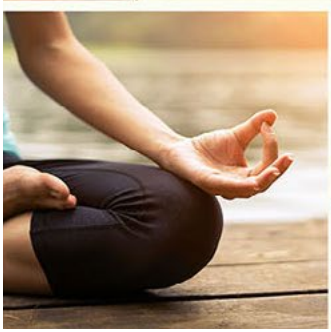
BARBORA VLASÁKOVÁ

JÓGA
S VŮNÍ AROMATERAPIE

Jak dostat tělo i duši do harmonie



Jóga s vůní aromaterapie

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz

Barbora Vlasáková
Jóga s vůní aromaterapie – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

Barbora Vlasáková

Jóga s vůní aromaterapie

Jak zharmonizovat tělo i duši

Pro všechny milovníky života, pro vás,
kteří naslouchátе zvukům světa,
obdivujete zázraky, které tvoří sám život,
a nořítе se do hloubky vlastní duše.

Obsah

Úvod 7
Jak s knihou pracovat? 8
Celostní přístup tradiční čínské medicíny 10
Pět elementů 12
Hatha jóga 20
Jin jóga 21
Meridiány a akupresura 24
Aromaterapie 27
Rituál vlastní jógové praxe 39
VODA 44
DŘEVO 70
OHEŇ 96
ZEMĚ 122
KOV 148
Rejstřík ásan 174
Profily éterických olejů 194
Tabulka éterických olejů 210
Od jógy k aromaterapii 212

Úvod

Co může být lepšího než dokázat si sám pomoci, když vás bolí záda, máte špatnou náladu nebo nemůžete spát?

Existuje mnoho systémů, které se zabývají tělem a duší, mnoho cest, které nakonec vedou k jednomu cíli. Tato kniha spojuje dva z těchto systémů — jógu a aromaterapii — a ukazuje, jak mohou jít vedle sebe ruku v ruce. Chcete-li se zbavit neduhů těla a úzkostí mysli a nechat se pohladit po duši, bude vám ideálním pomocníkem. Na následujících stránkách naleznete propojení jógy a aromaterapie pomocí tradiční čínské medicíny a jejího pojetí pěti elementů. Každý z elementů se specificky projevuje v našem těle. Střídavě podle ročních období, naší kondice, věku nebo pohlaví potřebuje jeden z elementů harmonizovat. Dozvíte se, jak se v sobě zorientovat a jak vybrat element, se kterým následně budete pracovat pomocí jógy a aromaterapie. Obojí je velmi jednoduché začlenit do svého života a voňavá jóga dokáže povznést ducha, z pochmurného dne udělat den plný slunce. Jakmile toto spojení jednou vyzkoušíte, možná se budete divit, jak jste bez jógy a aromaterapie mohli vůbec žít.

Jak s knihou pracovat?

První část: Teoretický základ

Jak funguje tradiční čínská medicína a její celostní přístup k člověku? Co je pět elementů? Hatha jóga a jin jóga? Kde najdete meridiány a jak využít akupresuru? Co jsou éterické oleje a jak je používat? Na tyto všechny otázky vám dá odpověď první část knihy. A díky tomu se pak v praxi budete moci kreativně pustit do míchání olejů a vytváření vlastních jógových sestav.

Druhá část: Tvoření vlastních aromaterapeutických směsí a jógových rituálů

Zde najdete inspiraci, jak s aromaterapií a jógou pracovat ve své praxi. Každý z nás je jiný a naše rituály se mohou v mnohém lišit. To, co vyhovuje jednomu, nemusí vyhovovat druhému a naopak. Vytvořte si takové rituály, které poslouží právě vám.

Třetí část: Pět elementů

Voda, dřevo, oheň, země a kov. Každý element přináší vlastní témata z oblastí fyzického i duševního zdraví. V těle se těchto pět elementů projevuje meridiány, energetickými drahami, které proudí tělem. Jógou můžeme jednotlivé meridiány stimulovat, stejně tak jako masáží pomocí éterických olejů. Tato část knihy nabízí éterické oleje i jógové sestavy pro jednotlivé meridiány.

Čtvrtá část: Profily ásan a éterických olejů

V poslední části knihy jsou připraveny profily všech ásan, které byly v meridiánových sestavách využity, a také popisy éterických olejů, které jsou uvedeny v receptech.

