Liečebné účinky odpútaného pohybu

článok Heinza Grilla, uverejnený 24.4.2018 na jeho stránke:
po nemecky: https://heinz-grill.de/heilwirkung-geloester-atem-bewegung/

Vyciťovanie versus pozorovanie

Cvičenec jogy by podľa dnes bežnej praxe mohol svoju pozornosť viesť viac na svalstvo a jeho špecifické napínanie tým, že sa intenzívne vcíti do tela a vníma rozličné jednotlivé partie. Toto vcítenie sa do tela a uchopenie jednotlivých svalových partií sa v jogových kurzoch vyučuje veľmi často a emocionálne sa spája s pocitmi pohody. Na dosiahnutie zvýšeného natiahnutia a intenzívneho nasadenia sily v chrbte alebo v rozličných končatinách, cvičenec väčšinou – okrem emocionálneho precítenia tela – používa dýchanie. Pri napínaní napríklad nadychuje a pri uvoľnení vydychuje a vcelku s prichádzajúcim dychom cíti silu a s ustupujúcim dychom cíti odpútanie.

Pri spôsobe cvičenia, ktorý tu predstavujeme a interpretujeme, sa však na aktivizáciu pohybu v žiadnom prípade dych nepoužíva. Naopak, cvičiaci ponecháva celý rytmus a daný prúd dýchania slobodný a čo možno najľahší. Intenzívne emocionálne vyciťovanie tela v zmysle dobrého pocitu alebo bolesti, ustúpi prehľadnému pozorovaniu, neutrálnemu myšlienkovo orientovanému vnímaniu, aby sa človek neviazal tak veľmi späť na pocity tela. Hoci cvičiaci vníma pohodlie alebo bolesť, ostáva vo svojom vedomí čo najviac slobodný od týchto javov a vedie pozornosť zodpovedne, až kým nedokáže zaujať estetickú a ideálnu pozíciu. Napríklad, ak bolesť obmedzuje pohyb, cvičiaci sa ju nesnaží preraziť alebo vydýchnuť napätie, ktoré vzniká, ale skôr pozoruje vzťahy voči telu a rôzne svoje emocionálne reakcie. Nerobí sa úplne závislým na pohodlí či nepohodlí, ale prostredníctvom svojich predstáv si stále viac utvára narastajúcu odpútanosť, vedome necháva dych ľahko prúdiť a napokon od toho momentu uvoľnenia a prvého oslobodenia od tela rozvíja obnovené formovanie a napätie pre ásanu. napokon V konečnej pozícii vzniká svetlý a estetický výraz.

Liečebné účinky slobodne nasadeného pohybu

Liečebné účinky slobodného dýchania a odpútane nasadeného pohybu sú mnohoraké a intenzívne, ale vždy nepriame, vzťahujú sa viac na celkové posilnenie zdravotnej kondície.

Prostredníctvom odpútane nasadených pohybov obzvlášť vzniká určitý druh žensky mäkkej konštitúcie tela, svalstva, pokožky a jednotlivých údov. Zdravý tonus, ktorý oživuje tkanivo, ale nie príliš tvrdo, ani príliš mäkko, má na pohybový aparát vo všeobecnosti liečivý účinok a zabraňuje predčasným javom opotrebovania a svalového napätia, ktoré je tak často nadpriemerné, až tvrdé ako skala. Slobodné dýchanie s uvoľnenými, a predsa intenzívnymi pohybmi, vykonávanými na hranici možného, pri zachovaní pozorujúceho vedomia, rozvíja mimoriadne zdravý celkový tonus v tele. Cvičením jogy sa ženy nestávajú nadpriemerne svalnatými, ale zachovávajú si ženskú ľahkosť a vláčnosť.

Podstatný všeobecný liečebný účinok, ktorý vzniká pomocou odpútaného, avšak intenzívneho pohybu, sa týka imunitného systému s jeho stavom reakcií. Slobodný dych prúdi dnu do pľúc a necháva v rámci svojho ľahkého beztiažového plynutia dychové svalstvo relatívne uvoľnené. Pľúca samotné sú tým orgánom, ktorý je rytmicky založený na vzdušnom pohybovom živote, s alveolami, najmenšími jednotkami pľúc, ktoré sa dotýkajú vzduchu z vonkajšieho priestoru. Zatiaľ čo väčšina orgánov sa uzatvára pred vonkajším svetom, pľúca sa stretávajú so vzdušným okolím v každom okamihu života. Javí sa, že toto stretnutie s vonkajším svetom má veľký význam pre celú reakciu imunitného systému.

