Odľahčenie a nepriama energetizácia žíl na nohách

Článok Heinza Grilla uverejený 24.3.2019 na jeho stránke
po nemecky: https://heinz-grill.de/entlastung-energetisierung-venen/

Dynamika krvi

Všetky obrátené polohy jogy, zvlášť stoj na pleciach a stoj na hlave, ponúkajú v zásade fyziologické odľahčenie žíl na nohách.[1] Napriek tomu sa problém upchávania v žilovom spätnom prúdení nedá pomocou obrátených polôh kauzálne odstrániť.
Krv vo svojej povahe nepodlieha iba silám zemskej príťažlivosti, ale vo svojej možnej dynamike je determinovaná životnými silami alebo, inak povedané, svojou živosťou a éterickou substanciou. Éterické sily pôsobia proti gravitácii levitačne, zatiaľ čo všeobecne všetko látkové podlieha čisto pozemským zákonitostiam, a preto prepadá tendenciám tiaže.
Keďže voda môže byť aj nevýrazná a vlažná a pozvoľna sa sťahovať zo živého sveta kvôli nedostatku ochoty prúdiť, tak aj krv sa môže odpájať od živých prúdov éteru, ktoré spôsobujú levitáciu, a môže čoraz viac podliehať tiesnivej tiaži.

Deficit prúdenia v žilách vracajúceho sa do srdca väčšinou vôbec nesúvisí s nejakou nedostatočnosťou srdca, ale s celkovou výkonnosťou látkovej výmeny a so živosťou samotnej krvi. Srdce čisto prostredníctvom systolického výkonu nikdy nedokáže vplývať na krv po jej prechode cez kapiláry. Preto musia iné sily, ktoré sprvoti vôbec nie sú vnímateľné, musia podporovať žilové návratové prúdenie a udržiavať krv v pohybe zdola nahor.

Kondícia spojivového tkaniva spolu s takzvanými žilnými chlopňami môže výrazne podporiť tento spätný tok pomocou ich pružnosti a schopnosti napínania. Napriek tomu záhadou ostáva otázka, ako sa žilná krv, ktorá nepodlieha nijakému priamemu pumpovaniu, naozaj dostane až do srdca. Zásobenie krvi kyslíkom je pravdepodobne najznámejším faktorom činnosti krvi a je bezprostredne spojené s dýchaním. Žilná krv je však po prechode kapilárami nasýtená kysličníkom uhličitým, čo iba ešte zmenšuje životnú sviežosť. Keď je však krv od začiatku veľmi živo zaopatrená kyslíkom a vykazuje vysoký stupeň nasýtenia, napríklad 99 alebo 100 %, dá sa predpokladať lepšia pohyblivosť a tendencia lepších životných síl krvi a v dôsledku toho aj krvi v žilách.

Cvičenia a pocity ovplyvňujú prietok krvi

V joge existuje celý rad cvikov, ktoré – nie priamo, ale nepriamo – majú vplyv na distribúciu krvi, na harmonizáciu krvného tlaku a priamo na živosť pretekajúceho prúdu. Štruktúra týchto cvičení je založená na harmonickom a konštruktívnom rozložení napätia, ktoré - pri šikovnom a spôsobilom použití - pôsobí povznášajúco a dynamizujúco na celé držanie tela. Ovplyvňovanie psychickej a fyzickej kondície prostredníctvom používaných cvičení je v joge veľmi ľahko pochopiteľné, je známe ako liečebná skúsenosť a je spravidla cenené. Pocity a zážitky známym spôsobom pôsobia na zdravie človeka a na funkcie krvného obehu, čo sa dá relatívne jasne pozorovať. Ktoré pocity, citové vnemy, psychické zážitky a dokonca aké druhy zrozumiteľnej formy spirituálnych zážitkov sa javia ako významné pre aktiváciu spätného žilového toku krvi, najmä z nôh späť do srdca? Aký zážitok a zvedomenie si musí jednotlivý človek vydobyť, aby príčinne pôsobil proti tendencii tiaže zmenšujúceho sa pretekania prúdu tekutiny?

Kto sa vydá na pár minút do stoja na pleciach alebo do stoja na hlave, zaiste môže pôsobiť proti unaveným nohám. Rizikové faktory, ktoré vedú k žilnej nedostatočnosti a všeobecne zapríčiňujú veľký obraz choroby varikózy,[2] pravdaže, v prvej línii spočívajú v dlhých fázach státia alebo na činnostiach, pri ktorých sa príliš dlho sedí na stoličke. Keď si postihnutý osvojí obrátené polohy a každý deň ich cvičí, priaznivým spôsobom mechanicky pôsobí zmenou polohy nôh voči oblasti srdca – v obraze obrátenej polohy sú nohy hore a srdce má tendenciu byť dole - a takto sa znižuje upchávanie ciev, ktoré by sa postupom času nepríjemným a zaťažujúcim spôsobom rozšírilo celý objem nôh. Riadne vykonané obrátené polohy však pôsobia, ako je uvedené, iba mechanickým spôsobom pomocou zmeny polohy a nemôžu ešte odstrániť skutočnú príčinu.

