










RIŠIKEŠSKÁ SÉRIE ÁSAN

Svíčka SARVÁNGÁSANA		1 minuta
Pluh HALÁSANA		2 minuty, včetně dynamické fáze
Ryba MATSJÁSANA		1 minuta
Předklon vsedě (Kleště) PAŠČIMÓTTÁNÁSANA		2 minuty, včetně dynamické fáze
Kobra BHUDŽANGÁSANA		1 minuta, včetně dynamické fáze
Kobylka ŠALABHÁSANA		1 minuta, včetně ½ kobyly
Luk DHANURÁSANA		½ minuty
Torse ARDHA – MATSJENDRÁSANA		1 minuta
Stoj na hlavě ŠÍRŠÁSANA		1 až 10 minut i více
UDDIJÁNA anebo NAULÍ		1 nebo 2 minuty
DÝCHÁNÍ		3 minuty
Mrtvola ŠAVÁSANA relaxace		3 minuty

Budeme proto analyzovat rišikéšskou sérii a budeme mocí přítom ocenit geniální intuici dávných rišíů.

SARVÁNGÁSANA

Obrácená poloha

Svíčka s oporou



První poloha této série je stoj na ramenou. Za své místo vděčí okamžitému účinku na krevní oběh prakticky bez svalového úsilí. Váha přivede stagnující krev v URYCHLENÝ oběh; krev se vrátí k srdci za pomoci gravitace, místo aby musela proti ní bojovat. Sarvangásana odstraňuje žilní městnání v nohou a v břišních orgánech. Ostatně všechny polohy hlavou dolů způsobují urychlení krevního oběhu, přičemž svalové úsilí se rovná prakticky nule. Někteří učitelé doporučují proto šířásanu, stoj na hlavě, avšak my jsme zvolili sarvángásanu (svíčku), jež je dostupná všem.

HALÁSANA

Pluh



Předklon

Tato poloha zvyšuje stlačení krku, tedy prokrvení štítné žlázy a natažení krčních obratlů, a zdůrazňuje tak účinky předchozí polohy. Předklon protahuje páteř, zatímco břicho je stlačeno. Hrudní koš je stlačen, a proto dýchací pohyby jsou abdominálního typu.

MATSJÁSANA

Ryba



Protipoloha

Matsjásana představuje protipolohu obou předchozích cvičení, to znamená, že krk, který byl dlouhou dobu stlačen, je nyní uvolněn. Naproti tomu krční obratle jsou stlačeny, zatímco předtím byly nataženy. Hruď se otevírá a usnadňuje tak hrudní dýchání. Břicho je nataženo, záda jsou proláklá. Dýchání je především hrudního a klavikulárního typu.

PAŠČIMÓTTÁNÁSANA

Předklon vsedě neboli kleště



Předklon

Paščimóttánásana předklání páteř, aniž by stlačovala či prodlužovala šíji či krk. Předklon se provádí především v dolní části zad, tudíž tato ásana doplňuje pluh. Břicho — jež bylo v předešlé poloze nataženo — je nyní stlačováno.

BHUDŽANGÁSANA

Kobra



První ze série tří záklonů

Během dynamické fáze je břicho stlačeno. Během statické fáze je nataženo.

Páteř je nakloněna dozadu, na rozdíl od polohy pluhu či kleští. Zádové svaly, jež byly nataženy v obou předchozích polohách a jež vyprázdnily svou krev jako vymačkávané houby, se nyní v poloze kobry stáhnou tak, že přivolají čerstvou krev do oblastí zad.

ŠALABHÁSANA

Kobylka



Šalabhásana následuje po poloze kobry a představuje její doplněk. Dynamická fáze polohy kobry se týká horní části zad, od krčních obratlů až po oblast pasu, zatímco v poloze kobylky se stahuje svalstvo v oblasti pod pasem, neboť usilovně zdvíhá nohy.

DHANURÁSANA

Luk neboli oblouk



Při poloze luku se současně zdvíhá horní část těla a dolní část zad: poloha luku slučuje tedy polohu kobry a polohu kobylky, což jsou dvě doplňkové ásany, jež připravily zádové svalstvo a páteř na podstatné prohnutí, vyžadované polohou luku, proto se tato poloha řadí logicky ZA tyto polohy.

ARDHA - MATSJÉNDRÁSANA

Torze



Sled předklonů a záklonů způsobuje svým opakováním zvláštní pocit ve svalech. Poloha torze způsobuje protáčení páteře v obou směrech a vyrovnává účinky předklonů a záklonů; proto je zařazena až po nich.

ŠÍRŠÁSANA

Stoj na hlavě



Tuto polohu je možno nazvat královnou ásan. Někteří učitelé ji kladou na začátek. Naše série však začíná sarvángásanou a končí širšásanou: tím je „zarámována“ dvěma polohami hlavou dolů.

PO ÁSANÁCH

Po sérii poloh provádíme mudry (uzávěry) a bandhy (stahy). Provedeme uddijána-bandhu (břišní kontrakce), po níž následují úplné dýchací pohyby a — popřípadě — jeden nebo více komplexnějších dechových cviků.

Cvičení zakončujeme relaxací — třeba krátkou —, jež představuje výborný přechod mezi jógou a běžným životem.