Celostní přístup tradiční čínské medicíny

Člověk je z pohledu tradiční čínské medicíny brán jako součást vesmíru, tedy součást jednoho celku. Zároveň je člověk sám o sobě celkem, je jako mikrokosmos. A protože se všechno vzájemně ovlivňuje, ani nemoc se netýká pouze jednoho orgánu nebo meridiánu.

Jin a jang

Základem života je pulsace a pohyb mezi dvěma póly – jin a jang. Tyto protipóly jsou navzájem spjaté, jeden nemůže být bez druhého.

Jin	Jang
ženské	mužské
pasivní	aktivní
těžké	lehké
dole	nahoře
pocitový	analytický
vnímá	analyzuje
spolupracující	individualistický
uvnitř	venku
chladný	horký
vlhký	suchý
zklidňující	stimulující

Také v lidském těle je jangová a jinová energie. Pokud jsou v rovnováze, je tělo v harmonii. Jakmile jedna převáží druhou, dostává se tělo do nepohody. Může to nastat buď přebytkem jinu, nebo jangu, nebo nedostatkem jednoho či druhého. Vrátíme-li je opět do rovnováhy, odezní tím fyzické i psychické potíže. Pokud máme nedostatek, budeme doplňovat, při přebytku potřebujeme zase ubírat.

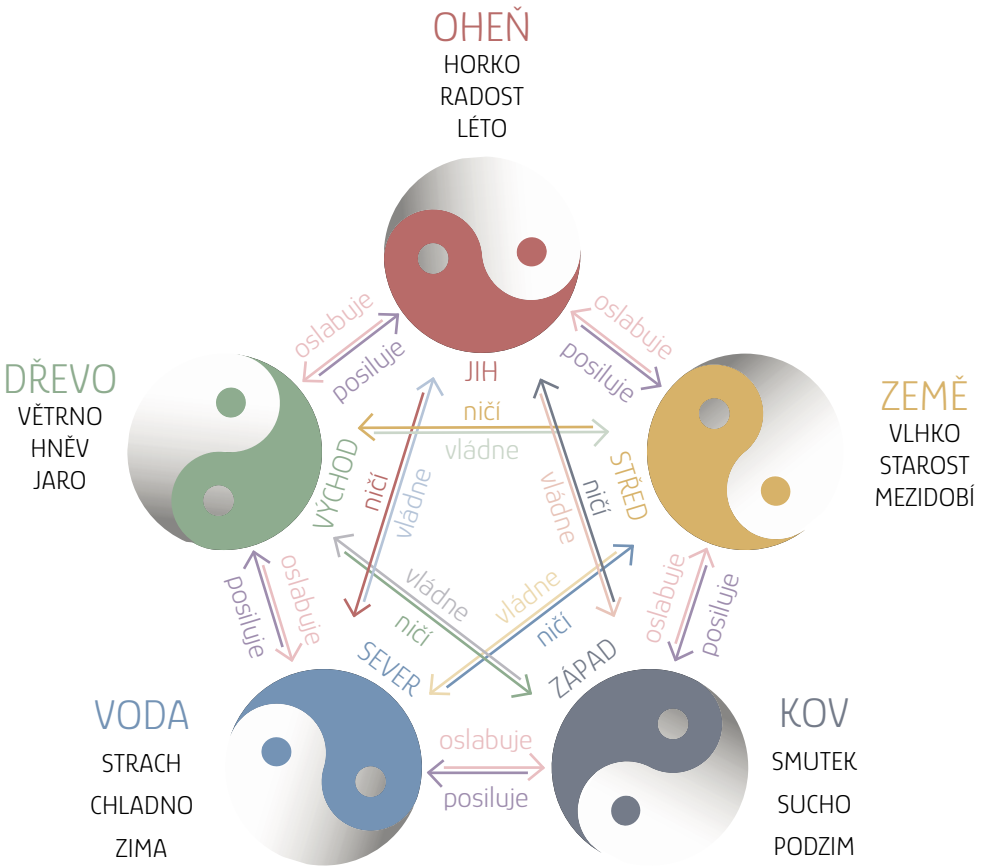
Jin máme v těle z energie získané od rodičů při zrození. Z této energie celý život ubíráme a jakmile jednou dojde, zemřeme. Jin si doplňujeme odpočinkem a vhodnou stravou. K přebytku jinu tedy většinou nedochází, zato jeho nedostatek může nastat s přibývajícím věkem či přetěžováním a nedostatečným odpočinkem. V těle se pak může projevit horkostí dlaní a chodidel, pocením, pocitem suchosti a žízně – tyto projevy nastávají zejména v noci. V těchto případech poslouží chladivé a vláhu dodávající éterické oleje, jako je geránium nebo růže.

