Macjásana – ryba

Článok Heinza Grilla uverejnený 30.3.2018 na jeho stránke
po nemecky: https://heinz-grill.de/matsyasana-yoga-fisch/



Hodnota členeného myslenia a vnímania

Veľmi podstatným a efektívnym učebným krokom pri cvičení klasického cviku jogy môže byť rozvíjanie členeného vnímania, myslenia a cítenia. Na rozdiel od veľmi paušálneho myslenia, rozvinutého na základe rýchleho pohľadu a vytvoreného názoru - diferencované poňatie, pozorovanie a rozpoznanie témy alebo fenoménu s nadhľadom, spôsobuje povznášajúce a svetlé cítenie. Zmysly sú potešené a rozširujú sa na objekty, ktoré pozorujú a ktorými sa zaoberajú. Každé cvičenie, ktoré sa vykonáva, môže viesť vedomie k svetlejšej a slobodnejšej schopnosti vnímania, ak sa cvičiaci učí vychovať sa k naozaj podrobnému a členenému

vytváraniu predstáv a rozvíjaniu náhľadu. Diferencované myslenie zvyšuje senzitivitu nervového systému pozitívnym, spôsobom alebo, lepšie vyjadrené, stabilizujúcejším spôsobom, ďalej sa rozvíjajú rozličné oblasti mozgu s ich synapsiami a napokon sa posilňujú vegetatívne nervy.

Obraz polohy

Klasické jogové cvičenie ryba, v sanskrite *macjásana*, by malo byť jedným z ľahších a ešte prístupných jogových cvikov, ktoré sa odporúča ako mladším, tak aj starším. Tejto polohe, ktorá sa v spisoch o joge inak komentuje, by som priradil najmä duševný obraz členenia, diferenciácie a povznášajúcej radosti, ktorá z nej pramení. Nohy tvoria v základnej polohe rovnú líniu, ostávajú spojené vo forme, a predsa sú uvoľnené, hrudník sa klenie s prsnou kosťou nahor do čo najväčšieho vyklenutia a napokon hlava padá cez šiju dozadu a dokončuje toto pnutie oblúka nasmerovaného dozadu, takže sa temeno dotkne zeme. Brada, tvár a dokonca aj šija ostávajú pomerne uvoľnené. Zamýšľaná dynamika je najskvelejšia v strede hrudnej chrbtice a medzi lopatkami s mocným rozťahovaním jednotlivých stavcov chrbtice od seba navzájom. Ako pokračovanie tohto pnutia vykĺzne šija a krk až po temeno hlavy do klenutého oblúka. Kĺzavo pokračujú v dynamike ďalej bez použitia ich vlastnej sily. Tento pokračujúci pohyb až po temeno je zaujímavý pre prežívanie a môže vstupovať do vedomia.

Duševné prežívanie ryby

Prežívanie v rybe sa môže cielene viesť k tomuto rozčlenenému napínaniu pri formovaní pohybov končatín a súčasne úplne uvoľnených partií. Cvičiaci ostáva pozorný, všímavý, bdelý, pozorujúci a svoju vôľovú energiu vkladá do centrálneho napínania hrudnej chrbtice. Napínanie, formovanie a uvoľňovanie sa v *matcjásane* stretávajú vo zvyšujúcom sa a harmonickom pomere. Zatiaľ čo sa cvičiaci hýbe pomerne blízko pri zemi a rozvíja napätie do oblúka v hrudnom úseku chrbtice, sám seba prežíva relatívne mocne na periférii a zažíva otvorenie, ktoré ho učí dotýkať sa senzitívne svojho okolia. Stať sa otvoreným v rybe nie je chápané ako byť pasívnym, ani ako byť zraniteľne citlivým, ale toto otvorenie sa udržiava a silnie prostredníctvom diferencovaného myslenia, predstavovania si polohy alebo obsahu polohy a pomocou vedeného pozorovania vykonávaného vedomím. Čím viac sa pri cvičení vedomím prepracujú pozorovateľné obsahy jasnejšie členeným spôsobom, tým odbornejšie sa rozvinie prirodzená otvorenosť, ako aj vnútorné centrované prežívanie, ktoré umožní psychickú stabilitu. Ak by sa cvičenie vykonávalo iba v pasívnom otváraní s mocným vyklenutím chrbtice, ľahko by sa mohla otvoriť brána k zraniteľnosti. Aktivita činnosti predstáv, ktorá sa v ásane vykonáva vo vedomí, a ktorá sa napríklad pri rybe snaží o možné napnutie a o tému diferenciácie, v tomto prípade daruje priaznivé predpoklady pre nervový systém, ako pre vegetatívny, tak aj pre centrálny.

