HATHA JÓGA

Účinky na zdraví pohybové a nervové soustavy.

Tradiční přístup k józe

-komplexní systém péče o zdraví

-Psychohygiena

-automobilizace páteře, kloubů, žeber

-Regulace autonomního vegetativního systému

- Osmičlenná cesta (astanga- marga)

První dva stupně osmičlenné cesty

- JAMA
  - Ahimsá (neubližování)
  - Astéja (nekradení)
  - Satja (pravdivost)
  - Brahmačárja (zdrženlivost)
  - Aparigraha (neulpívání)
- NIJAMA
  - Sauča (čistota)
  - Santóša (spokojenost)
  - Tapas (sebkázeň)
  - Svádhjája (poznání)
  - Íšvarapranidhána (studium božství)

Dalších šest stupňů

- - Ásana (tělesné pozice)
- - Pránájama (kontrola energie a dechu)
- - Pratjáhara (stažení smyslů)
- - Dhárana (soustředění)
- - Dhjána (meditace)
- - Samádhi (stav probuzení)

Ásány

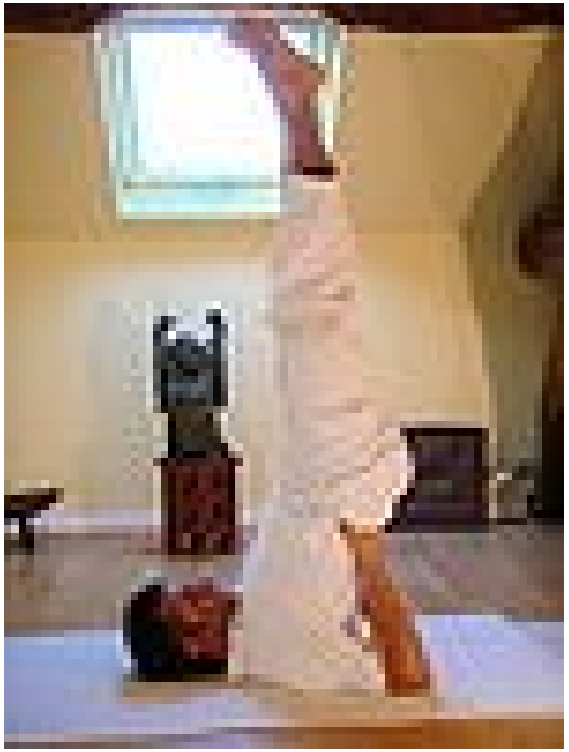
- Ásány jsou jógové tělesné pozice, které regulují různé fyzické pochody.
- Mění tonus svalových skupin, tedy buď relaxují nebo posilují.
- Ovlivňují motilitu viscerálních orgánů.
- Upravují mobilitu páteře a kloubů.
- Sestavy ásan se dají poskládat podle účelu (stimulující, uklidňující, kompenzační)
- Ásány lze pojímat buď tradičním způsobem nebo moderním. Z Hathajógy pak vycházejí směry jako poweryoga, yin- yoga nebo Iyengar- yoga

Rišikéšská sestava

- Svámí Šivánanda vytvořil sestavu ásan, nazývanou podle místa svého vzniku. Rišikéš je jakousi „Mekkou“ jógy právě tam je áśram (jógové centrum) Svámího Šivánandy.
- Sled ásan je harmonicky sestavený tak, aby se páteř a klouby optimálně mobilizovaly. Přitom se klade taky důraz na vnitřní orgány. Ty se v ásanách stlačují a „ždímají“ , což vypuzuje starou stagnující krev a poté se nasaje krev čerstvá.To vede k jejich očistě a stimulaci.
- Pro účely rehabilitace je třeba precizního provedení. Učitel by měl být schopen vnímat, kde je „pacient“ hypermobilní a kde naopak zablokovaný.
- Před ásanami je vhodné rozcvičení např. pozdravem slunci (Súrjanamaskár)