Jangová energie je horkokrevná, rychlá a aktivní. Její nedostatek se v těle projevuje pocitem chladu, únavou, bledostí a apatií. V takovém případě je namístě prohřívat a energii dodávat. Při aromaterapii je dobré sáhnout po éterických olejích s teplou energií — zázvor nebo hřebíček. Při přebytku jangové energie míváme pocity horka, červenání a po psychické stránce pociťujeme hněv. V tomto případě je dobré tělo ochlazovat a mysl zklidňovat. Dobře poslouží třeba máta nebo citrusy.

Čchi je základní energie, vitální síla, která tvoří život. Má za úkol udržovat rovnováhu mezi jednotlivými orgány a v celém těle. Naše prvotní čchi vzniká spojením prenatální esence otce a matky. Matka pak během těhotenství vyživuje zárodek svojí prenatální čchi, až se z něj vyvine prenatální čchi miminko. Po porodu se pak už každý člověk o svou čchi začne starat sám. Přijímá ji z potravy a ze vzduchu. Tato energie nám cirkuluje tělem meridiány. Její síla závisí na věku, roční a denní době, kvalitě stravy, umění dechu, stavu mysli, odpočinku a dalších faktorech.

Pět elementů

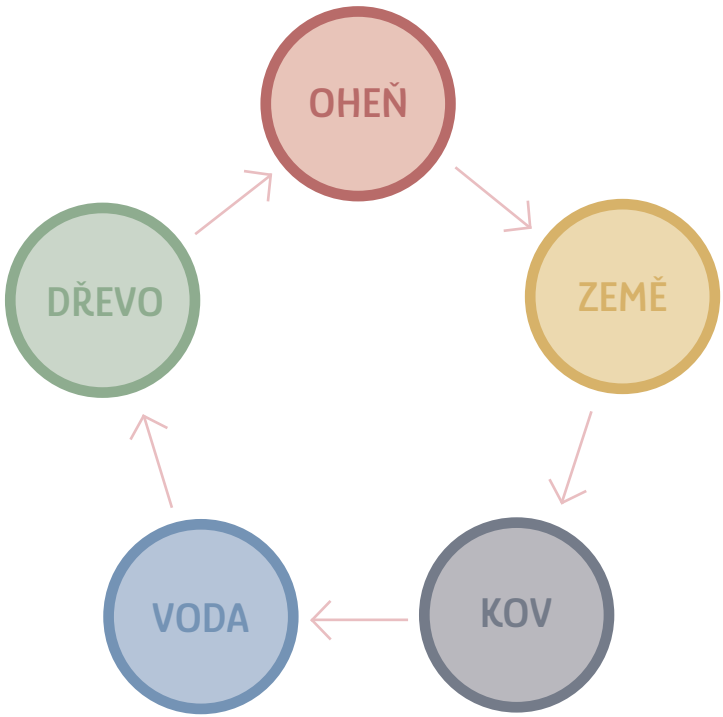
Energie jin a jang se přelévá do pěti proměn. Tyto proměny nazýváme elementy, jsou to voda, dřevo, oheň, země a kov. Symbolicky je můžeme najít v přírodě, což jsou fáze roku nebo dne, v těle člověka v jednotlivých orgánech i v psychice jako jednotlivé emoce. Elementy se navzájem ovlivňují, rodí se ze sebe a zanikají.



