Pozdrav Slnku* – *súrja namaskára*

článok Heinza Grilla uverejnený 31.7.2020 na jeho stránke:
po nemecky: https://heinz-grill.de/surya-namaskara/
po slovensky: https://heinz-grill.de/sk/pozdrav-slnku-surja-namaskara/

Diferencované a členené vedomie zabraňuje degenerácií buniek a posilňuje imunitnú obranyschopnosť

Pozdrav Slnku sa v joge väčšinou cvičí na začiatku cvičebnej zostavy a pomocou dvanástich dynamických pohybov slúži na rytmické zahriatie tela, aby ho vyvažujúco tonizoval pre ďalšie, často intenzívne rozpínavé cvičenia. Na všeobecnej jogovej scéne sú menej známe rozličné možnosti veľmi diferencovaného a rozčleneného napínania, ktoré umožňujú zjavné zvedomenie schopnosti pozorovať telo a jeho jednotlivé úseky chrbtice, práve prostredníctvom presnej a bezchybne zvolenej aktivity.

Pozdrav Slnku sa vykonáva spravidla v rytmickej výstavbe, od počiatočných pomalších cyklov k stále sa zrýchľujúcim nasadeniam jednotlivých pohybov. Na začiatku dvanásť cvikov trvá asi pol minúty až 45 sekúnd, neskôr ale môže cvičiaci zvýšiť rýchlosť a nasadenie svojej sily zameriavať cielene na určité partie. Dvanásť čiastkových pohybov v rytmickom plynutí striedania uvoľnenia a napínania neraz možno zacvičiť dokonca už počas pätnástich sekúnd.

„Vykonávanie cvičenia" v protiklade ku „formovaniu cvičenia"

Pre aktivizovanie imunitného systému prostredníctvom cieleného pohybu a dýchania sa veľmi dôležitým javí, aby sa na cvičení podieľalo špecificky zvolené vnímanie a myšlienkové vedomie. Tieto dve formulácie: „vykonávať Pozdrav Slnku" alebo „formovať Pozdrav Slnku" môžu v jednoduchom zmysle ozrejmiť významový obsah toho, ako sa vedomie môže používať voči k telu. Cvičiaci chce cvičenie urobiť, možno aby dosiahol určitý zisk pre neporušenosť svojho krvného obehu alebo pre chrbticu. Potom je *súrja namaskára* viac cvičením fitness, ktoré sa z hľadiska mentálneho nastavenia nelíši od tréningu, ako ho poznáme v športe.

Zvedomenie formovania sa viac precíti pri umeleckej aktivite, ktorá si vyžaduje viac síl fantázie, schopnosť predstavivosti, pozorovanie a kreatívnu intuíciu a ako výsledok v konečnom dôsledku generuje krásu. Vlastné telo možno ďalej rozvíjať a pretvárať vo všetkých jeho článkoch prostredníctvom myšlienky, ktorá je základom cvičenia cyklu Pozdravu Slnku, ide o vykonávanie pohybu zvnútra, zo stredu v striedajúcom sa formovaní.

Diferencovaná aktivácia chrbtice

Súrja namaskára je obzvlášť vhodnou prácou členenia hrudnej chrbtice a tiež do pohybovej hry zapája ďalšie časti tela, ako sú bedrá alebo plecia.

Rytmicky sa opakujúce obojstranné napínanie, ktoré je pri každom pohybe spojené so širokým dychom, vedie popri pretepleniu aj k lepšiemu nasadeniu sily zo stredu tela, ktorá prúdi odstredivo, to znamená zvnútra navonok a napokon vysiela citeľný prúd energie až na periférium a pokožku. Sprvoti môže cvičiaci dbať na to, aby pri jednotlivých pohyboch ponechával uvoľnenú šiju, tvár a ramenné kĺby, aby viedol nohy v striedavej dynamike raz klesajúcej a raz spevňujúcej stoj a aby v príslušných jednotlivých pohyboch cielene nasadenou silou aktivoval tie úseky chrbtice, ktoré umožňujú viesť pohyb rozhodne do dĺžky a šírky. Rozličné zóny sú teda uvoľnené, zatiaľ čo iné sa cielene venujú výstavbe napätia. Ďalej sa v končatinách deje prirodzené vyprúďovanie a pokračovanie tohto zvnútra navonok motivovaného a neseného pohybu. Cvičiaci preto cielene dbá na vnútrotelesné pomery členenia vzájomných vzťahov napínania a kolo za kolom rozvíja rozpínanie na lepšiu a novú úroveň. Na začiatku sa telo pociťuje ako nerozčlenené a stuhnuté, na konci však vzniká cítenie dynamického stredu, uvoľneného vrchu tela a vykĺzavajúceho pohybu, neseného až do periférie.