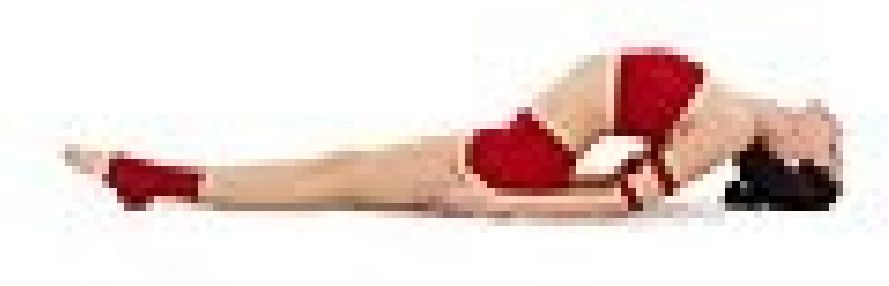
Sled ásan

- **Sarvangásana-** „svíčka“- sestava začíná dvěma obrácenými pozicemi. Svíčka odlehčuje žilnímu oběhu dolních končetin, je skvělou prevencí prolapsů v břísní dutině a pánvi. Krční páteř je velmi flektovaná. Stimuluje se štítná žláza.



- **Halásána-** „pluh“- doplňuje a prohlubuje účinky svíčky ve flexi páteře, intenzivně masíruje břišní orgány.

- **Matsjásána-** „ryba“ kompenzuje poměrně extrémní flexi krční a hrudní páteře. Otevírá mezižeberní prostory,prokrvuje plíce, zvětšuje dechovou kapacitu.

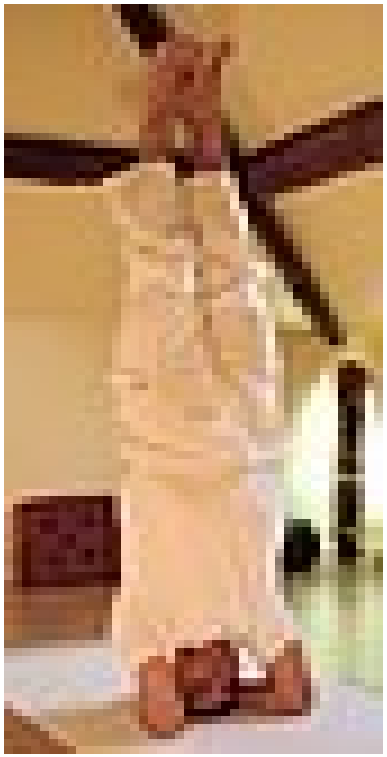


- **Paščimottanásana-** „kleště“ prohlubují flexi v lumbální páteři, stimuluje ledviny, masíruje břišní orgány, protahuje ischiokrurální svaly (hampstringy).

- **Bhudžangásana-** „kobra“ je první významný záklon, tedy extenze páteře, kdy se detoxikují měkké tkáně kolem páteře, stimulují se ledviny, protažením břišní stěny a tlakem se masírují břišní orgány.

- **Šalabhásana-** „kobylka“ prohlubuje účinky kobry. Stimuluje extenzí hlavně lumbální páteř.

- **Dhanurásana-** „luk“ je spojením obou předchozích záklonů a prohloubením jejich účinků, zejména v masáži břicha.

- **Ardhamatsjendranáthásana-** „poloviční verze Matsjendranáthovy pozice“ je hlavní torzní poloha, která odkrývá sebejemnější skoliózu páteře a „ždíme“ nervové kořeny z míchy, čímž je detoxikuje a stimuluje. Mobilizuje žebra.

- **Šíršásána-** „stoj na hlavě“ je královnou ásan zařazenou na závěr sestavy. Kompenzuje gravitační tlak na lidskou posturu ve stoji a v sedu. Prohlubuje účinky obrácených pozic na začátku sesetavy.