Luk – dhanurasana

Zdravotné pôsobenie vlastnej dynamiky chrbtice

Článok Heinza Grilla uverejnený 30.5.2018 na jeho stránke
po nemecky: https://heinz-grill.de/bogen-dhanurasana/

Obraz cviku

Stred a obvod opisujú geometrický útvar kruhu. Bod v strede ukotvuje kruh s jeho pravidelnosťou v jeho vlastnom centre. Kruhový pohyb, harmonický a zjednocujúci, dáva najavo periférium a predstavuje nekonečnosť smerom von, ako aj nekonečnosť smerom dovnútra.



V joge sa luk rozvinie z vlastnej dynamickej sily pnutia chrbtice. Rovnako smerom k nohám, ako aj smerom k hrudnému košu sa chrbtica vysúva nahor oproti tiažovej sile a nadobúda sama zo seba priebežné napnutie.

Akonáhle by sa cvičiaci vyhol tejto nie celkom jednoduchej a namáhavej dynamike a začínal by z chrbta a zo samotných jeho svalov, teda Musculus trapezius, Musculus latissimus dorsi, Muskulus quadratus lombarum, Musculus longissimus und Muskulus longissimus thoracis[1] v oblasti drieku a hrudný kôš by sa iba pasívne hýbal pomocou ťahania nôh do výšky, veľmi ľahko by vznikol nával krvi v spodnej časti chrbta a možné regeneračné účinky, ktoré luk v sebe nesie, by ostali maximálne ignorované. Luk by mal bezchybne vyrastať do útlej výšky z vlastnej dynamiky a takýmto spôsobom znázorňovať radosť látkovej výmeny a aktivitu regenerácie.

Význam látkovej výmeny

Sily látkovej výmeny, ktorá je zvláštnym spôsobom umiestnená v tráviacich orgánoch, v oblasti žalúdka, pankreasu, žlčníka a pečene, potrebujú na svoju stimuláciu taktiež pohybovú aktivitu a zdravé nasadenie vôle. Mnoho sedavých činností a jednostranných intelektuálnych preťažení stále viac oslabuje túto aktívnu oblasť trávenia, ktorá musí pripravovať mnoho enzýmov na premenu potravy s ohnivým nasadením. Ak vznikne zdravá vôľová činnosť práve zo samotnej chrbtice v zmysle narastajúcej sily pnutia, prebudia sa tieto sily látkovej výmeny v oblasti žalúdka a pankreasu a nastane okamžité osvieženie.



Nasadenie pohybu v luku

Na začiatku je luk pre cvičenca neobvyklý, nepohodlný a ťažký. Vysoké napnutie chrbtice do

smeru stehien a kolien si už vyžaduje prístup k samostatnému impulzu nosného a vykĺzavajúceho pnutia takpovediac zo stredu, teda z centra, ktorý chrbtica tvorí v zmysle klenúceho sa oblúka. Periférium tvoria končatiny, nohy, paže, ako aj hlava. Kde sa však nachádza ten bod? Leží v driekovej chrbtici alebo leží vyššie, asi v oblasti 8., 9., 10. hrudného stavca?

Pozorovanie luku ukazuje, že v dôsledku položenia na bruchu má pnutie tendenciu vznikať z driekovej chrbtice a preto ťažisko, z ktorého sa luk rozvíja do výšky, sa nedá nájsť v oblasti hrudníka. Ak teda brucho tvorí ťažisko, nedá sa chrbtica ešte dostatočne dynamizovať a cvičiaci je pomerne mocne fixovaný na vonkajšie okrajové oblasti paží s ich napínaním pomocou ťahu. Toto napínanie ťahaním nedovoľuje šiji udržať si priebežné a slobodné prúdenie a nakoniec vznikne skôr taký obraz kruhu, ktorý svojim vlastný fixovaním presúva svoj vnútorný stred. Napätie je príliš silné v obvodových oblastiach.

Šikovným uvoľnením v kombinácii s pomerne vysokou mierou pohyblivosti chrbtice, sa cvičiacemu môže podariť presunúť ťažisko viac do stredu a nakoniec sa celá oblasť stehien až hore ku kolenným kĺbom bude dať riadne dynamicky vztýčiť do výšky. Cvičiaci už potom leží na hrudníku a nie na bruchu. Jeho rovnováha sa javí ako senzibilná, zatiaľ čo obvodové oblasti s končatinami, šijou a hlavou sa mimoriadne ľahko a svižne dokážu hýbať do vybudovávanej a do výšky smerujúcej formy oblúka.

Zdravotné účinky cviku

Zdravotné účinky tohto cviku, ktorý sa napína z centra von z hrudnej chrbtice smerom k nohám a v istom zmysle dokonca levituje do výšky, sú práve tie, že teraz drieková chrbtica zo stredu, stavec po stavci, získava nezvyčajnú a novú impulznú silu, a tým sú dynamizovane oslovené chrupavkové tkanivá. Priamo do medzistavcových tkanív a do oblastí väzov, ktoré sa tam nachádzajú, vteká špecifické regenerujúce prekrvenie. Chrbtica vyzerá ako bezchybný drevený oblúk luku. Ak by bol luk vyrobený z príliš suchého dreva, pri napínaní by sa zlomil a ak by bol zhotovený z ešte dosť zeleného mäkkého jarného dreva, nevytvoril by pružnosť, ale iba mäkkú poddajnosť. Bezchybne, nie príliš sucho a nie príliš vlhko, vo všetkých častiach v priebežnej dynamike, pružne, dobre udržaný v celej svojej jednote, a tým radostný v impulzívnom vymrštení, dáva luk chrbtici a jednotlivým stavcom ideálne budujúce zaopatrenie pre látkovú výmenu.