Ak cvičiaci takýmto spôsobom absolvuje učebnú úlohu, prežije sa v rybe v 5. čakre, vo *višuddh a čakre* ,
v centre hrtanu. Hoci sa toto centrum nenapína aktívne, hrdlo ostáva iba ako pokračovanie v ľahkom pnutí, rozvíja sa zážitok v tejto oblasti so špecifickou periférnou otvorenosťou, s takým druhom otvorenosti, ktorá vedome vníma skôr okolitú atmosféru. Cvičiaci súčasne pomocou zvláštneho pohybu v dynamike hrudnej chrbtice a prostredníctvom mentálnej aktivity členeného náhľadu a pozorovania prežíva svoju vlastnú schopnosť viesť vedomie. Stále viac si zvedomuje svoju činnosť myslenia, ktorá je vždy spojená s vnímaním a napokon dokáže získať ďalšie učebné kroky k cíteniu viac vedenému a solídnejšiemu. Piate centrum sa v rozvinutom stave ukáže nie iba na oblasti hrtanu a štítnej žľazy, ale prejaví sa aj viac periférne, ako kvetný útvar slobodný od tela, vyžarujúci, oblý, smerujúci nahor a navonok.

Hoci dynamika cielene prúdi viac do úsekov chrbtice, ktoré ležia blízko srdcového centra, to znamená 4. centra, aktivizuje sa skúsenosť, ktorá je vlastná skôr 5. centru. Cvičiaci sa prežíva senzitívne a ľahko, keď dokáže vykonať polohu so správnym rozložením napínaní a s diferencovaným nasadením vedomia. Preto sa prežíva ako ľahší, lebo aktivovaním vedomia nadobúda určitý druh slobodného posilnenia svojich predstáv a vnemov. V skutočnosti vedomie nepochádza z tela, ale iba sa zrkadlí pomocou nervového systému a pri tomto prejave ostáva od neho slobodné.

Dych sa nemá pri rybe nútene viesť do hĺbky. Mal by ostať pokiaľ možno v dynamike, podľa toho, ako si to vyžaduje napínanie a mal by ľahko a voľne rytmicky plynúť. Slobodné dýchanie umožní intenzívne vnímanie tela a nepúta vedomie nevyhnutne príliš intenzívne na aktivity vôle.

Liečebné účinky cvičenia

Liečebné účinky tejto polohy, ak sa vykonáva s členeným vedomím, sú predovšetkým také, ktoré sa dajú označiť súhrnným pojmom psychická stabilizácia. Na túto psychickú stabilizáciu sa vegetatívne nervy nemusia práve rozbúriť. Procesy vnímania vedené vedome a myšlienkové obsahy, ktoré sú vo vzťahu k cvičeniu, dávajú človeku naozaj okamžitý pocit pokoja pri súčasne príjemnej bdelosti vedomia. Zmysly by nemali pri cvičení príliš skĺznuť do hĺbky orgánov, to znamená, že cvičiaci by vôbec nemal tak moc myslieť na svoje srdce, na svoju pečeň alebo na svoje trávenie, ale svoju pozornosť by mal upriamiť na usporiadané rozčlenenie napätí a svoju vôľovú energiu by mal priviesť k harmonickému prepnutiu chrbtice. Cvičiaci preto ostáva v jasnej predstave, ktorú nasmeruje k telu a pritom sa neponorí príliš do tela. Cvičí vedomím a ostáva do určitej miery slobodným od emócií tela. Táto činnosť, ktorá sa stále viac darí

pomocou členenia vnímania a myslenia a ostane viac periférna, lokálne videné, akoby človek pozoroval chrbticu skutočne zvonku a rozdelenie napätí prežíva objektívne, posilňuje mozgovú kôru, ktorá v ďalšom postupe svojimi novými synaptickými spínačmi v tom najlepšom a najúžasnejšom zmysle vyvažuje vegetatívny systém.