Vzájemné působení elementů

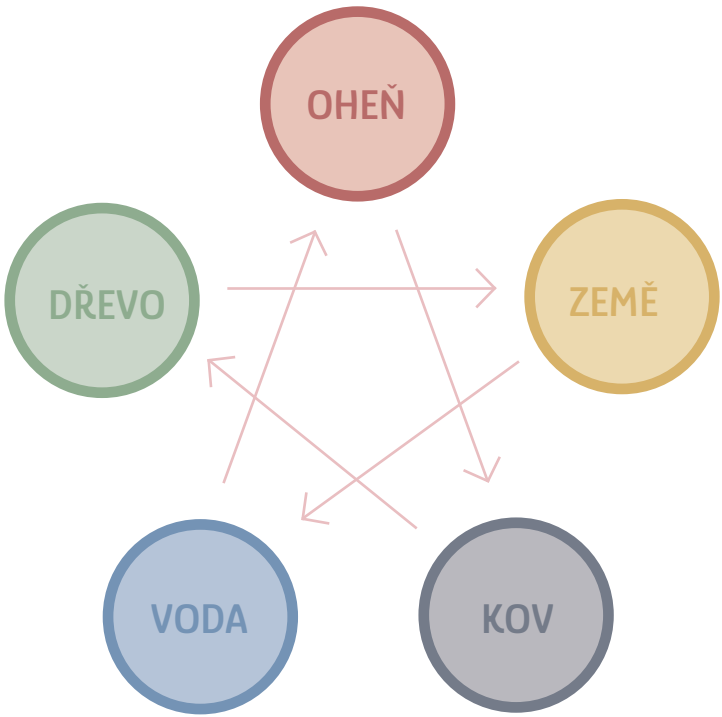
Cyklus rození

- Voda dává život dřevu.
- Dřevo hoří a vytváří oheň.
- Oheň vytváří popel, tedy zemi.
- V zemi se vytvářejí nerosty, tedy kov.
- Na kovu kondenzuje voda.



Cyklus ovládání

- Dřevo kontroluje zemi, drží v ní kořeny a chrání ji před erozí. Zároveň kořeny ze země mohou odčerpat všechny živiny a nechat ji vyprahlou.
- Země kontroluje vodu, poskytuje břehy a vsakuje ji do sebe, a tím zabraňuje povodním, ale může ji i úplně vysušit.
- Voda kontroluje oheň, aby se nešířil nekontrolovatelně, ale také ho může úplně uhasit.
- Oheň kontroluje kov, ohýbá ho a může mu dát různé formy, ale může ho i úplně zničit.
- Kov kontroluje dřevo, řeže ho a štípe a hlídá, aby nepřerostlo, ale může ho i úplně pokácet.



Voda

Element vody symbolizuje tmavě modrá barva, pojí se s chladnou zimou, severem a půlnocí.

Archetypem vody je filozof – člověk, jehož smyslem života je hledání odpovědí. Bývá v tom velmi poctivý a dokáže jít hodně do hloubky, na druhou stranu někdy ztrácí kontakt s reálným životem a bádá pro bádání samé, praktičnost mu moc neříká.

Meridiánem vody jsou ledviny a močový měchýř. Tyto meridiány mají na starosti rozmnožování a růst. Dalším orgánovým drahám poskytují esenci jin. Část této esence je vrozená, dostáváme ji od rodičů ve chvíli početí. Další část je získaná, je to esence z potravy, krve a vdechované čchi. Získanou esenci si doplňujeme a musíme si tvořit její zásobu, pokud ji nemáme, tělo musí sáhnout po té vrozené, kterou doplnit nemůžeme. Jakmile jednou dojdeme na dno esence, náš život končí. Proto je třeba dobře jíst, dobře dýchat, udržovat dobré vztahy a mít přiměřený pohyb.

Ledviny jsou sídlem vůle. Místo, kde je naše tvořivost a odvaha plnit si svoje touhy a přání. Zde můžeme hledat svůj vlastní smysl života. Pokud nemáme dostatek vůle, přichází nízké sebevědomí, začneme být bázliví a máme strach ze síly našeho okolí. Máme-li vůle příliš, může se z nás stát workoholik a můžeme dojít až k vyhoření. Emocí ledvin je strach a zvukem pak sténání.

Dřevo

Element dřeva symbolizuje zelená barva, pojí se s větrným jarem, východem a úsvitem.