Popri týchto zdravotných účinkoch priebežnej sily pnutia zo zvoleného stredu sa nepriamo

aktivizujú a posilňujú práve chrbtové svaly. Prívod krvi do orgánov, ako sa o tom zmieňuje Günther Praunger v jeho diele „Rytmické štruktúry", sa po vykonaní luku veľmi harmonicky rozdeľuje do pečene, do obličiek, do sleziny a do srdca a upchaté oblasti sa uvoľňujú a tiež orgány s menšou zásobou sa lepšie integrujú. Lymfa získa vysoko preprúďujúce oživenie. Pri týchto účinkoch harmonizácie a aktivácie látkovej výmeny môžu napokon parasympatické nervy s ich regenerujúcou silou mimoriadne priaznivo zasahovať.

Dopomoc pri luku

V dôsledku náročnosti, ktorú pri luku prináša so sebou už len nepríjemné položenie na bruchu, v ktorom cvičiaci len ťažko nachádza prístup k hrudnej chrbtici, môže veľmi dobre padnúť a pomôcť podpora od druhého človeka. Najskôr pomáhajúci človek alebo učiteľ jogy označí miesto na chrbte, ktoré má byť centrom východiska napínania. Je to približne oblasť medzi 8. a 10. hrudným stavcom, je to pomerne ďaleko nad oblasťou drieku. Teraz sa cvičiaci skúša z vlastnej sily chrbtice napriamiť do výšky a vysunie kolenné kĺby čo možno najvyššie nahor. Hlava ostáva orientovaná dopredu. V najvyššom bode samostatne zvolenej chrbtovej dynamiky začne pomáhajúci učiteľ ťahať telo nahor v smere hlavy tak, že uchopí cvičiaceho za členky. Vyťahuje ich bez násilného pohybu nahor do výšky, iba podľa nového ťažiska do diaľky v smere ku hlave a presunie, prevalí celý kruhový tvar luku. Cvičiaci teraz leží na hrudníku a dokonca trochu na hrudnej kosti.



Pokiaľ učiteľ drží členky stabilizujúc rovnováhu, podporuje teraz cvičiaceho, aby z daného bodu aktívne napol hrudnú chrbticu k nohám v smere ku kolenným kĺbom do výšky. Táto dynamika teraz nadobudne úžasné centrovanie v samotnej chrbtici a cvičiaci je schopný vstúpiť do tejto pôvabnej levitácie nôh spočiatku na niekoľko okamihov, ale čoskoro na niekoľko sekúnd. Chrbtica sa klenie obrátene a bez kritického vytvorenia lordózy[2] do priebežného usporiadania. Cvičiaci cíti intenzívne centrovanie a úžasné regenerujúce osvieženie.

Ďalšie zdravotné účinky

Najpodstatnejšie zdravotné pôsobenie luku z vlastnej dynamiky chrbtice vznikne nasledovne: Vo vnútri chrbtice, v miechovom kanáli sa nachádza likvor, teda takzvaný miechový mok. Táto tekutina musí ostať v neprestajnej cirkulácii. Predstavuje spojenie mozgu s celou chrbticou. Keď cvičiaci rozvinie prístup k napínaniu z chrbtice až smerom k driekovej chrbtici a až do okrajových oblastí končatín, centruje sa mimoriadne intenzívne na jeden vnútorný bod. Dynamický vzpriamujúci pohyb v luku nevyteká veľkoplošne, ale skutočne bodovo. Človek by si mohol myslieť, že svalstvo teraz dospieva veľmi intenzívne do vedomia, a preto nájde pohyb v okamihu presne a živo. Ale vlastne začiatok pohybu netvorí svalstvo, ale vnútorná časť chrbtice, takzvaný nervový éter alebo, inak povedané, sila, ktorá sa nachádza v mozgovomiechovom moku a ktorá zase akoby v momente impulzívne vyburcuje teplo a trblietavé žiarenie až do periférie. V skutočnosti sa od tohto momentu končatiny, ako napríklad nohy, stanú ľahkými, akoby vyzdvihnutými z gravitácie, pohyb je sústredený vo svojom strede, vyteká na periférium a v konečnom dôsledku tvorí bod a kruh. Pohyby, ktoré sa napokon udejú zo stredu chrbtice, dokážu zharmonizovať a odľahčiť periférium.

Likvor s jeho mernou hmotnosťou tekutiny vysokou mierou nadvihuje mozog z tiaže. Ak prostredníctvom pohybov v luku budú oslovené sily likvoru a pohybový aparát sa na pár okamihov bude môcť uvoľniť zo svojich ťažkých a strnulých fixácií, môže dôjsť k tomu, že začne zvnútra von prúdiť úžasný životný elixír. Sily regenerácie sú preto objasňované z intenzívnych pohybov tekutiny v miechovom kanáli.



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

Mierové posolstvo - úplný luk

Poznámky:

[1] Musculus trapesius, teda trapézový sval je nasadený obojstranne na vrchnej časti chrbtice siaha od záhlavnej kosti po spodné hrudné stavce a po stranách siaha po lopatky. Nazýva sa aj lichobežníkový (nemecky kapucový) sval chrbta.

Musculus latissimus dorsi je široký chrbtový sval, ktorý prebieha pozdĺž chrbtice.

Musculus quadratus lombarum je jedným z hlbokých svalov brucha.

Musculus longissimus je najdlhším svalom kostrového svalstva chrbta, rozprestiera sa po celej dĺžke chrbta od krížovej kosti k hlave.

Musculus longisimus thoracis je hrudnou časťou pozdĺžneho svalu.

[2] Lordóza znamená prehnutie chrbtice dopredu, v bežnej reči sa hovorí o dutom chrbte. Lordóza je opakom kyfózy, guľatého chrbta.