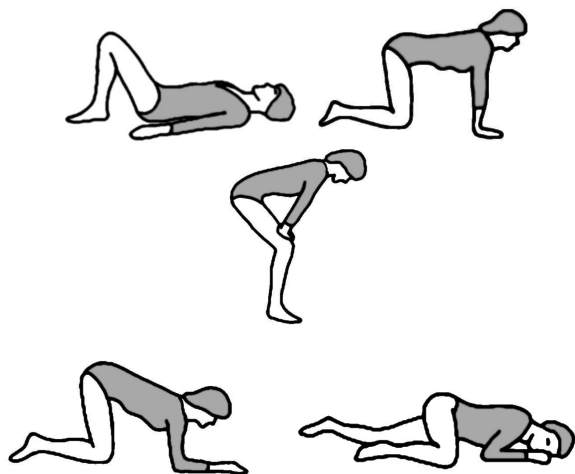


AUTOMASÁŽ BRUCHA

PREČISTENIE OHŇOM (agnisára)



Môžeš cvičiť v stoji, v sede, štvornožky, v ľahu na chrbte i na boku. Každá poloha pôsobí rozdielne v brušnej dutine. Vystriedaj si všetky polohy a sleduj, kde najviac pocítiš masážne účinky na vnútornosti.

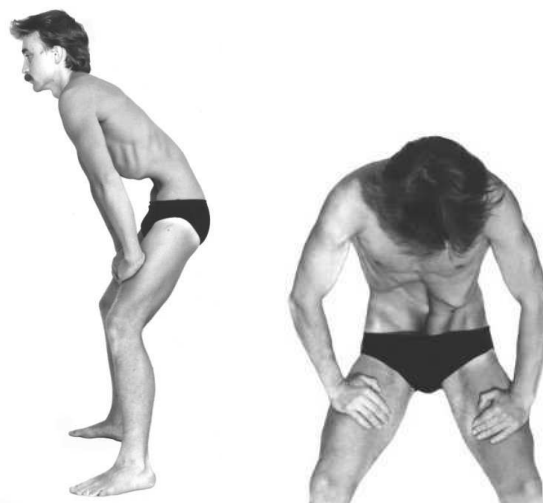
Vydýchni, zadrž dych a striedavo vťahuj a vytlačaj brušnú stenu. Aktívne používaj svalstvo brušnej steny. Cvičiť sa má bez náhlenia, dôkladne a plynulo, bez trhavých pohybov. Ak sa pri tom objaví nepríjemný tlak v hlave alebo závrat, odporúča sa mierne skloniť hlavu. Počas cvičenia si odýchni. Počet opakovaní: 40 až 200 -krát.

Agnisára masíruje vnútornosti, pričom hlavný smer pôsobenia závisí na polohe tela. *Agnisára* podnecuje uvoľňovanie tráviacich štiav, zlepšenie peristaltiky, odstránenie zápchy. *Agnisára* sa nemá cvičiť pri zápalových procesoch v brušnej dutine a pri vredovej chorobe. Toto možno cvičiť aj na lôžku, takže ten, kto je napríklad po úraze pripútaný na lôžko, môže si udržať dobrú funkciu trávenia a vylučovania, ak charakter choroby nebráni cvičeniu.

Pri inom spôsobe *agnisáry* sa brušná stena vťahuje po výdychu nie silou brušných svalov, ale sacím účinkom rozšíreného hrudníka, ako je to popísané napríklad v kapitole Telesné cvičenia pri cviku *Vadžroli mudrá*, alebo v kapitole Pránájama pri cviku *uddijána bandha*, aj inde. Vytlačanie brušnej steny je buď aktívne, alebo sa stena vracia len uvoľňovaním podtlaku v hrudníku. V pomalom rytme možno *agnisáru* cvi-

čiť aj so zadržaním dychu po nádychu. Cvičenie po výdychu umožňuje zrýchliť frekvenciu pohybov, ale vždy treba cvik zvládnuť najprv v pomalom tempe.

VLNENIE BRUŠNOU STENOU (naulí)



Je to dôležitý cvik hathajogy. Najprv treba zvládnuť brušný uzáver (*uddijána bandha*). V stoji mierne pokrč kolená, opri sa dlaniami o stehná, úplne vydýchni, zadrž dych, rozšír hrudník do nádychovej polohy a vytvor *uddijána bandhu* (popis je v kapitole *Pránájama*). Pritlač dlane na stehná, vystúpia tým predné brušné svaly. Keď pritlačíš len jednu ruku, vtiahne sa priamy brušný sval len na jej strane. Rytmickým prenášaním tlaku v poradí: jedna ruka, obe ruky, druhá ruka – vytvorí sa vlnivý pohyb brušných svalov. Cvik sa dá zvládnuť aj v sede.

Cvik masíruje črevá a orgány v brušnej dutine. Akademik Ctibor Dostálek a kol. pri výskume účinkov intenzívneho cvičenia *naulí* zaznamenali spomalenie srdcovej frekvencie až na 35 cyklov za minútu, ďalej mimovoľné srdcové sťahy, trvajúce až 40 sekúnd. Toto rozkolísanie je tréning, ktorý vedie k vysokej stabilite autonómnych funkcií. Na EKG zaznamenali ostré vlny s vysokou amplitúdou a oblúkový rytmus.

ŽIARIACA LEBKA (kapálabhāti)

Tento cvik je popísaný v kapitole *Pránájama*. Tradične patrí medzi šesť očistných techník, nazývaných *šatkarmy*. Dobre pôsobí aj na orgány v brušnej dutine.