Príčina upchávania ciev

Otázka príčiny upchávania v systéme žíl v nohách by sa dala celkom jednoducho zodpovedať pomocou vymenovania najrozličnejších rizikových faktorov: Okrem dlhého sedenia a státia existujú rôzne formy nadváhy zvyčajne spojené so zlými stravovacími návykmi a nefyziologickými nárokmi každodenného života sužovaného nervami, ako aj nepravidelnosťou krvného tlaku a flegmatickými reakciami krvného tlaku a napokon aj určitou slabosťou vylučovania a zadržiavaním sodíka v oblasti obličiek.[3] Odhliadnuc od týchto známych rizík sa venózna nedostatočnosť často považuje za dedičnú chorobu a vysvetľuje sa pomocou slabosti väzivových tkanív. Skutočná príčina kŕčových žíl však nespočíva nevyhnutne v prevahe negatívnych faktorov, ktoré vedú telo k určitej tiaži a zaťažujúcemu upchávaniu ciev, ale skôr v tom, že chýbajú podstatné, dynamizujúce a budujúce aktivity. Logicky si položme otázku: aká aktivita a aké posilňujúce formy prežívania môžu vytvoriť práve takú dynamiku, ktorá odľahčí žily nôh a bude živo dopravovať prúd krvi proti sile tiaže?

Úloha dýchania pre kvalitu krvi

Je možné, že jednotlivý cvičenec prežíva dych v jeho zažiteľnej forme v priebehu jogového cvičenia ako kozmickú dimenziu alebo naopak, môže získať tendenciu k zúženiu, k mechanickej rutine a napokon k príliš silnému lipnutiu na tele. Súvislosť procesov dýchania s krvou je známa ako stretnutie kyslíka s červenými krvinkami v pľúcnych alveolách. Menej sa však všeobecne v joge, ba dokonca v školskej medicíne vníma živosť krvi v súvislosti s fyziológiou procesov obličiek. Táto podstatná základná súvislosť môže ale viesť práve cvičením jogy opäť novým spôsobom k odborne podloženej terapeutickej práci.

V obličkách spolu s hormonálne aktívnymi nadobličkami je najskôr položený základ zdravého pomeru sodíka a draslíka; tam vzniká kortikosteroid aldosteron[4] a tam sa reguluje renín a angiotenzin pre hlavné riadenie krvného tlaku.
[5]

Vo všeobecnosti proces filtrácie krvi prebieha rozlišovaním produktov, ktoré je potrebné močom vylúčiť, od bielkovín, ktoré je potrebné vstrebať, lebo tie potrebuje telo na výstavbu. V glomerulách, citlivých telieskach obličiek, sa neprestajne a vo veľkých množstvách pohybuje krv a v nich prebieha presná diferenciácia medzi tým, čo sa vylúči a tým, čo sa vstrebe. Podľa druhu, kvality, plnosti a živého pohybu, ktorý dýchanie nadobúda, sa tieto oblasti obličiek môžu priaznivo uvoľniť, dynamizovať alebo dostať do napätia, dokonca ich tkanivo môže stvrdnúť a výrazne oslabiť svoju funkciu. Rozvinutá kvalita dychu môže skutočne mimoriadne pozitívne ovplyvniť celkovú kondíciu obličiek.

Mala by byť opätovne objavená vesmírna povaha dychu

Pre cvičenia a pre živé terapeutické podporné opatrenia pri kŕčových žilách by mal cvičiaci rozvinúť pokiaľ možno slobodný a široký pohyb dychu a ďalej vybudovať pevnú a prirodzenú silu pnutia v chrbtici. Moderný občan čoraz viac stráca pojem vesmírneho dychu alebo skúsenosť, že pohyby vzduchu, ktoré prúdia do pľúc a z pľúc, sú vesmírnej povahy a strata tejto široko definovanej formy skúsenosti nemôže vyvolať iné vnímanie než pozemskú pripútanosť a naviazanosť na hmotu. Mnoho státia a sedenia, často obklopeného neviditeľným, no nie neúčinným elektrosmogom, je zrejme len dôsledok moderného životného štýlu. Strata pocitu, že ľudské bytie je v skutočnosti nielen pozemské, ale je dokonca oveľa viac vesmírne, sa týka takmer všetkých stavov a rovín bytia ľudského života. Dych v jeho zážitkovej forme kolíše medzi pripútanosťou k svetu a otvorenou diaľavou k vesmíru. Cieľom terapeutickeho zásahu prostredníctvom cvičení jogy je nanovo oživiť a objaviť tento slobodný, ďaleký cit, ktorý je pre vesmír typicky vlastný.

Váha bokom

Dôležitým cvičením pre terapiu kŕčových žíl môže byť popri obrátených polohách váha bokom (parivritti tuladandásana). Vyznačuje sa otvoreným výkrutovým pohybom bokov a pružným, vláčnym a poddajným vytiahnutím vrchnej časti trupu do vodorovnej línie.