Archetypem dřeva je dobrodruh, člověk dobrodružné povahy, který nevydrží na jednom místě moc dlouho. Chce stále nové zážitky a impulsy. Je velmi samostatný, nespoléhá se na druhé a na svých cestách často hledá sám sebe, smysl svého života a pravou skutečnost světa. Snadno za sebou pálí mosty a přejíždí z místa na místo, tento pohyb mu dodává energii. Může být až příliš sebestředný a spolupráce s ním může být velmi těžká. Může se pak dostat na okraj kolektivu, protože svým chováním ublíží druhým a mnoho lidí si dokáže znepřátelit. Jeho touha objevovat

se také může projevit jako nespokojenost s tím, co má. Neustálé hledání a změna místa i lidí se může stát blouděním v životě.

Meridiány dřeva jsou játra a žlučník. Úkolem jater je rozdělování čchi a krve po těle a uchovávání krve. Energie jater posílá čchi a krev vzhůru do hlavy a končetin. Pokud je jí příliš, mohou přijít bolesti hlavy, migrény, křeče. Stagnací jater pak mohou vznikat nádory a cysty na děloze a vaječnících nebo záněty v břišní dutině. Stagnaci jater si přivodíme potlačováním agrese a nezpracováním emocí, ty se pak mohou projevit v podobě PMS nebo fyzicky zácpou, migrénou, bolestivou menstruací a křečemi kdekoliv v těle.

V játrech sídlí duše (hun) neboli naše ego. Pomáhá nám určit životní směr, učit se a poznávat svět. Pokud je příliš aktivní, stáváme se manipulativními, ovládáme druhé, ale také nejsme nikdy spokojení, což se může projevit přílišnou agresivitou a depresemi.

Játra, pokud dobře pracují, nám dávají životní směr a žlučník nám pak dává rozhodnost svůj směr následovat.

Oheň

Element ohně je symbolizován červenou barvou, pojí se s horkým létem, jižní stranou a polednem.

Archetypem ohně je kouzelník. Člověk, který srší nápady. Je charismatický a dobře pracuje s intuicí. Velmi rád komunikuje a snadno hledá kompromisy. Hravě řeší problémy, které se ostatním mohou zdát neřešitelné, a tak z jejich pohledu k tomu používá nadpřirozených sil. Ne každý kouzelník zůstane na straně světla, proto se těmto lidem může stát, že jsou mistry manipulace a někdy jejich záměry nejsou úplně čisté.

Meridiány jsou srdce a osrdečník, tenké střevo a trojitý ohřívač. Srdce vládne všem orgánům, vyvěrá z něj poznání. Pokud je srdce zdravé, udržuje rovnováhu mezi všemi orgány a zdravé je pak i celé tělo.

V srdci žije náš duch (šen), vnímá, co se nám líbí a co ne, kam chceme směřovat, co nám dělá radost a kterou životní cestou se vydáváme. Zde se odehrává naše seberealizace, rozhodujeme se o tom, co je pro nás důležité a co ne. Emocí srdce je radost a zvukem je smích.

Je-li srdce v harmonii, máme harmonické myšlenky a naše psychika je zdravá. Pokud tomu tak není, můžeme být nervózní a výbušní. Pokud se vytratí radost z našeho života, dostáváme se do apatie.

Země

Element země je symbolizován žlutou barvou, pojí se s vlhkem, pozdním létem a pozdním odpolednem. Země vyrovnává a vyživuje, jejím směrem i světovou stranou je střed. V kalendáři odděluje jednotlivá roční období a působí mezi nimi jako přechod.

Archetypem země je pečovatel. Člověk, který má obrovské porozumění pro druhé. Dokáže bezúnavně pomáhat a starat se. Je obětavý a trpělivý. Naplnění cítí v případě, že dokáže druhým pomoci, změnit jejich život k lepšímu. Na oplátku často nechce vůbec nic. Dělává mu problém říkat ne. Tím, že upřednostňuje druhé před sebou samým, může dojít až k úplnému vyhoření.

Meridiány země jsou slezina a žaludek. Slezina je sídlem myšlenky (jin). Zde se nachází naše schopnost soustředit se, studovat, také se učit nazpaměť. Schopnost dostat se do svého středu, zklidnit mysl. Pokud je slezina oslabená, přichází myšlenkový zmatek a duševní nestabilita.

