

SÚKŠMA VJÁJÁMA

Jógový systém s královským původem

Šárka Laura Tůmová » www.sarkalaura.cz

Súkšma vjájama (ang. Sukshma Vyayama) je vzácný a silný jogínský systém, jehož kořeny najdeme v prastaré, kdysi tajné jógové tradici. Praktikovali ji pokročilí mistři z Himálaje, aby do svého těla navrátili život a vitalitu poté, co vyšli ze samádhi, hlubokého meditačního stavu, ve kterém dokázali setrvat hodiny, dny nebo i měsíce. Po staletí byla tradice předávána ústně. Sloužila jako příprava na duchovní cestu hathajógy.

Slovo súkšma pochází ze sanskrtu a znamená subtilní, jemný, něžný či ne na první pohled zřejmý. Vjájama se překládá jako fyzický pohyb, fyzické cvičení. Súkšma vjájama prostřednictvím fyzického pohybu ovlivňuje energetický systém astrálního těla (súkšma šaríra) a nastoluje tím soulad těla hrubohmotného a jemnomotného. V hinduismu se předpokládá, že člověk se skládá ze tří těl: kárana šaríra (kauzální tělo), súkšma šaríra (subtilní tělo) a sthúla/kárja šaríra (hrubé/fyzické tělo), která jsou navzájem propojená. Jogíni se je svou duchovní praxí, pránájámou, meditací a cvičením snaží dostat do vzájemné harmonie. Pokud tomu tak není, může to mít negativní následky, jako je nemoc a zmatek.

Súkšma vjájama v kombinaci s „naam“ rozzáří a uzdraví vaše tělo, mysl i duši

Královský původ jogínské linie súkšma vjájama lze vysledovat několik set let do minulosti až k himálajskému jogínskému mistru Maharšimu Kártikéja Dží Mahárádžovi, který se prý dožil 335 let. Ve stavu hlubokého kosmického naladění a z jeho touhy zasvětit svůj život službě a pozvednutí lidstva mu byla předána súkšma vjájama, systém byt' jednoduchých, ale ve svém důsledku velmi mocných cviků. Maharši předal tuto jógovou vědu svému žáku Dhíréndru Brahmačářímu, který byl spojnicí mezi himálajskými a tradičními indickými jogíny. Dhírendra Brahmačáří založil známé ášramy v Dillí, Džammú, Katře, Mantalai a také Národní institut jógy Morarji Desai, Vishwayatan Yogashram. Podporoval a duchovně vedl indického premiéra Džaváharlála Néhrúa a jeho dceru Indiru Gándhí. Byl pro ně královským himálajským jogínským guruem.





Děkujeme za poskytnuté fotografie Giuliana Bergamo a Claudio Vazzolla z Naam São Paulo (Brazílie) – autorem fotografií je Marcella Karmann.

Indira Gándhí napsala: „Můj otec přisuzoval svou kondici celoživotnímu zvyku začít den jógovými ásanami. Později, když jsme se s otcem setkali s Dhíréndrou Brahmačárím, naučili jsme se jeho systém súkšma vjájama, který mi připadal mnohem vhodnější pro kontinuální udržení se ve formě, obzvláště pokud je někdo ve spěchu a neustále v pohybu.“

Zajímavým faktem ze života Dhírendy Brahmačářího je, že pomáhal sovětským vědcům v přípravě a tréninku kosmonautů. Jeho moudrost a rady vyhledávali i ti nejuznávanější jogíní té doby jako Šrí Mahés, Jógí Bhadžan, Šrí Šrí Ravi Šankar, Sant Šrí Ášárámđzí Bápú, Jógarši Bába Rámđév. Pravou rukou Dhíréndry Brahmačářího se stal Šrí Bál Mukund Singh Dží, který je přímým následovníkem této čisté linie súkšma vjájama. Je indickým ambasadorem jógy ve světě. Mezi jeho žáky patří přední světoví vědci, vládní představitelé, elitní sportovci, olympionikové, podnikatelé, mezinárodně uznávaní mistři jógy.

