Váha a jej účinky na systém tepien a žíl

Článok Heinza Grilla uverejnený 5.5.2019 na jeho stránke
po nemecky: https://heinz-grill.de/yoga-standwaage-kreislauf/

Pre širšie pozorovanie spätného žilného toku do srdca a pripojené pozorovanie tepnového krvného obehu a ich harmonickej a dobrej funkčnosti sa zdá dôležité podrobnejšie študovať vzťah hrudného koša k brušnej dutine. Ak je tento hrudný priestor dostatočne vzpriamený a dynamický vďaka sile pnutia v chrbtici, stredné úseky chrbtice sú pohyblivé a celý dýchací proces je zároveň vláčny, je to ďaleko najpriaznivejší predpoklad pre žilové spätné prúdenie krvi do srdca a tiež pre tepny je ľahšie možné splniť podmienku ich dostatočne uvoľneného fungovania až do periférie.

Arteriálny krvný tlak sa meria hlavne pomocou celkového stavu napätia tepien a arteriol; keď sa v dôsledku nervového vyčerpania dostanú do napätého zúženia, zvýši sa tlak v celom arteriálnom systéme. Venózny spätný tok do srdca, napríklad zo žíl v nohách, ostáva väčšinou nedotknutý pomermi pulzu a krvného tlaku.

Ak sa teraz pri jednotlivých špecifických cvikoch zameria pozornosť na vzťah hrudného koša k priestoru brucha, a tým sa človek učí vhodne budovať napätie v stredných oblastiach tela, môžu byť oba systémy, arteriálny aj venózny, priaznivo zasiahnuté a privedené do harmónie.

tuladandásana – obraz a vykonanie váhy

Cvičiaci by sa mal naučiť rozvinúť napätie z chrbtice. Znamenitým cvičením so zážitkami radosti, ktoré je možné vykonávať v každom veku, je tuladandásana, váha v stoji, s možnosťou rozličných variácií paží. Obraz tohto cviku sa vyznačuje mocným odstredivým vytiahnutím končatín do dlhého vodorovného formovania. Telo pôsobí v rozličných úsekoch chrbtice aktívne, zatiaľ čo v horizontálne udržiavaných končatinách neostáva bezprostredné napätie, ale sa nachádzajú v pokračujúcom prúdení zodpovedajúcom stredne miernemu napätiu. Centrum a periféria sa rozvinú z chrbtice smerom do končatín.

Cvičiaci ostáva pravou nohou bezpečne na zemi, vystretou ľavou nohou švihne najskôr vpred a

nakoniec vzad a ak je to možné, až do horizontálnej línie, vystrie paže dozadu ako lastovička krídlami, dýcha pritom zľahka, prúdiac a slobodne rytmicky. Po tejto prvej pozícii lastovičky spojí dlane (vzadu nad spodnou časťou chrbta), čím otvorí priestor krku a pliec. Šija v zásade ostáva priepustná a uvoľnená.

Vďaka tomuto pohybu cvičiaci pocíti vzťah celkom zľahka nadvihnutej hornej časti priestoru hrudníka a dynamickej strednej a spodnej časti chrbta. S trochou cvičenia s výdržou asi 15 sekúnd sa vypestuje sila pnutia. Nevyhnutne vznikne centrovanie v spodnej časti chrbta, pretože ľavá noha sa udrží v horizontálnom vystretí. Stojnú nohu by mal cvičiaci pri vynaložení sily v cviku prežívať stabilne a aktívne. Čím priaznivejšie je možné centrovanie v chrbtici, centrovanie od stojnej nohy až do chrbta a centrovanie chrbtice nasadené už od spodku, tým ľahšie kĺže noha do horizontálneho roztiahnutia. Jemné podvihnutie a otvorenie hornej časti hrudného koša nastáva prirodzene a cvičiaci sa bude tešiť telesnému pocitu otvorenia, ktoré zažije v napnutí.

