

## Jógová relaxace

Dle Swamiho Satyanandy (2008), nahrávka postupu ve formátu mp3 je volně ke stažení z [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu).

**Výchozí poloha:** Vleže na zádech, nohy mírně od sebe, ruce mírně od těla dlaněmi vzhůru.

**Délka praktikování:** 20 až 30 minut i déle.

**Postup cvičení:**

### Předběžné uvolnění

- Můžete se pohnout, upravit relaxační polohu, taky aby byla příjemná. Pak ležte nehybně.
- Řekněte si v duchu, že se chcete uvolnit, ale že zůstanete během cvičení bdělí a pozorní.
- O něco hlouběji nedechněte a s výdechem nechte tělo se uvolnit
- Pak si opět uvědomte, kde se tělo dotýká podložky. Jsou to paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, temeno hlavy. Uvědomte si všechna tato místa současně. Nechte tělo se uvolnit.

### Předsevzetí

- Vložte do svého nevědomí kladné předsevzetí nebo rozhodnutí. Opakujte ho třikrát. Nemáte-li zatím vhodné předsevzetí (sankalpu), opakujte: „Jsem klidný“ nebo „Jsem klidná.“  
*Pozn.: V józe mu tomuto předsevzetí říká sankalpa a vytváří se podobně jako formule autogenního tréninku.*

### Uvědomování si části těla a jejich uvolňování

Řekněte si v duchu název příslušné části těla, v duchu si vybavte její tvar a nechte ji se uvolnit. Pokračujte poměrně rychle, čímž se udržuje pozornost. Následující pasáž opakujte jednou, nebo jestliže máte čas, dvakrát nebo třikrát.

- Palec pravé nohy, druhý prst na pravé noze, třetí, čtvrtý, pátý... Pravé chodidlo, nárt, kotník, lýtko, koleno, stehno, hýždě. Palec levé nohy, druhý prst na levé noze, třetí, čtvrtý, pátý... Levé chodidlo, nárt, kotník, lýtko, koleno, stehno, hýždě.
- Palec pravé ruky, ukazovák, prostředník, prsteník, malík. Pravá dlaň, zápěstí, předloktí, loket, paže, rameno, podpaždí. Palec levé ruky, ukazovák, prostředník, prsteník, malík. Levá dlaň, zápěstí, předloktí, loket, paže, rameno, podpaždí.
- Pravá lopatka, levá, oblast mezi lopatkami, pravá bederní krajina, levá bederní krajina, břicho, pravá polovina hrudníku, levá polovina hrudníku, šíje, přední strana krku, hlasivky.
- Dolní čelist, dolní ret, horní ret, pravá tvář, levá tvář, pravé oko, levé oko, pravé obočí, levé obočí, čelo, kůže pod vlasy.
- Uvědomte si celé tělo, nechte ho se uvolnit... Celé tělo... Nyní si uvědomte a nechte uvolnit celou pravou nohu, levou nohu, pravou ruku, levou ruku, celý trup, krk a hlavu i obličej... Celé tělo, celé tělo, celé tělo, celé tělo.

### Vnímání dechu

- Opět přeneste pozornost k dechu, uvědomte si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nosních dírkách. Nechávejte dech přirozeně plynout, jen si uvědomujete každý nádech a výdech. Uvědomování si dechu spojte s počítáním: nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, nádech 3, výdech 3... Počítejte určený počet dechů např. 12, 24, 27, 54. Zůstávejte bdělí, pozorní a uvolnění. Pokud by se při tom objevovaly myšlenky, obrazy nebo fantazie, uvědomte si je, ale nechte je odcházet a klidně se vraťte k vnímání dechu.

### Relaxační představy

Všechny myšlenky nechejte volně plynout před očima jako film. Snažte se odpoutat od

obsahu svých myšlenek a pouze je pozorujte. Pokuste se od svých myšlenek zanechat si odstup a nezúčastněnost. Snažte se myslí neodpovídat, neutíkat do minulosti či mít obavy z budoucnosti. Vnímejte přítomnost, právě probíhající chvíli, svůj dech a uvolnění. Zůstávejte sami se sebou, ve svém vnitřním klidu a tichu.

#### Další možnosti jógové relaxace:

- Přeneste pozornost za čelo a zavřená víčka. V tomto prostoru, podobně jako na promítacím plátně, nechte vystupovat následující obrazy: Klidné moře rozlévající se do daleka... Klidné moře, pták vznášející se volný a svobodný vysoko na obloze... Pták letící vysoko na obloze, vysoká hora s vrcholkem pokrytým sněhem... Vysoká hora, potok na horách s průzračnou vodou... Horský potok, nějaký krásný chrám... Chrám, velký kulatý měsíc za noci... Měsíc za noci, pěkná růže... růže, a trn růže, růže i s trnem.
- Jiná možnost pro ty, kdo dávají přednost navazujícím obrazům: Představte si sám sebe v krásném parku časně zrána. Park je prázdný a slunce ještě nevyšlo. Je to půvabný park, dýchající klidem a mírem. Jdete po svěží trávě, nasloucháte ptačímu zpěvu, jež vítá nový den. Na záhonech rostou růže - žluté, růžové i červené. Příjemně voní a na jejich lístcích se třpytí drobné kapky rosy. V jezírku opodál plavou zlaté rybky, jejich pohyby jsou plné půvabu a elegance. Procházíte mezi stromy, některé jsou vysoké jiné spíše nižší a rozložitě. Mezi stromy spatříte altán, kapličku nebo malý chrám. Dveře jsou otevřené. Vstupujete dovnitř a spatříte na zdi obraz, který vás naplní úctou. Usedáte, cítíte klid a ten se rozlévá kolem vás i ve vás. Setrvávejte nějaký čas v tomto klidu.
- Na chvíli si znovu uvědomte prostor za čelem a zavřenými víčky a počkejte, zda se tam něco neobjeví. Pozorujte malou chvíli prostor za zavřenými víčky. Pozorujte ho klidně, uvolněně a nezaujatě.

#### Předsevzetí

- Vložte do svého nevědomí kladné předsevzetí nebo rozhodnutí. Opakujte ho třikrát. Nemáte-li zatím vhodné předsevzetí (sankalpu), opakujte: „Jsem klidný“ nebo „Jsem klidná.“

#### Pozvolný závěr

- Uvědomte si znovu svůj dech. Vnímejte chvíli dech.
- Uvědomte si znovu tělo, kde se dotýká podložky i kde se oděv dotýká těla nebo části těla navzájem.
- Uvědomte si, stále ještě se zavřenýma očima, kde se tělo nachází v prostoru.
- Pohněte pomalu prsty u nohou, prsty u rukou, zhluboka se nadechněte, protáhněte se jako při příjemné a osvěžujícím probuzení. Otevřete oči. Jógová relaxace končí.