

LUCIE UHLÍŘOVÁ

KRANIOSAKRÁLNÍ

JÓGA



Já jsem řeka života.

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Uhlířová, Lucie

Kraniosakrální jóga / Lucie Uhlířová. -- První vydání. -- Praha : Alferia, 2021. -- 302 stran

Vydal Nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia -- Terminologický slovník. -- Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-271-3073-3 (brožováno)

* 233-852.5Y * 796.012.62 * 615.828 * (035)

– hathajóga

– kraniosakrální terapie

– kraniosakrální jóga

– příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Text © Lucie Uhlířová, 2021

Fotografie © Petr Hrnčíř, 2021

© Grada Publishing, a. s., 2021



*Tato kniha je věnována Eduardu Tomášovi,
jogínovi a mystikovi, učiteli,
který nikdy za učitele označován být nechtěl,
všichni jsme byli přátelé, nikoli žáci.*

OBSAH

PŘEDMLUVA	11
ÚVOD	14
ZÁKLADY KRANIOSAKRÁLNÍ JÓGY	16
Pilíř 1. Promluva	20
Pilíř 2. Relaxace a spouštěč klidového bodu	23
Pilíř 3. Ásany s pumpováním dechu života	28
Pilíř 4. Sezónní elementární cvičení	35
Pilíř 5. Ásany posilující sílu, zprůchodňující vše tekuté, rovnovážné i protahovací	40
Pilíř 6. Myofasciální uvolnění	44
Pilíř 7. Plný jógový dech	50
Pilíř 8. Thajská Dživaka masáž	53
Pilíř 9. Aplikované meditace a vizualizační cvičení	61
ODDÍL I. – TEORIE	67
Kraniosakrální „řeka života“	67
Teorie a praxe sebevnímání	70
Fascie v hlavní roli	75
Pojivové tkáně – paměťové vzorce emočního napětí	76
Fascie uspořádává hmotu	76
Fascie – pokročilá práce s pojivou	80
Pulzace srdce ovlivňuje pulzaci mozkomíšního moku	83
Pozitivní impulsy pro srdce	84
V hlavní roli elektřina a elektromagnetismus	85
Myšlenkové konstrukce jsou stavebníci mozku	88
Mozek potřebuje ticho, aby nám život dával smysl	90
Pocit dělá pohyb	93
Jak spánek čistí toxiny z mozku	99

Zázraky kraniosakrální jógy	100
Tradiční čínská medicína – Geneze jin a jang	107
Čtyři období Země	108
Ájurvéda	111
Čakry a ukotvení vědomí.....	118
Působení kraniosakrální jógy	123
JARO	125
Promluva – odložte chtění	126
Jaro v kraniosakrální józe	127
Aktivujte svá chodidla	131
Jógová obnova sil	135
Kraniosakrální jóga a co kraniosakrální terapie neumí... 136	
Spánek pro zdraví	138
Myofasciální uvolnění jater	141
Elementární vizualizace pro okruh dřeva	142
Vizualizační cvičení pro JARO	144
Oční cviky.....	146
Masáž na oživení pozornosti a projasnění mysli	147
Thajská masáž pro jarní období.....	149
Vhodná strava pro jarní období	151
LÉTO	153
Léto a jeho specifika	155
Oblečení na jógu v souvislostech	158
FLOW, stav hlubokého soustředění na přítomnost	164
Uzemnění	166
Ásany	169

Elementární vizualizace pro okruh ohně	190
Vizualizační cvičení pro LÉTO	194
Aktivace rukou – protažení dlaní	196
Thajská masáž pro léto	197
Vhodná strava pro letní období	200
PODZIM	202
Promluva – strom života	204
Aplikované meditace	206
1. Uvolnění	206
2. Všímavost	206
3. Záměr	207
4. Řeč	208
Kraniosakrální jóga je taky jóga	220
Babí léto – element Země	227
Vizualizační cvičení elementu ZEMĚ	229
Elementární vizualizace pro okruh kovu	230
Vizualizační cvičení pro PODZIM	231
Thajská masáž pro podzimní období	233
Vhodná strava pro podzimní období	236
ZIMA	238
Promluva – ÓM	239
Nadbytek, nikoli nedostatek	240
Jóga je o slučování protikladů	241
Zima v kraniosakrální józe	242
Solný zábal aneb horká sůl v akci	242
Voda v kraniosakrální józe	245