V nasledovnom kroku cvičiaci prevedie vystreté paže po stranách popri tele a popri hlave dopredu. Plecný pletenec nemá byť príliš fixovaný a paže si ponechajú akoby ľahkosť krídel a od okamihu, kedy vykĺznu vpred, vytiahnu automaticky hrudný kôš do dĺžky. Celé telo je teraz roztiahnuté do maximálne horizontálnej línie zo stredu von pomocou jemného natiahnutia končatín. Dýchanie osciluje v slobodnom rytme a cvičiaci vníma pnutie v oblasti chrbta a v chrbtici, ako aj natiahnuté, a predsa von prúdiace končatiny. Cvičenie by malo byť v tejto horizontálnej línii udržané 10 až 15 sekúnd.

Návrat späť teraz nenastane náhlym zrušením polohy, ale vláčnym a dobre vedeným stiahnutím paží a tiež nôh. Cvičiaci ostáva ešte balansovať na stojnej nohe a popri stojnej nohe švihne ľavú nohu vpred, až potom ju nakoniec položí na zem. Takýmto solídnym vedením ukončujúcej fázy sa rozvinie príjemné a harmonické zredukovanie napätia s relatívne vysokou hodnotou regenerácie.

Zdravotné účinky váhy

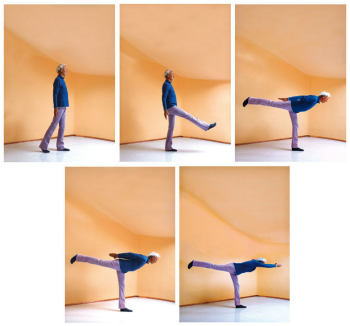
Duchovne videné sa týmto cvičením harmonicky vzájomne kombinuje druhé, tretie a štvrté centrum. Druhé centrum tvorí sústreďujúcu silu v oblasti krížovej kosti a panvy a všeobecne vedie k upokojeniu vegetatívnych nervov. Spevňuje a umožňuje mnohostranné dynamické nasadenia v nohách, ktoré, ak sú rozvinuté, éticky podnietia prúdenie všeobecne v žilnom systéme.

Tretie centrum umožní priestor a toto cítenie tretieho centra na jednej strane s jeho silou a dynamikou, na druhej strane so širokými a príjemnými procesmi dýchania a s pocitmi otvorenia, necháva plynúť cirkuláciu v arteriálnom systéme uvoľnene až do periférie. Šírka dýchania skoro vždy vedie k harmonizácii pulzu a krvného tlaku. Táto harmonizácia pôsobí stimulujúc na nízky krvný tlak a zarážajúce je, že do vysokej miery znižuje ešte neprejavený vysoký tlak.

Napokon štvrté centrum harmonizuje procesy vnímania vnútorne v tele a navonok v okolí a poskytuje príjemné vnímanie citom. Všeobecne pôsobí posilňujúco a budujúco obzvlášť na žilné spätné prúdenie prostredníctvom jemnej éterizácie.

Rozpínanie v smere nohy, do tejto dynamicky vysoko zodvihnutej nohy a taktiež s intenzívne napriamenou stojnou nohou aktivuje éterické sily v bedrovej a panvovej oblasti, jogovou terminológiou by sa dalo povedať „prána" a „samána", ktoré pôsobia proti stagnácii prúdenia krvného obehu a pozitívne stimulujú samotné tkanivá. Pôsobia proti slabosti väzivových tkanív. Vytiahnutie paží a ľahké podvihnutie hrudného koša vedie k získaniu priestoru vo výške bránice a cvičiaci rozšíri dychovú kapacitu s následkom, že celá cirkulácia sa ľahšie pozdvihne z tiesnivej ťažoby a privedie sa na priaznivejšiu úroveň. Získanie väčšieho priestoru medzi hrudným košom a bruchom má tiež osviežujúci účinok a dáva oslobodzujúce pocity.

Cvičenie sa má vykonávať na obe strany a ľubovoľne často sa má opakovať.



fotografie sú zo stránky: https://heinz-grill.de/yoga-standwaage-kreislauf/

Obrázky ukazujú fascinujúcu hru pohybov, pri súčasnom slobodnom a odpútanom telesnom pnutí. To je možné pri použití takzvaných éterických zákonov.

Do pozornosti dávame:

Pohyb z éterického elementu

Liečebné účinky odpútaného pohybu