Stretnutie s vonkajším svetom ako predpoklad odpútaného pohybu

Stretnutie s vonkajším svetom prežíva jednotlivý človek taktiež pri strave. Nepríjemné baktérie, ktoré sa nachádzajú vo vode alebo v určitých potravinách, vyvolávajú v trávení príslušnú imunitnú reakciu, až kým organizmus zase nenájde svoju želanú rovnováhu. Ako je to teraz s dýchaním, ktoré rovnako predstavuje stretnutie s látkami vonkajšieho sveta? Neabsorbuje jednotlivec s každým nádychom všetky tie sily, ktorými je vonkajší svet emocionálne presiaknutý? Nehovorí sa príslovečne, že vo vzduchu sú určité napätia alebo nepriaznivé „bytosti"? V každom prípade proces dýchania vedie nielen k zásobovaniu orgánov, krvi a tkanív kyslíkom, ale prenáša aj všetky tie jemné a jemnohmotné emocionálne sily, ktoré sú takzvane ako bytosti vo vzduchu. Preto jedinec v tomto stretnutí potrebuje počiatočnú a zdravú schopnosť rozlišovania svojím vedomím, aby jeho pľúca nereagovali na styk s vonkajším svetom ani príliš zúžene, ani príliš otvorene.

Odpútaný pohyb sa začína vnímaním a prácou predstavivosti jednotlivého cvičiaceho. Vždy ho sprevádza ľahký a slobodný dych. Cvičiaci rozvinie presné a želané vybudovanie napätia až po uskutočnení dostatočných procesov pozorovania. Aj pri tomto vybudovaní napätia necháva niektoré partie ako ramenný pletenec, šiju a aj tvár členeným spôsobom uvoľnené, prepracuje len jednotlivé partie chrbta a vedie chrbticu do špecificky dynamického klenutia. Pri každom cviku je periféria väčšinou uvoľnenejšia a určitá časť chrbtice sa rozvinie do skutočne

centrovanej dynamiky.

Slobodne nasadené pohyby posilnia imunitný systém

Zosilnenie orgánu pľúc pomocou uvoľneného, slobodného alebo, dokonca lepšie vyjadrené, pomocou pozdvihnutého dýchania a starostlivo tonizovaného svalstva má vo všeobecnosti posilňujúci účinok na životné sily človeka. Humorálny imunitný systém1 môže teraz svojimi špecifickými reakciami vynikajúco zasahovať do týchto procesov, keďže cvičiaci rozvinie práve takú prípravu, ktorá je potrebná pre zdravé rozvinutie obranyschopnosti a zároveň pre zdravú integráciu. Imunitná odpoveď znamená nielen rýchle odstránenie netolerovateľných pomerov, ale predovšetkým to, že rozlíšenie medzi látkami, ktoré sa majú integrovať a látkami, ktoré sa majú eliminovať, môže prebiehať priaznivo. Každá reakcia, ktorá prebieha v humorálnom imunitnom systéme, je primárne snahou o integráciu, čo však môže viesť aj k vylúčeniu látok, či už jemnejšieho alebo hrubšieho druhu, ktoré sa integrovať nedajú.

Pohyb, ktorý je príliš silne napätý alebo napätím už začína, bez vytvárania odpútaných úsekov tela, zjavne aj obrazne podlieha gravitácii, zatiaľ čo pohyb, ktorý je vďaka predstave a voľnému dýchaniu ľahký a okrídlený, sa svetlo a nezaťažene dokáže orientovať v priestore. K ďalšiemu dynamickému kroku teda môže dôjsť ľahšie, keď jedinec svojim vedomím prekoná alebo eliminuje nadmerné fixácie na telo.

Cvičenec, ktorý v jogovej pozícii absolvuje procesy odpútania, pozorovania a napokon cieleného rozvinutia a budovania napätia, podporuje svoj imunitný systém v zmysle špecifického a fyziologicky zmysluplného zásahu a okrem toho posilňuje svoj pľúcny orgán k väčšej životnej sile a k radosti zo života, ktorá je s tým spojená a ktorá sa dnes stala takou vzácnou.

Prosím, všimnite si aj videá k cvičeniu ásan, zvlášť video o stoji na rukách vykonaného z vrany . Ďalšie podklady k slobodnému pohybu nájdete v článku „ Pohyb z éterického elementu ".