Cielené nasadenie sily, ktoré nastáva v chrbtici, väčšinou v strednej hrudnej oblasti, asi od desiateho stavca smerom nahor k druhému hrudnému stavcu, vedie k rastúcej koncentrácii a k oživeniu často tak zabudnutej, akoby umŕtvenej strednej zóny. Koľkí ľudia už nenachádzajú prístup k dynamickému nasadeniu v hrudnej chrbtici? V týchto zónach často zažívajú stuhnutosť a zmenšenie citlivosti. Popri oslabení medzirebrového priestoru a dýchacieho svalstva sa obmedzuje dychový objem a v dôsledku týchto rigidných pomerov sa obehový systém a tok lymfy jednostranne blokujú.

Tým, že cvičiaci vykonáva diferencovanú aktiváciu v hrudnej chrbtici s rastúcim nasadením sily pre dynamické, centrifugálne vedené napínanie, riadne formuje svoje telo ako hudobný nástroj a do vypadnutých, stmavnutých zón privádza nové vedomie. Jasnými vnímajúcimi silami vedomia nanovo včleňuje fyzickú tiaž a týmto spôsobom zvyšuje svoju prirodzenú imunitnú pôsobnosť. Formotvorné sily, ktoré nanovo začleňujú tie zóny, ktoré kvôli zvýšenému zatvrdzujúcemu napätiu vypadli z prirodzených pomerov životných síl, môže človek opäť oživiť a pramene jasnejšieho cítenia sa môžu otvoriť.

Vo všeobecnosti dnešný život s jeho mechanistickým obrazom sveta v rastúcej miere ovplyvňuje tendenciu k zatvrdnutiu tela a ochromenie duševného života. Keďže imunitné sily človeka sú zasiahnuté neustálym odbúravaním, je pochopiteľné, že tak mnohé choroby, ako je tvorba nádorov zákerne striehnu. Ktoré zóny ale nádor napadne? Sú to tie časti tela, ktoré vypadávajú zo živých súvislostí a napokon prepadnú neorganizovaným a nesprávnym uisteniam o živote, ktoré preberajú riadenie, to znamená prepadnú bujneniu. Keď cvičiaci do svojho tela teraz vnáša zvedomenie, ako v príklade *súrja namaskára* formuje a aktivizuje hrudnú chrbticu, môže podporiť zdravé, jasné vplyvy a na tomto základe pôsobiť proti degenerovaniu. Popritom pohyblivosť s vedomím môže vytvárať radosť a postaviť tak malú protiváhu ťaživo číhajúcim depresiám.

Praktické vykonávanie členenia a diferencovania uvedomovania v Pozdrave Slnku

Nasledujúce obrázky ukazujú, ako a v ktorých úsekoch možno

aktivizovať dynamický prvok. Cvičiaci pozoruje zóny, pociťuje pomery a pomaly rozvíja zmysel pre správne a diferencované rozdelenie napätia.

Aktívne napínanie v určitých úsekoch chrbtice na krátke okamihy, predovšetkým smerom nahor, do strednej a vyššej hrudnej chrbtice, by sa malo v každom kole Pozdravu Slnku postupne stále viac zintenzívňovať.

Pomalšie a rýchlejšie cykly sa môžu vzájomne dopĺňať. Dýchanie by malo byť nepretržite široké a dostatočne aktívne.

Je priaznivé, keď cvičiaci nerozvíja iba napätie, ale medzi jednotlivými fázami sa v momentoch pokojného vnímania oslobodí od akéhokoľvek napätia a napokon z tohto pozorovania vykoná nasledujúce aktivovanie.