Elementární vizualizace pro okruh vody	247
Vizualizační cvičení pro ZIMU.....	249
Osmičlenná Buddhova stezka	252
Jógový pohled na tělo v této existenci	256
Thajská masáž pro období zimy	259
Vhodná strava pro zimní období	263
POKROČILÉ TECHNIKY	265
Pod ochranou nebe	267
Pokročilé techniky – s klidovým bodem	269
Marmy, marmová pole, čakry a proudění prány	272
Vizualizace propojení prvního a posledního čakramu.....	273
Pokročilé techniky dechu.....	275
Spojení s prostorem	278
Přijmout dokonalost okamžiku.....	281
Pokročilé techniky meditace	286
ZÁVĚR – ESENCE	287
O AUTORCE	290
PŘÍLOHA	293
SLOVNÍK ZÁKLADNÍCH POJMŮ	299
POUŽITÁ LITERATURA	302



Předmluva



O józe toho bylo řečeno i napsáno již mnoho. A to přestože se jóga sama dotýká mnoha rozměrů, které promlouvají samy za sebe a vůbec nejlépe vyznívají v tichu a beze slov.

Není vše jóga, co se tak nazývá, stejně jako není vše ryzí, co se leskne.

Jóga se mnohdy stala obchodním artiklem, příslibem nedohledných výšek a dálek, nástrojem úniku, či potvrzení vlastní důležitosti a jakési duchovní arogance – napříč globalizací tepajícím světem a ledaskdy i v její původní domovině.

A to přestože její esence proniká čistá a nepozměněná časem a prostorem, náručí pléna, ve kterém se stále dokola učíme božské hře a jejím možnostem.

Kniha *Kraniosakrální jóga* je jiná. Přirozeně vtěluje zážitek cesty, je upřímná a prodchnutá reálnou zkušeností, nedogmatická, a přesto stojící na pevných principech. Představuje konkrétní nástroje od cvičení po sebedotazování, poznatky z anatomie a fyziologie, nenásilně a přirozeně umístěné na styčně jazyka filozofických tezí jógy, buddhismu i taoismu.

Cesta kraniosakrální jógy tak, jak jsem ji měla příležitost zažít, je specifická a jsem přesvědčená, že svojí jasností, hloubkou a přímostí má co nabídnout v mnoha vrstvách toho, kým každý člověk je.

Nebála bych se použít metaforu fascinující pojivové tkáně držící celek velmi moudře a pružně pohromadě. Zahrnuje potřebný referenční rámec k pochopení, je pragmatická stejně jako duchovní, praktická stejně jako kontemplativní. Autorka není jen zkušeným kraniosakrálním osteopatem, člověkem s mnohaletou meditační praxí a silnou osobní zkušeností. Oceňuji symbolické příklady z dalších polí člověka na cestě, které používá a které sugestivně podněcují každého jedince, aby se ve své osobitosti dokázal zorientovat v krajíně univerzálního řádu věcí.

Moc se mi líbí metafora lukostřelce, ostatně *dhanurvéda* (vědění luku), patřila mezi staré védské disciplíny sebekultivace.

Pochopení, jak člověk praktikující jógu, jehož charakter není v jádru kompetitivní, dokáže její principy zažít a dobře uplatnit – například na závodech v lukostřelbě, kterým se autorka se svým partnerem věnují, je velmi hodnotné.

Luk, lučištníka, šíp i terč spojuje věčný vztah a jeho vnitřní proměnlivost.

Mohli bychom zde střílet pojmy jako *karma*, *dharma* či *sádhana*, anebo nechat celou věc beze jména, jako pozvánku k prostému a hlubokému zážitku jednoty.

*K tomu, jaké je to být tělem a být vědomím,
tedy nevlastnit, ale prožívat.
K tomu, jaké je to žít věčně stále,
uprostřed stále proměnného.*

Princip pulzace a dechu života, o němž kniha pojednává, je v jistém smyslu definicí jógy jako takové, protože ilustruje základní vztah mezi vnitřním a vnějším, povrchové a hloubkové, minulým a budoucím, mezi osobním a nadosobním, dočasným a věčným.

Srozumitelnou a praktickou cestou osvětluje princip spojení mikro- a makrokosmu skrze zohlednění rytmů odpovídajících vnitřní alchymii žvlů a ročních období.

Aktivně imaginativní složka v aplikovaných meditacích se pak velmi dobře dotýká schopnosti vnímat a vnímáním dále tvořit.

Jako jeden z vůbec nejdůležitějších principů, které nabízí, je pak důvěra ve vnitřní inteligenci života, spolu s pobídkou k rozvoji vědomé participace na něm.

Knih *Kraniosakrální jóga* je proudem mnoha poznatků a pochopení, psaným lidským jazykem a otevřeným srdcem.