Priaznivé je, keď sa od samého začiatku ásany nadvihne hrudný kôš nad priestorom brucha. Paže pritom ostávajú ľahké. Týmto spôsobom vystúpi do popredia takzvané tretie centrum, manipúra čakra.

Už ľahšie a začiatočnícke fázy cviku dávajú cítenie prvého vykĺznutia zo síl gravitácie a

narastajúceho oslobodzovania od nej.

Telo stále viac zapadá do želaného tvaru.

Účinok tejto pohybovej formy nastáva najskôr prostredníctvom podvihnutia hrudného koša nahor nad priestorom brucha. Vznikne odľahčený priestor medzi rebrami, ktoré tlačia smerom nadol k hrebeňu panvovej kosti (crista iliaca), a medzi bruchom. Zvláštnou mierou sa tým môžu obličky, ktoré ležia (extraperitoneálne) mimo pobrušnice a väčšinou sa prežívajú na chrbtovej strane, tešiť určitému spôsobu slobodnejšieho predýchania, pričom pojem predýchanie je myslený obrazne a zážitkovo. Pokiaľ vrchná časť tela a celá oblasť drieku tlačí na brušný priestor, ostáva oblasť obličiek rovnako akoby zviazaná a menej živá. Často sú tam napätia smerujúce do oblasti pliec a chýba dynamika v strede. V okolitých svalových zónach bránice vznikajú taktiež prišikrtenia a napätia a to je okolnosť, kvôli ktorej nedokážu všetky fyziologicky aktívne procesy látkovej výmeny nadobudnúť dostatočnú a oslobodzujúcu živosť.

V pasívnom postoji je hrudník ešte zviazaný. Zatiaľ čo s aktiváciou oblasti slnečného pletiva sa hrudník rozširuje.

Vzhľadom na cvičenie by si človek mal byť vedomý slobodného a ľahkého dychu, ktorý prichádza zvonka a preniká telom v prirodzenom preprúdení. Dych je ako živá vesmírna plnosť a pozdvihuje telo pomocou jeho pohyblivosti a vzdušných komponentov do istého stupňa z pozemskej tiaže.

V druhom kroku môže cvičiaci lokalizovať približne výšku 10. stavca hrudnej chrbtice a z tejto oblasti sa vystrieť a podvihnúť. Plecia, šija a hlava ostávajú v zásade pri všetkých cvikoch uvoľnené. Dynamické centrum, z ktorého sa rozvíja sila pnutia smerom von, leží v skutočnosti v strede chrbtice, vo výške obličiek. Obličky nemajú byť lokalizované príliš hlboko. Sú asi vo výške spodnej časti hrudnej chrbtice a ležia blízko bránice.

Pri počiatočnom formovaní sa noha vynesie čo najvyššie. Horná časť trupu a šija ostávajú uvoľnené. Vrchná paža môže byť položená na boku alebo podržaná vo vzduchu kvôli dynamizovaniu. V záverečnej polohe sa spodná paža živo vystrie do horizontály. Výkrut sa udrží v senzibilnej dynamike.

Pri stranovej váhe sa cvičiaci v hornej časti trupu uvoľní, chodidlo postaví pevne stranou do dobre uváženej línie, popri výkrute oblasti drieku sa natiahne do vodorovnosti a nakoniec, hneď potom, čo noha vystúpala do vhodnej výšky, vedie pažu do pokračovania vyprúďujúcej línie. Cvičiaci vyformuje výkrut a zo stredu oblasti obličiek sa vyťahuje do dĺžky. Na konci ostáva v polohe asi 15 sekúnd v pokoji, solídne udržiava centrovanie v strede a necháva dych akoby vesmírne slobodne prúdiť. V ukončujúcej fáze vedie telo späť, udržiava ešte stále rovnováhu a potom vystrieda cvik na druhú stranu. Priaznivé je cvičiť toto cvičenie trikrát za sebou.

Nasadenie v ľahších prípravných cvičeniach už taktiež prispieva k oslobodzujúcemu účinku

Prežívanie cvičenia sa tvorí zo zdanlivej polarity otvorenia a centrovania. Veľmi senzibilné energetické toky kĺžu okolo zóny drieku a cvičiaci spozoruje pokoj a ďaleké roztiahnutie do priestoru. Najjemnejšia radosť v okamihoch ticha dáva pocit harmonizácie. Fyziologické procesy v oblasti obličiek, medzi vylučovaním a vstrebávaním, v rovnováhe minerálov a v stimulácii a súčasnom upokojení krvného tlaku a krvného obehu, naberajú priaznivý priebeh.

sa po vyzdvihnutí vedome rozpína. Pohyby paží pomáhajú tomuto rozťahovaniu zo stredu nahor.

sa má živo pociťovať pomocou výkrutu a rozpínania.

[illegible]