Slezina má za úkol přeměnit potravu a tekutiny na esenci, kterou pak rozvádí po těle. Pokud je její funkce narušena, přichází potíže s trávením, jako je škytavka, nadýmání, pomalé trávení nebo nechuť k jídlu. Tělní tekutiny se začnou v těle hromadit a přichází otoky, celulitida a nadváha. Dalším úkolem sleziny je, aby tělo drželo pohromadě, aby orgány byly na svém místě, svaly a cévy zdravě pevné. Pokud dojde k nedostatečnosti čchi, tato její funkce se ztrácí a může se projevit prolapsy orgánů, hemeroidy nebo křečovými žilami.

Kov

Element kovu symbolizuje šedá barva, pojí se se suchým podzimem a denní dobou je soumrak.

Archetypem kovu je rytíř ctící spravedlnost, který je ochoten se za ni bít na život a na smrt. Je statečný a věrný. Má rád strukturu a logiku. Pracuje organizovaně, má smysl pro detail a je perfekcionistický. Jeho slabinou je velká náročnost k sobě i k ostatním. Těžko se mu navazují vztahy, pod tvrdou slupkou se skrývá vnitřní nejistota. Proto může být spíše samotářský a nahrazovat vztahy materiálními statky.

Meridiánem kovu jsou plíce a tlusté střevo. V plicích se ukrývá jinová tělesná duše (po), ta nám dává cítit pět smyslů, vnímat tělesné projevy, jako je bolest nebo svědění. Dokáže nás držet nohama na zemi v našem hmotném těle a vidět věci reálně tak, jak jsou, a tuto realitu i přijmout.

Plíce mají za úkol přijímat čchi ze vzduchu, ta se pak smísí s čchi z jídla a je rozvedena po těle. Také mají na starosti obrannou čchi, tedy to, aby do těla nevnikla nemoc. Emocí plic je smutek. Pokud se necítíme v životě dobře, může přijít respirační onemocnění nebo nějaký kožní ekzém.

Tabulka elementů

	dřevo	oheň	země	kov	voda
člověk	životní směr	vědomí	myšlenky	pocity	vůle
strana	východ	jih	střed	západ	sever
období	jaro	léto	mezi obdobím	podzim	zima
orgán	játra	srdce	slezina	plíce	ledviny
vývod	oči	jazyk	ústa	nos	uši
tkáň	šlachy	cévy	svaly	pokožka	kosti
zvuk	křik	smích	zpěv	pláč	sténání
cit	hněv	radost	zádumčivost	žal	strach
vstupuje nemoc	šíje	hruď	páteř	ramena	kříž
fáze cyklu	zrození	dorůstání	proměna	dozrávání	uchovávání
chuť	kyselá	hořká	sladká	pálivá	slaná
pach	krev	spálenina	vůně	zatuchlina	hniloba

Hatha jóga

Všechny dnes známé a praktikované druhy jógy mají stejný základ a tím je hatha jóga.

Slovo *hatha* je spojením slova ha, které znamená slunce, a tha, jež znamená měsíc. Je to stejné pojetí, jako má jin a jang, tedy jednota protikladů. Chceme-li dosáhnout plného stavu vědomí a bytí, je třeba mít čisté tělo, klidnou mysl a otevřené srdce a k tomu potřebujeme dostat protiklady ha a tha do jednoty a harmonie.

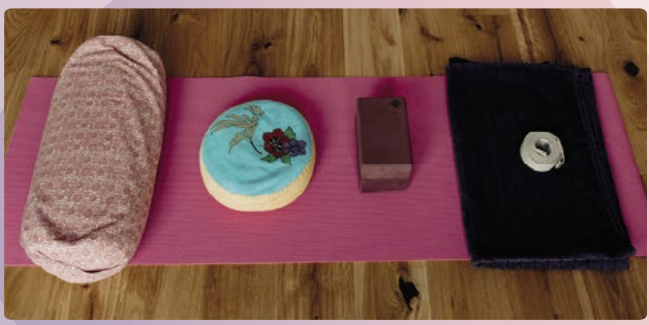
Ásana se dnes překládá jako pozice, ale základ tohoto slova ás znamená být přítomen ve svém těle. Kolem roku 200 n. l. bylo vytvořeno dílo Jóga sútra, které jako první mluví o ásanách. Sice je nepopisuje jednotlivě, ale uvádí jejich podstatu rčením „sthirasukhamásanam". Sthira znamená být stabilní nebo pevný a sukham znamená být uvolněný nebo cítit se příjemně. Tedy celé spojení nám pak říká, že v pozicích hledáme vytrvalost, uvolněnost, dech a klid mysli.

