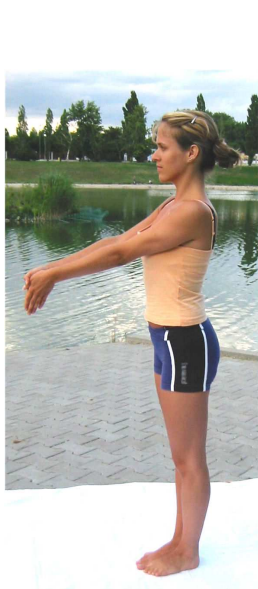
7a. V stojí spojnom s výdychom spoj dlane vystretých rúk pred sebou a s nádychom ich dvihni oblúkom do vzpaženia. Dlane sú pevne spojené.

7b. Na konci pohybu a nádychu dôkladne pretiahni nahor celé telo, od chodidiel až po končeky prstov na rukách.

7c S výdychom spusti spojené dlane za hlavu, lakte tlač dozadu, prsty smerujú nahor.

7d. S nádychom znova vzpaž spojené ruky, pretiahni celé telo dôkladne nahor ako v polohe 7b.

7e. S výdychom upažením (širokým bočným oblúkom) pripaž. Paže tlač dozadu, aj dlane otoč pritom dozadu. Ako vždy, aj teraz sa po výdychu poriadne uvoľni.



Čin, ktorý sme konali preto, aby sme niekoho urobili šťastným, sme robili aj pre seba, lebo nás to tiež obšťastňuje. Naozaj nezištný človek však takýto prístup nemá. Pomáha, kde môže, neblahopraje si, ani si nevychutnáva uspokojenie. Proste len pružne reaguje na situáciu. Pravý súcit neberie ohľad na snahu ega, potvrdiť svoju cenu. Taký súcit nás neľútostne vytrhne z nášho sebaklamu. Keby sme si to neuvedomili, neboli by sme schopní rasti. V tom je dokonalá múdrosť.

(Ch. Trungpa)