

4.3 Danda krijá – aktivita hole (páteře)

Zaujmeme klek sedmo (hýžděmi sedíme na patách), pozici diamantového sedu (vadžrásana – obr. 2). Ruce umístíme dlaněmi nahoru uvolněně do klína, prsty pravé ruky položíme na prsty ruky levé, spojíme bříška palců (dhjána mudrá – obr. 3, gesto rukou pro vnitřní rovnováhu, meditaci). Pozorujeme svůj dech, uvědomíme si, jak „naše tělo samo“ dýchá. „Uvědomíme si, že budeme provádět jógové cvičení s plným uvědoměním si svého těla v souladu s dechem; vědomě řízeným pohybem v harmonii s dechem.“

Během praktikování danda krijá dýcháme nosem, oběma nosními dírkami. Oči máme otevřené, díváme se ve směru pohybu – „oči vedou pohyb“.

Pohyby provádíme pomalu, plynule, soustředěně, uvolněně, procítěně. Polohy (ásany) zaujímáme vědomě řízeným pohybem (pomalu, s plnou pozorností – pratjáhára) v souladu s dechem (pránájáma), za dodržení etických zásad jamy a nijamy. Soustředíme se (dháraná) na pocity v celém těle. Uvědomujeme se v ásaně (dhjána). Prociťujeme (rozjímáme, vnímáme) symboliku, význam jednotlivých poloh (samádhi).

S nádechem uvolníme paže podél trupu (obr. 59). Ve výdechu se předkloníme, nos směřujeme mezi kolena, v páteři vytvoříme rovnoměrný oblouk, hlavu opřeme o temeno (případně pouze o plochu mezi čelem a vlasovou pokožkou), paže uvolníme podél těla, hřbety rukou a předloktí položíme na podložku; zaujmeme pozici zbožného (dhármikásana – obr. 60).

S nádechem se vzepřeme na kolena a zvedneme trup, hlavu přitom překulením umístíme na zadní část temene (případně pouze na temeno; šetrně s krční páteří), uvolněně paže necháme ležet podél těla; zaujmeme více než plnou pozici zajíce (paripúrna šaśásana – obr. 61). Ve výdechu dosedneme zpět na paty; zaujmeme pozici zbožného (dhármikásana – obr. 60).

S nádechem postupně zvedneme hlavu (obr. 62) a trup; zaujmeme původní pozici v sedu na patách s uvolněnými pažemi (vadžrásana – obr. 63). Výdechem zklidníme dech i tep, myšlenky, pocity, emoce.

S nádechem zaujmeme vysoký klek, mírně se zakloníme, otevřeme hrudník do prostoru, paže směřujeme dozadu, dlaně opřeme o bedra, hlavu uvolníme do mírného záklonu; zaujmeme neúplnou pozici velblouda (sapúrna uśrásana –

obr. 64). Ve výdechu napřímíme trup a dosedneme na paty; zaujmeme původní pozici diamantového sedu s uvolněnými pažemi (vadžrásana – obr. 65).

Nádechem ve vadžrásaně s uvolněnými pažemi (obr. 59) začneme další cyklus opakování. Danda krijá (obr. 59 až 65) zopakujeme třikrát až šestkrát v rytmu klidného jógového dechu.

Aktivitu páteře (danda krijá) zakončíme v kleku sedmo, v pozici diamantového sedu (vadžrásana – obr. 2). Ruce umístíme dlaněmi nahoru uvolněně do klína, prsty pravé ruky položíme na prsty ruky levé, spojíme bříska palců (dhjána mudrá – obr. 3). Dýcháme klidně, plynule, plným jógovým dechem. Uvědomíme si změny, vnímáme účinky sestavy, necháváme účinky cvičení (vibrace, pocity, emoce, atd.) doznít. Zklidňujeme dech i tep, myšlenky, pocity, emoce. Představíme si světelný tubus uvnitř naší páteře. Světelnou energii vedeme v nádechu tímto kanálem ze země přes kostrč, oblast bederní, hrudní, krční; ve výdechu až nad hlavu. Pohled směřujeme za zavřenými víčky mezi obočí do oblasti čakry třetího oka (ádžňá). Propojujeme energii země a nebe.

Účinky: Procvičení celé páteře a posílení jejího svalového korzetu. Zpružnění a posílení svalů, které se podílejí na správném dýchání. Zklidnění mysli.