Co můžeme od jógy očekávat? Rozhodně nám pohyb pročistí tělo. Můžeme najít rovnováhu svého fyzického, mentálního a energetického pole. A jak říkali staří mistři, pomocí práce s fyzickým tělem se lze propojit s božskou podstatou. Začíná to malými cíli, ale pravidelnost a píle nás dovede k tomu, že jóga nám může dát mnohem víc než jen fyzickou aktivitu. Jóga je 1 % teorie a 99 % praxe. Proto až začneme praktikovat, ohromí nás hloubka výsledků.

Jin jóga

Jin jóga je velmi pomalý styl jógy, v každé pozici zůstáváme 3 až 10 minut. Jak už název napovídá, v pozici jsme usazeni pasivně, jinově a necháváme proudit energii tělem. Pokud s jin jógou začínáte, zvolte kratší dobu setrvání v pozici a postupně ji prodlužujte. Smyslem není držet se v pozici za každou cenu, ale zůstat v ní adekvátně dlouho, aby vám ásana předala, to, co může.

Jógové pomůcky, které využijete při své praxi: bolster, meditační polštářek, bloček, deka a pásek.



Jógové pomůcky

1. Najděte dobrou variantu ásany podle aktuálních možností těla.

To, co pro vás bylo akorát minulý týden, nemusí tento týden vůbec platit. Obecně hledáme první místo, kde nás tělo zastaví, vnímáme zde lehké pnutí, ale stále dokážeme být uvolnění v těle a uvolněně i dýchat. Tedy cítíme jisté napětí, ale toto napětí nám dovoluje zůstat v klidu po dobu několika minut. Pokud se dostaneme do místa, kde vnímáme velkou nepohodu, tok energie nebude proudit a můžeme si v těle způsobit disharmonii. Na druhou stranu, pokud zůstaneme na místě, kde není cítit vůbec žádné protažení, nebudeme podporovat proudění energie, protože teprve plný rozsah pohybu těla, tlak a tah podněcují energii, aby plynula tělem.

V případě, že jste hypermobilní, máte za sebou zranění nebo jste z jiného důvodu křehčí, je třeba velmi opatrně hledat umístění do pozice tak, abyste tok energie podpořili a zároveň aby místa, která jsou citlivá, byla ochráněna. Samozřejmostí je použití pomůcek k podložení těla, jako je deka, bloček, polštář, bolster a jiné. Výsledná ásana může být modifikována tak, aby určitá místa, citlivější na zátěž, byla v pozici zatěžována co nejméně.

Zůstaňte v klidu a úplném uvolnění všech svalů tak, aby mohla působit gravitace. Když je tělo v pohybu, energie je ve svalech a fasciích. Při jinové praxi soustřeďujete energii do kostí a kloubů, což vyžaduje, abyste zůstali v klidu a naprosto bez pohybu.

Pokud ucítíte, že se tělo uvolnilo natolik, že se můžete do pozice posunout hlouběji, samozřejmě to udělejte. Může se stát, že během času v ásaně zjistíte, že jste se dostali příliš hluboko. Vnímáte, že nedokážete v ásaně zůstat svalově uvolnění nebo nemůžete volně dýchat. V takovém případě je třeba se o kus vrátit tak, aby k uvolnění těla a dechu opět došlo. Pokud přestanete nějakou část těla cítit nebo ucítíte mravenčení, netrapte se a z ásany vystupte. Pravidelnou praxí se vám ideální místo bude hledat snáze a doba, po kterou budete moci v ásaně zůstat, se bude prodlužovat. V tu chvíli se začnou rozvíjet skutečné jinové kvality jako odevzdání se, pozorování a pevná vůle.