Posilnenie imunitného systému

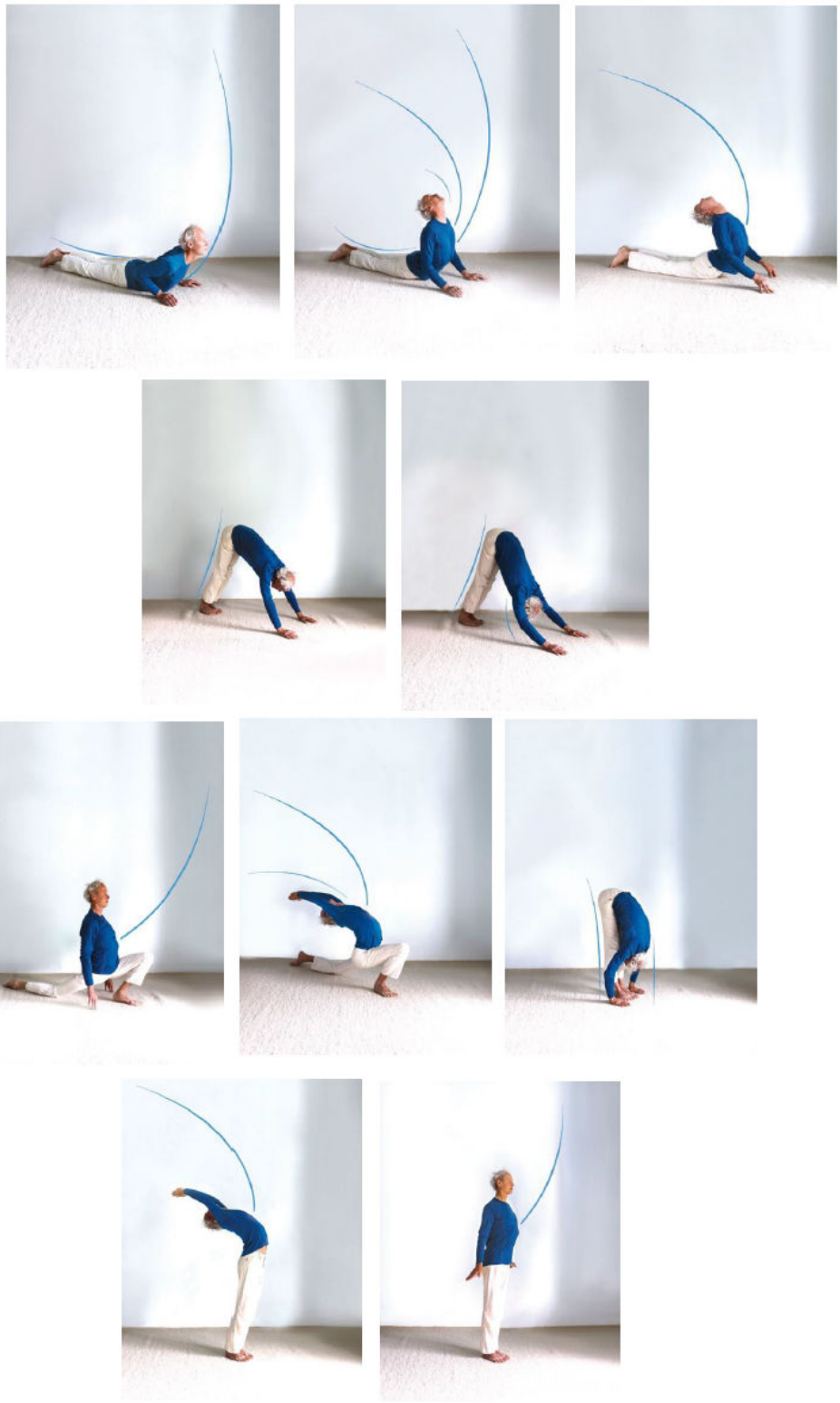
Imunitný systém sa posilní vždy, keď sa cvičiaci učí svoje sily vedomia používať s jasnými obsahmi predstáv a keď sa učí používať ich vo vzťahu k nejakej veci alebo aj tak, ako to bolo popísané pri *súrja namaskára* .
Tak, ako sú obvykle u priemerne trénovaného človeka mnohé zóny v tele, ktoré určitým spôsobom sprevádzajú jeho život, akoby nevedomé a nevyužité, v rovnakej miere existujú mnohé emócie a psychické

neuváženosti, ktoré zaťažujú život temným bremenom a preto imunitný systém s jeho vnímajúcou, integrujúcou a ochrannou činnosťou ich viac neuchopí. Proces vedomého formovania v podobe uplatňovania metodického členenia a diferencovania môže umožniť prvé skúsenosti s rozjasnením a preteplením telesných zón a okrem toho ľudskú psychiku môže aktivovať k väčšej a nosnejšej sile rozpínavosti.

Je preto dôležité, aby sa dnes jogové cvičenia nevykonávali len ako funkčná gymnastika, ale aby boli vnímané ako nástroj pre rozvoj duševného vnímania citom, usporiadaného myslenia a napokon cieleného konania.

* Poznámka prekladateľa: v nemčine sa toto cvičenie nazýva Modlitba Slnku.





Obrázky sú uverejnené na stránke https://heinz-grill.de/surya-namaska