Je pozvánkou k tomu, probudit se do snu o pohybu, nalézt v něm plnost a svobodu a obnovit se jejich zdroji. Přeji dobrý prožitek.

Barbora Hu



NEJLEPŠÍ
UČITEL
JE
VĚDOMÍ





ÚVOD



Tato kniha byla napsána jednoho léta v době meditací, cvičení jógy, závodů v lukostřelbě a po mnoha letech praktikování kraniosakrální osteopatie, sportovního lezení a jógy. Má být inspirací, ukázat cestu vnímání, která tu je v nás všech, a pravdy, ze které jsme nikdy neodešli.

První strana byla napsána až nakonec, a tak ukazuje svět, jaký je. Že nakonec staneme na začátku, ale cesta nás proměnila, aby ukázala v kontrastu naší proměny to neměnné a stálé. To, co se neděje, ale existuje a je stále živé a přítomné.

Žijeme v době, kdy se jóga pro mnohé stala jen rutinním cvičením po práci. Jako by lukostřelec vzal luk a neviděl terč, v tu chvíli je zmaten. Proto je touha po pravdě touhou po cíli vystřeleného šípu. Jednou jsem byla na závodech v nádherném prostředí lesů Adršpašských skal a přišlo mi, že sám les dává lovcovi znamení, aby se ztišil, usedl do své podstaty, která není oddělena od lesa, ale ani od zvířete. Aby se vrátil ze světa, který nám zastírá pravdu o skutečnosti. To ukazuje, že mnohé, co si myslíme, že je svaté nebo správné, je dílem ega, protože si to myslíme. Cit je vnímání skutečnosti mnohem blíže než myšlení. A tak prožíváme život v myšlení o světě, nikoli prožitku.

Vědomí je podstatou všeho a zemřít není kam. Pro vědomí je smrt jen okamžikem stejným jako ty předešlé, protože vše je v neustálé změně. Proměně tohoto snu velkého vědomí. V paměti mi utkvěl jeden citát: „Ne voda a ryby, ale vlny a voda.“ Když budete toužit po pravdě, vše ostatní vám bude přidáno.

Kraniosakrální jóga je dalším výhonkem na stromě jógy. Roste díky praktikování nových technik se základem ve staré jógové a mystické praxi. V době tlaku na naše smyslové vnímání je třeba přizpůsobit naši praxi. Doslova nám to ukazuje, že máme opustit myšlení. Zahlcuje nás a odvádí od podstaty, od prožívání do pokrouceného, rychlého světa informace, hry na pravdu a lež. Vše už zde je, a když říkám vše, tak myslím vše. Nic nevymyslíte. Jen ticho dokáže inspirovat život. V tichu vám život začne dávat smysl.

Volný ájurvédský pohyb je velice funkční, prospívá meditaci i zdraví, techniky kraniosakrální osteopatie jsou velmi účinné a učí nás zacházet s tělem, které nám bylo dáno. Je velmi smutné vidět, jak se svaly budují na efekt a krásu, místo aby byly schopny natáhnout luk nebo vylézt na vrchol skály. Máme tělo,

ale nejsme jím. Proto ho mnoho lidí dá do servisu na masáž nebo terapii, ať se stará někdo jiný, ať někdo jiný převezme zodpovědnost za toto tělo. Vzdáváte se vlastní síly tvořit, být tvůrcem těla, mysli i pocitů. Eduard Tomáš, český mystik a jogín, mě provázel po mnoho let a jeho praxe ukazovala cestu každodenního praktikování, různých cvičení a inspirací. Někteří lidé se jogíny prostě narodí a nechtějte po nich, aby kvůli tomu studovali vysokou školu, jejich cestou je sám život. Všichni máme velkou vnitřní sílu, máme vědomí s tělem, s myslí, s naším životem. Pojďme se společně zaposlouchat do stvoření.

A vůbec nikomu nevěřte, vraťte se do svého skutečného vnímání, protože zde leží a čeká pravda jako trpělivá milenka, až se k ní vrátíte. Ve skutečnosti jste totiž nikdy neodešli.

Děkuji také Johnu E. Upledgerovi, díky němuž jsme si mohli tohle úžasné dobrodružství zažít a objevit pravdu o fungování našeho těla skrze kraniosakrální terapii.



ZÁKLADY KRANIOSAKRÁLNÍ JÓGY



Je důležité, že to funguje, ne jak to funguje.