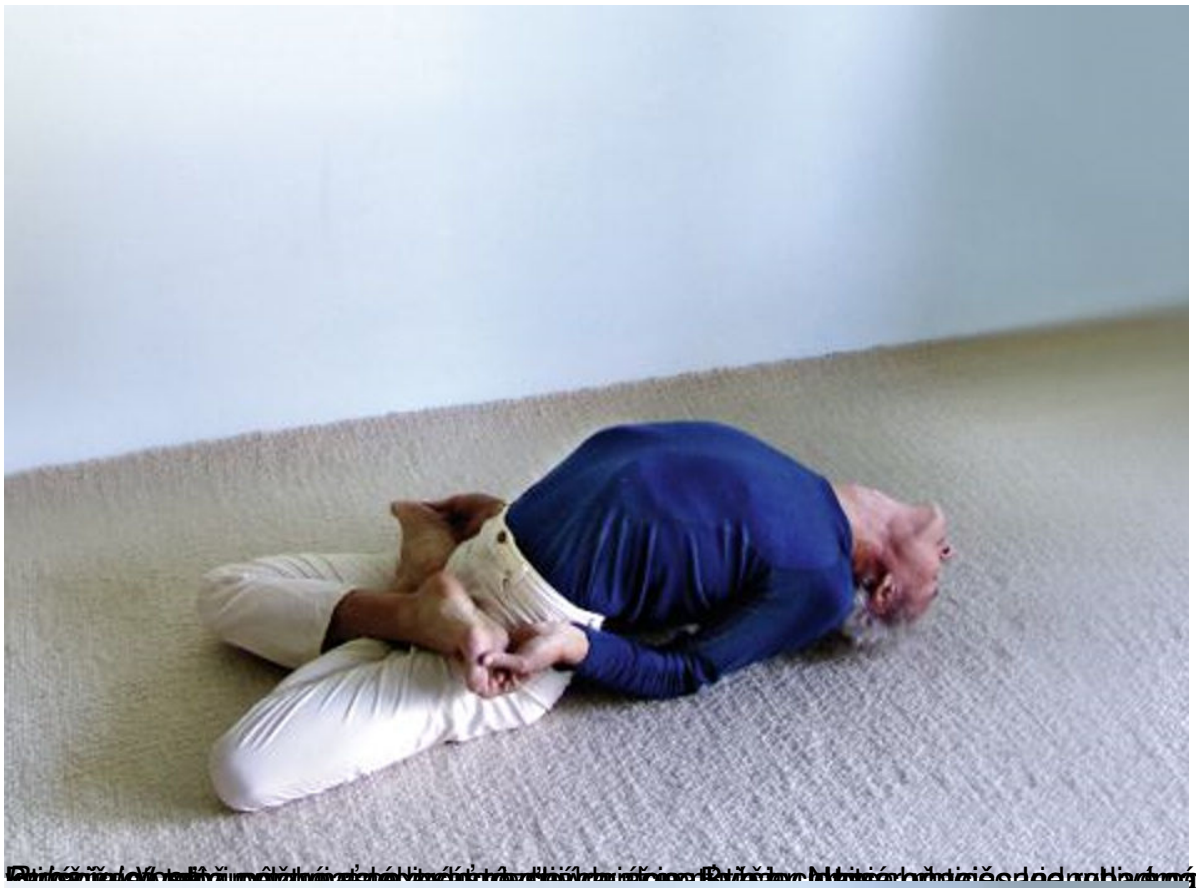
Rozdiely vo vykonávaní

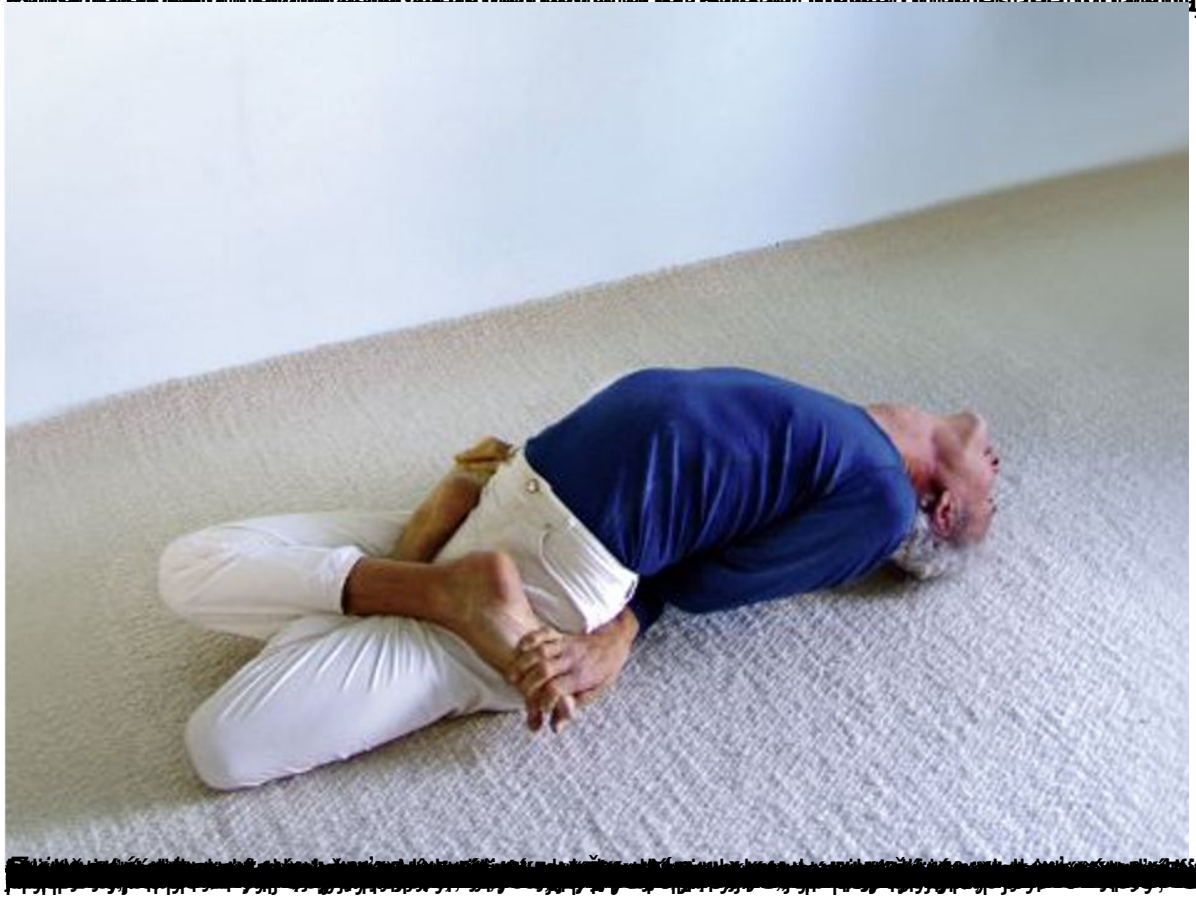
Nasadenie pohybu v spodnej časti chrbta alebo vyklenutá vrchná hrudná chrbtica.

Pri rybe by sa mala chrbtica skutočne napnúť v partách hrudníka, dokonca by mala dospieť do intenzívneho, centrovaného pnutia. Mnoho ľudí nevie nájsť cestu do týchto úsekov stredu a dokonca aj v pokročilých jogových kruhoch sa napätie často rozširuje pomocou kontrakcie dolnej časti chrbta. Cvičiaci potom ako prvú aktivitu vedie spodnú časť chrbta do klenutia v oblúku a podporuje tým tendenciu k lordóze. Keďže toto pnutie nedeterminuje z vrchnejšej časti chrbtice, ale zo spodnejšej, často sa dokáže vyklenúť veľmi ďaleko do polohy a dobre dosiahnuť temenom zem. Vzdialenosť medzi deltovými svalmi ramien a prsnou kosťou je však menšia a cvičiaci nedokáže vôbec rozvinúť exaktnú diferenciáciu rozloženia napätia. Z pohľadu energií potom však aktivovaná energia prána prúdi viac do druhého centra a pomerne silno sa akumuluje v dolných orgánoch. Napriek tomu, že sa orgán srdca v klenúcom sa pnutí prežíva ako otvorený, pozornosť sa nemôže naozaj centrovať do štítnej žľazy a do stredu hrudníka. Takýmto spôsobom čakry v strede nemôžu nadobudnúť podnecujúcu formu zážitku. Zatiaľ čo aktivácia pnutia medzi lopatkami spojená s aktívne činným uvedomovaním si rozlišovania a vnímania rozličných javov posilňuje humorálny obranný systém vo všeobecnosti, a dokonca aj špecificky, príliš veľký dôraz na dolnú časť chrbta v zmysle zle diferencovanej cvičebnej praxe môže z dlhodobého hľadiska oslabiť obranný systém.

Diferencované myslenie a vnímanie, ktoré je pre rybu mimoriadne typické a v obraze cviku je už dané, podporuje súčasne vedomie slobodné od tela, ktoré je čulé, zmyslovo radostné a aktívne vo vzťahoch.

Variácie ryby







Príprava pred rybou s vyklenutím hrudnej chrbtice



Ďalšie informácie o macjásane – ryba a jej variácie a korektúry sa nachádzajú na: https://heinz-grill.de/yoga-fis