

Využití potenciálu jógy k posílnění imunity



Problémy dnešní doby: potenciální možnost infekce covid 19, neklid ve světě, napětí ve společnosti. To vše vytváří stres. Vzniká vnitřní napětí a nerovnováha. V konečném důsledku to vede k oslabení imunitního systému.

Jak najít ztracenou rovnováhu? Jak posilnit svou imunitu?

Jóga je stará indická nauka, dává návod, jak člověk může projít zdárně svým životem.

Jógové cviky působí celistvě a uvádějí tělo, mysl a vědomí do rovnováhy.

Jóga nabízí **tělesná cvičení** (ásany), **dechová cvičení** (pránájáma), **meditaci** (djána) a **očistné techniky**. Učení jógy klade důraz na **čisté myšlení** a **plnohodnotnou stravu**, nejlépe laktovegetariánskou.



● Ásany

Ásany jsou tělesná cvičení. Jedná se o vědomý pohyb prováděný v souladu s nádechem a výdechem. Výsledkem je hluboké uvolnění tělesné i vnitřní. Jednotlivé ásany je možné se naučit v kurzech jógy nebo v učebnicích jógy.

Hluboký efekt má pouze pravidelné cvičení. S ohledem na aktuální potřebu podpořit dechové funkce je vhodné volit cviky, které „otevírají“ hrudník.

Pro praktický život je dobré naučit se cvičit sestavu **Surja namaskar** (pozdrav slunci) nebo **Khatu pranam** (pozdrav Khatu).

Efekt pravidelného cvičení ásan vytvoří stav tělesné stability a uvolnění.

To vše přispěje k posílení imunity.



● Dechové cvičení (pránájáma)

Dlouhodobé nošení roušek rozhodně nepodporuje kvalitní dýchání. Plíce nejsou dostatečně prodýchané. Současně dochází ke zpětnému vdechování zplodin, které měly při výdechu být vyloučeny z těla ven. Je možná i hypoxie a hyperkapnie.

Když není nasazená rouška je vhodné i v běžném životě naučit se dýchat plným jógovým dechem. Je to **brániční dech** (při dýchání se pohybuje břišní stěna).

Několikrát denně 2 - 5 minut cvičit **pránájámu** dle návodu z učebnice jógy. Podpoří se tak kvalitní dech. Současně se uvolní vnitřní napětí.

To vše přispěje k posílení imunity.



● Meditace (djána)

Meditace je nasměrování pozornosti do svého nitra. Následuje **zklidnění mysli**. Zastaví se tak nikdy nekončící proud myšlenek. Uvolní se napětí v hlavě a následně i v celém těle.

Meditaci se lze naučit praktikovat jak při denních činnostech, tak v jógovém sedu na klidném, tichém místě. Navodí se **vnitřní rovnováha**.

To vše rovněž přispěje k posílení imunity.



● Néti

Očistná technika **proplachování nosu slanou vodou** (néti) čistí sliznici nosu a činí ji více odolnou vůči virovým infekcím.

Čímž výrazně přispívá k posílení imunity.



● Čisté myšlení

Hlavou se nám honí neustále nové a nové myšlenky. Jóga doporučuje naučit se naše **myšlenky pozorovat**. Je žádoucí udělat si jasno, zda jde o myšlenky, které v konečném důsledku vedou náš život k prosperitě nebo nás vedou do destruktivních konců. Převládají-li kreativní myšlenky, tyto stabilizují vnitřní rovnováhu.

To vše přispěje k posílení imunity.



● Strava

Strava je důležitým faktorem zdraví. Ovlivňuje nejen tělo, ale i psychiku. Strava dle principů jógy má být rozmanitá, kvalitní, plnohodnotná a čerstvá. Učení jógy doporučuje stravu laktovegetariánskou. V dnešní době je aktuální klást si otázky:

- co jím?
- proč jím právě toto jídlo?
- jaká je kvalita jídla, které jím?
- co jídlo které právě jím v mém těle udělá? (součást učení ájurvědy)
- odkud moje jídlo pochází?

Pití dostatečného množství čisté vody je nezbytností. Čistá strava pročistí tělo. Zklidní mysl.

To vše přispěje k posílení imunity.





Učení ájurvédy nám poskytuje cenný recept na Somras - přírodní šťávu z česneku, zázvoru, citronu, jablečného octa a medu.

Somras je vyrobený speciální ájurvédskou technologií. Čistí cévy a **detoxikuje organismus**.

Tím rovněž významně posilňuje imunitu.





Učení jógy říká: Jsme to, co jíme, jsme takoví, jak myslíme.

Vedle cvičení jógy má nezastupitelnou roli v procesu posilování imunity kvalitní spánek, pohyb na čerstvém vzduchu a dobré mezilidské vztahy.

Uvedené jógové praktiky mají hluboké působení na naše tělo. Je potřeba postupovat systematicky, od jednoduchých postupně k složitějším. Nejlépe pod vedením zkušeného cvičitele jógy.

I v dnešní době je možné těšit se dobrému zdraví. Vyžaduje to převzít zodpovědnost za svůj život do svých rukou.

Bud'me zdraví.

MUDr. Vít Čajka, Ph.D.

Nový Malín 43

mail: vít.cajka@seznam.cz

www.spiralaiq.cz

www.somras.cz

www.joga.cz

Zdroje :

- Mahéšvaránanda : Systém Jóga v denním životě, Mladá fronta, 2006, Praha
- Lysebeth: Zdokonaluji se v józe, Argo, 2017, Praha
- Frej : Ájurvéda, Eminent, 2016, Praha
- Svoboda: Základní kniha ájurvédy , Fontána 1998, Praha