Na počátku stálo mnoho mužů a žen, kteří se učili kraniosakrální terapii podle dr. Johna E. Upledgera a dalších učitelů. Těm dnes můžeme poděkovat za možnost uzdravit se, pochopit fyziologické možnosti těla a jeho mechanismy vedoucí zcela přirozeně k uzdravení. Tento Američan má po Evropě i mimo ni mnoho pokračovatelů a jak se rozšiřuje lidské vnímání, naskýtají se i nové možnosti práce s tělem. Tělo zůstává se svými principy stále stejné, a i když si myslíme, že naše mysl řeší jiné požadavky než za dob Buddhy, je obojí stejné. Stejná rozehraná hra pěti smyslů. Vědělo se, že to přichází jako cosi, co má být stvořeno, ale zároveň s tím i vědomí, že už to bylo, jen to bylo po mnoho tisíciletí zapomenuto. Po pěti letech pravidelné meditace v ústraní a současného praktikování kraniosakrálních technik se zrodila možnost, jak tyto principy aplikovat do roviny cvičení.

JÓGA PRO VŠECHNY... NEMOCNÉ I VRCHOLOVÉ SPORTOVCE

Západní civilizace začala chápat jógu ve smyslu jejího přínosu pro tělo jako pouhé gymnastické cvičení. Ta jsou často vedena způsobem výkonu, nikoli prožitku. Tato kniha vám odkryje vaše vlastní spojení, které trvá, není čeho dosahovat, jen se vrátit ke vnímání sebe sama. Ve védách není ani zmínky o ásanách. Tak proč je nyní na západě ásana základem jógy? První instrukce pro cvičení ve starých textech, okolo počátku našeho letopočtu, zní: „Najdi si pohodlí v ásaně.“

Pocit dělá pohyb, pocit pohodlí zharmonizuje – uspořádává tělo.

Při praktikování jógy je tedy na prvním místě individuální vnímání našeho těla a jeho pocitů. Výkon by měl být ponechán stranou jako chtění mysli, která vždy stahuje tělo. Když cvičíte, opusťte jakékoli chtění. Jen buďte. Pozice nejsou důležité, celý život můžete cvičit jógu, přitom neudělat jedinou ásanu, a bude to jóga. Její podstata neobsahuje pouze praktikování cviků, ale může být i životním stylem se

zaměřením na žití v přítomném okamžiku. Z toho vyplývá, že i člověk upoutaný na invalidní vozík může cvičit jógu. Jejím cílem je také rozpuštění ega – napětí na páteři. Připoutání člověka k jeho výkonnosti, kráse, tělesnosti a dokonalosti pohybu vede k odklonu od cesty jógy a přináší utrpení ve chvíli, kdy stárneme a nejsme už tak výkonní, krásní atd.

Ego je napětí. Pokud pochopíte, že jím nejste, opustíte ho.

Pro centrální nervový systém platí jedno důležité pravidlo – méně je více. Jemná zátěž způsobí pomalé, ale trvalé změny přizpůsobení se těla. To krok za krokem mění strukturu mozku a dokazuje schopnost přizpůsobení se okolnostem proměnlivého světa. Mysl jde často za možnosti těla a tím ho přetěžuje nebo dokonce zraňuje. Může docházet k zraněním či bolestem. Zátěž v pravý čas a v pravé míře je stimulem pro přizpůsobení. Je to stejné jako při maratónu. Zvolíte tempo, které vám vyhovuje a dovolí vám doběhnout do konce. Pro netrénovaného jedince je například hodina strávená v posilovně značnou zátěží pro centrální nervovou soustavu. Po takovém tréninku se náš mozek snaží vypořádat se škodami způsobenými kyselinou mléčnou ve svalcích, stažením fascií, stresem z nadměrného výkonu, a kvůli tomu je přizpůsobení pomalejší než v případě mírné, ale stimulační zátěže při praktikování jógy. Postupné učení mysli, jak fungovat s tělem při současném uvolnění fascií proto přinese trvalé a dlouhodobé změny. Abychom odhadli, jaká je pravá míra zátěže pro naše tělo, je nezbytné vrátit se k přirozenosti vnímání sebe sama.

Nejlepší výkon je prožitek své existence v přítomnosti.

Svět poskytuje našemu vnímání mnoho lákadel. Bere si téměř veškerou pozornost. Pokud se chceme zaměřit na vnímání těla, je potřeba svět vypnout. Hudba odvádí mysl od vnímání těla. V mysli se objevuje mnoho vzruchů, které mozek musí filtrovat, aby se zaměřil sám na sebe. Pokud bude naše soustředění přirozené, to znamená, že budete schopni pozornost libovolně přesouvat mezi tělem, myslí a světem, pak je vám jedno, jestli hraje hudba. Toto však dokážou jen vzácné bytosti. Dostáváme se tak do stavu, který popisoval Buddha: „Když chodím, chodím. Když stojím, stojím.“ Proto je rozptylování pozornosti dobré až na konci jógové cesty, jako trénink vašeho soustředění.

