

## BRAHMA MUHURTA NAMASKAR

Brahma muhurta namaskár (BMN) je vhodné cvičiť večer alebo neskoro večer. Brahma muhurta je čas, keď príroda je v najhlbšom odpočinku, tichu. Účinky tejto zostavy sú intenzívnejšie, keď vieme vnímať svit hviezdnej oblohy, ktorá nám pripomína obrovskosť vesmíru vôkol nás. BMN je cvičenie, ktoré nás pripravuje na náročnejšie ásany, pránajamu, relaxáciu a cvičenia mysle.

Cvičenie vyžaduje dobrú rovnováhu. Cvičiť môže každý kto netrpí poruchami rovnováhy alebo vážnejšími organickými chorobami. Pri nácviku svoj organizmus nepreťažujeme.

### Postup cvičenia:

Sadneme si do vadžarásany a chvíľku v nej zotrvajme. Vo svojej mysli si premietnime sled cvičení. Prejdeme do joga mudry (3). Dlane sú na zemi. Uvoľníme sa od únavy a ospalosti.

S nádychom (4) prechádzame pozvoľna do utkátásany (5) a z nej do hasta uttánásany (6). Cvičiaci prebúda v sebe bdelosť a pocit rovnováhy.

Nasledujúce cvičenia (7 – 19) sú všetky s jednou nohou na zemi. Symbolizuje to odpútanosť cvičiaceho od bežných impulzov, ktoré ho zamestnávajú počas aktívnej časti dňa.

Začíname úrdhva prasárita ekápádásanou (7), kde dvíhame ľavú nohu (pravú nohu dvihneme až pri druhom cykle BMN). Uvedomíme si chodidlo a pozornosť posúvame po dvihnutej nohe, celým telom až k ruke, ktorá sa opiera o zem (hlavu nevynecháme).

Po návrate do stoja prejdeme do vrikšásany (8) ale bez toho, aby sa ľavá noha dotkla zeme. Rozpažíme, dlane smerujú šikmo dopredu.

Pomaly prechádzame do ardha baddha padmottánásany (10) a cez pádangustásanu (11) do ardha padma mritjásany (12).

Po chvíli relaxácie prejdme do ardha padma halásany (13) z ktorej sa vraciame do ardha padma mritjásany (14). Vraciame sa cez pádangusthásanu (15) a ardha baddha padmottánásanu (16) do vrikšásany (18).

Nasleduje ardha padma akarna dhanurásana (19) pri ktorej ale pokrčenú nohu vytočíme dopredu spolu s trupom. Náš „luk pozornosti“ mieri dopredu. Ktorá noha je pokrčená, v tej ruke je „luk“.

Narovnáme pokrčenú nohu a prejdeme do hasta uttánásany (20), utkátásany (21) a joga mudry (23) v ktorej ale dlane tlačíme k sebe.

Ak robíme viac cyklov (1 až 7) tak nezabudajme, že koľkokrát cvičíme cyklus s jednou nohou, toľkokrát máme cvičiť aj s nohou druhou na zemi. V ásana zotrváme po dobu 1 – 5 nádychov a výdychov. Pri prechodoch nadychujeme alebo vydychujeme podľa toho či sa hrudník rozpína alebo stláča.

### Symbolika cvičenia:

- Pred cvičením sa „zobúdzame“ (1–6).

- Potom svoj organizmus naplníme energiou prúdiacou opačným smerom (od nôh hore) (7), ktorá nám umožní, aby naša myseľ bola vyvážená a zbavená roztekavosti.

- Telo (12) ako by bolo „umrtené“ (metabolizmus minimalizovaný) a myseľ sa pripravuje na „orbu“ jednobodovej mysle. Treba preskúmať a spoznať účinky cvičenia ako aj náplň a štruktúru svojej psychiky (13).

- Po „orbe“ pluhom jednobodovej mysle sa vraciame do polohy (14) a pripravujeme sa na použitie získanej duševnej jednobodovosti.

- S kľudnou trénovanou pozornosťou je možné zasiahnuť cieľ cvičenia (19).

- Po ukončení vlastného cvičenia (sádhana) sa vraciame (20 – 22) do polohy kľudovej a vnímame radosť z kľudu a sily (23-24).

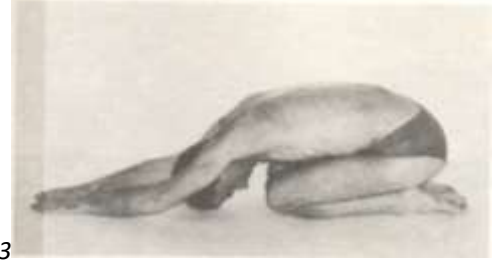


1

Vadžrásana



2



3

Joga mudra (šašankásana)



4



5

Utkátásana



6

Hasta Uttánásana



7

Úrdhva prasárita ekapádásana



8

Vrikšásana



9

(Pri obr. 9 paže rozpažíme)



10

Ardha baddha padmottánásana



11

Pádangustásana



12

Ardha padma mritjásana



13

Ardha padma halásana



14

Ardha padma mritjásana



15

Pádangustásana



16

Ardha baddha padmottánásana



17



18

Vrikšásana



19

Ardha padma akarna dhanurásana



20

Hasta Uttánásana



21

Utkátásana



22



23

Joga mudra (šašankásana)



24

Vadžrásana

#### Použitá literatúra:

- Ing.Dr.G.M.Timčká, JÓGA IV, Metodická pomôcka pre cvičiteľov kurzu pre pokročilých, Vydala VZ TJ JÓGA, Košice - Olomouc, 1985

- Janka Jablonská, prezentácia – Prípravné cvičenia – zostavy, Materiál pre cvičiteľský kurz 3. triedy, 2013