Dr. Joseph Michael Levry, duchovní mistr naam jógy, se s Šrí Bál Mukund Singh Džím setkal na jedné ze svých spirituálních cest. Tím započalo jejich blízké přátelství. Šrí Bál Mukund doktoru Levrymu poželhal a tuto královskou sérii súkšma vjájama mu předal.

Dr. Levry propojil techniku súkšma vjájama s léčivou silou zvuku, posvátným Slovem neboli naam, a obohatil ji o pozice, které jsou přínosem pro dnešního sedícího člověka. Vznikla tak súkšma vjájama posílena naam podle dr. Levryho, výjimečné transformující spojení, kde vibrace slova násobí již tak mocné efekty súkšma vjájama na tělo a mysl.

„Lidské tělo je jako řetěz. Řetěz je tak silný, jak silný je jeho nejslabší článek. Lidské tělo je tak silné, jak silná je jeho nejslabší část.“

Dr. Joseph Michael Levry

Na lidském těle není místo, kterého by se súkšma vjájama nedotkla. Oslovuje každou část těla, každý článek řetězu tak, aby byly všechny stejně silné a navzájem se podporovaly. Tělo začne být silné jako celek. Není nic důležitějšího než zdraví. Cokoli v tomto životě tvoříme, tvoříme na základě svého zdraví. Čas, který věnujeme praxi, je v tomto ohledu tou nejlepší investicí.

Lekce súkšma vjájama je série padesáti po sobě jdoucích jednoduchých cviků, dvě hodiny plynoucí na vlně dechu, pohybu a rytmu. Dynamika střídání napětí a uvolnění, dávání a přijímání, sympatického a parasympatického nervového systému provází celou lekci. Intenzivní dechové cvičení, kterým lekci začínáme, otevírá celé tělo, rozšiřuje kapacitu plic, pracuje na srdci, uvolňuje stagnace a zprůchodňuje energetické kanály v těle. Probouzí se životní energii, kompletně nás zaplaví její vyživující síla. Po těchto počátečních minutách je naše mysl uvolněná a plně přítomná. Postupně přecházíme od očí, úst, uší ke krku, ramenům a pažím. Nádech, výdech, pohyb postupně otevírá a uvolňuje každý kloub, tonizuje svaly. Uvolňujeme krční páteř, ztuhlá ramena, aktivujeme lymfatický systém, plíce získávají více prostoru, rozpouští se nahromaděné emoce.

„... s nádechem protáhneme pravou paži nahoru, s výdechem dolů, paže je propnutá, pevný aktivní postoj, jdeme rychleji, teď, nádech, výdech, nádech, výdech...“ Vedení lektora každého cviku provází celou lekci. Pokračuje otevření hrudníku, krajtí dech pro posílení magnetické síly, série pro břicho se zářícím dechem a agnisárou, detoxikujeme, stimulujeme trávení, vstřebávání, posilujeme imunitu, probouzíme svůj vnitřní oheň. Navracíme flexibilitu páteři. To nás učí být flexibilní i v našich postojích a přístupech. Díky posílení nohou se stáváme stabilní a uzemnění, získáváme rovnováhu na úrovni emocí a mysli. Pevně daná sestava vnáší do našeho života disciplínu, řád a hranice. Tato praxe mění život. Vaše tělo bude krásné, zdravé, zářivé a dobře formované. Budete se cítit jako nikdy předtím.

Studenti například uvádějí, že vnímají lepší kvalitu spánku, lépe čelí nepřijemným situacím, jsou rozhodnutí a jasní, emočně stabilní, podávají lepší fyzické výkony, mají lepší metabolismus.

Lekce probíhají osobně nebo on-line v Praze (Pavλίna Malíková, Jitka Brúnová), Českých Budějovicích (Šárka Laura Tůmová) a v Táboře (Jitka Sedláčková).

Kontakty na lektory súkšma vjájama a další informace o naam józe najdete na www.naamjoga.cz.

Dr. Joseph Michael Levry, duchovní mistr naam jógy, mystik a učitel, více na www.josephmichaellevry.com 📧