Ticho mnohé lidi děsí, a přesto je to nejlepší hudba k józe.

Každý jsme jedinečnou bytostí, a proto pro nás nemohou platit paušální pravidla. To znamená, že vlastní zkušenost bude vždy nejdůležitějším měřítkem toho, co děláme.

Prozkoumej, praktikuj a běž dál:

1. Všichni jsme drženi v okovech zvyků, návyků a přesvědčení. Jsi natolik opravdový? Chce to opravdovost a odvalu. Prostě se rozhodni najít pravdu.
2. Pro návrat zpět do pozorovatele vyzkoušej hned na počátku jedno cvičení: Staň se svědkem všeho, co se nyní odehrává. Na nějaký předem stanovený čas se rozhodni, že nebudeš mluvit a budeš jen vše pozorovat. Tvé tělo činí, tvá mysl má mnoho myšlenek, ale ty to jen tiše pozoruješ. Je jedno, jestli to vydržíš hodinu nebo den. Mauna – nemluvení – nám dává zažít tendence mysli i těla, zvyků, které jsou v nás.
3. Předpaž svou levou ruku a shora na ni zatlač pravou rukou. Vnímej, jaký odpor ruka klade, aby se udržela v rovině. Pak ruku povol do klína a rozhodni se, že si podržíš představu, že rukou proudí voda jako požární hadiči. Její proud je silný. Pak cvičení zopakuj s touto představou a vnímej sílu, která povstala z pouhé myšlenky. Držení ruky, její struktura bude mnohem pevnější.

*Mysl je v těle, tělo je v mysli a naše zkoumání nás zavede až za ně,
do vědomí, kterému jóga říká átman.*

DEVĚT PILÍŘŮ KRANIOSAKRÁLNÍ JÓGY

1. Promluva
2. Klidový bod
3. Ásany s pumpováním dechu života
4. Sezónní elementární cvičení
5. Ásany posilující, zprůchodňující, rovnovážné i protahovací
6. Uvolnění fascií do plného proudění
7. Plný jógový dech
8. Thajská masáž jako vystředění páteře a potřebný dotek
9. Aplikované meditace

*Pokud soudíš obsah podle obalu, můžeš se mýlit.
Pokud ochutnáš obsah všemi smysly, prostě víš. A to je poznání.*



TY SI TO
VOLÍŠ,
NIKDO
JINÝ



PILÍŘ 1.

PROMLUVA

Promluva uvádí do cvičení. Dá se říct, že ukazuje správný, opravdový přístup. Mluvte z vlastní zkušenosti a inspirujte. Vytvářejte nadšení do pátrání po pravdě.

Hlavní postoje kraniosakrální jógy:

- Opusťte chtivost a perfekcionalismus, protože ty stojí na počátku mnoha zranění a utrpení.
- Buďte maximálně všímaví k potřebám těla a mysli, k jeho možnostem.
- Prožijte si se svým tělem přítomný okamžik.
- Buďte opravdoví – cvičte všímavě.
- Opusťte srovnávání se s ostatními – nehodnoťte.
- Méně je často více a pocit dělá pohyb.
- Kraniosakrální jóga je cestou dalekou, učte se trpělivosti.
- Laskavost a láska k sobě samému i ostatním jsou důležitými předpoklady zdraví těla i poznání.
- Přijměte tělo jako nejlepšího přítele a totéž učíte i s myslí.
- Cvičte schopnost prožívat přítomný okamžik a uvolňujte se do něj, i když právě necvičíte – pohov, nikoli pozor.
- Hleďte odpovědi na své otázky. Nevěřte však ničemu, co si sami neosaháte. Ne vždy platí, že co je psáno, to je dáno.
- Odhodte pochybnosti. Ne slepá víra nebo slepá pochybnost, ale vlastní zkušenost.
- Učitelem je vaše vlastní vědomí.
- Svět se děje, ale „Já“ se neděje.
- Vše je už nyní přítomno, jen si toho všimnout.
- Dělejte si pohodlí nejen v ásane, ale i v životě, a využívejte funkční pohyb.

Vezmeme vás na cestu vlastního zkoumání toho, jak se věci mají. To, že si o věcech přečtete a pochopíte je, neznamená, že je prožijete. Poznání se vždy opírá o vlastní zkušenost. Budeme se učit vnímat do hloubky, tak jako to prožívají kraniosakrální terapeuté. Do hloubky sebe i světa.