

Kliešte *Pašćimottanásana*

Obraz a význam cviku

Táto veľmi dôležitá základná poloha *hatha-jogy* zobrazuje jednak prekračovanie hraníc, rozširovanie osobných možností v zmysle aktívneho výkonu vôle a ďalej poukazuje na vnútorný zmysel trpezlivej práce a vytrvalého vstupovania do vzťahu s pozemskou matériou. Cvičiaci sa pohybom vydáva do uzavretej formy na jednej strane ďaleko a rozpínavo, na druhej strane však hlboko a skúsene. Pozícia vyjadruje duševný obraz vchádzania do matérie, hlbokého dotknutia duše zemskou formou.

Podľa trochu povrchnejšieho posúdenia hry pohybov by sme si mohli myslieť, že tento ďaleký predklon prekračujúci hranice predstavuje gesto pokory. Nábožné gesto pokory je však v tejto ásane oslovené v omnoho menšej miere, ako sa to môže zdať. Cvičenie oslovuje najmä skutočne aktívne, formujúce venovanie sa matérii a dokonca až odvážne vchádzanie do napätí a do nepohodlných pomerov, ktoré matéria ponúka. Preto je táto pozícia jednou z najaktívnejších, aké joga pozná. Je spojená s prácou, s nasadením a s výdržou. Charakteristickým zážitkom tohto cviku je pocit vnikania hlboko do zeme, do života, do reality vlastnou tvorivou silou.

Je to tiež poloha aktivity, ktorá, keď jej prisvedčíme a vložíme sa do nej, vyženie akýkoľvek nátlak a vlastným dynamickým vôľovým formovaním plodí radosť.

K vykonaniu

Pred touto ásanou je zmysluplné zaradiť prípravné cviky ako sú pozdrav slnku – *súrja namaskára*, pluh – *halásana*, stoj na pleciach – *sarvángásana*, alebo aj iné telesné cvičenia, pretože tento pohyb so svojim rozpínaním prekračujúcim hranice nevyhnutne potrebuje zahriatie. *Pašćimottanásanu* môžete vykonať aj viackrát za sebou a týmto spôsobom stupňovať vznikajúce napnutie. Každopádne začnite v sede s vystretými nohami, paže a trup ved'te s uvoľnenými plecami ďaleko dopredu ponad nohy. Koordinujte spodný a stredný chrbát v ich stúpajúcej aktivite s vrchnými časťami chrbta, plecami a ramenami, ktoré by ste mali postupne stále viac uvoľňovať.

Keď privediete telo ďaleko do pozície, je zmysluplné otvoriť paže ako veľké krídla a vďaka tomu ešte raz zažiť v bočných oblastiach trupu dych v jeho oslobodzujúcej šírke (foto s. 157). Napokon zaujmite výslednú pozíciu tak, že rukami uchopíte chodidlá, alebo, ak je to možné, prepleťte si prsty poza chodidlá. Samotné vykonanie sa môže veľmi líšiť v sile napnutia chrbtice. Niekedy je nutné najprv sa namáhavo prepracovať do predklonu a až po dlhšom čase budete môcť uchopiť chodidlá.

Zotrvať v konečnej fáze ásany s čo možno najvystretejšími nohami minimálne jednu minútu, podľa možnosti dokonca až päť minút či ešte dlhšie. Usilujte sa udržať si pritom vedomý pokoj a prehľad.

Pri vykonávaní tohto cvičenia sa treba naučiť prekonávať osobné hranice výkonu v celkovej dynamike pohybu. Toto prekročenie hraníc však nie je násilným vtláčaním tela do želanej formy, je skôr dynamickým, vysoko aktívnym prúdením chrbtice do rastúceho predĺženia, ktoré sa v konečnej fáze začlení do elegantnej a nízko zvolenej formy. Pohyb pramení zo slnečného pletenca, teda z *manipúra čakry*, s veľkým nasadením plynie do predĺženia a po dlhšej chvíli hľadá pokojnú, uzavretú formu. Aj počas statickej fázy cviku udrzte natiahnutie s aktívnou dynamikou a živým odhodlaním. Plecia však ponechajte čo najviac uvoľnené. Pri vykonaní kladte mimoriadny dôraz na vedome predsavzaté prekročenie hraníc v natiahnutí chrbtice. Po dostatočnej mentálnej príprave preto nasadte pohyb bezprostredne a sústredene zo stredu chrbtice. Centrum nasadenia je presne v strede chrbtice, uvoľnenie sa nachádza v hornej časti smerom k pleciam a šiji.

Veľmi ušľachtilú variáciu môžete vykonať pridaním výkrutu chrbtice, nazýva sa *pársva paščimottanášana*. Pri vykonávaní tohto výkrutu sa prežívanie v ásane zjemní smerom k väčšej citlivosti a vnímavej otvorenosti. Počas vykonania kliešťa vytočte trup opatrne, avšak s cieľenou dynamikou doľava a poza chrbát položte ľavú ruku na pravú stranu drieku tak, aby vznikla estetická a pôvabná forma (foto s. 161). Druhá forma tejto variácie vznikne zo sedu s ohnutou nohou úplným výkrutom trupu a celého chrbta ponad vystretú nohu, *pravritti džánu širšásana* (foto s. 162). V oboch náročných pozíciách môžete vydržať až po dobu dvadsať sekúnd.

Vo všetkých týchto cvikoch je potrebné zaobchádzať s vôľou rozčlenenou. Telo nevedieme do natiahnutia celkovou, uzavretou a jednotnou silou nasadenia, ale cielene uvoľníme vrchný trup s

plecami, šijou a hlavou a cielene napneme stred chrbtice. Spodný chrbát a bedrá ostanú pokojnou základňou cviku. Toto rozčlenenie pomerov napätia a uvoľnenia je dôležitou časťou cviku, ktorá vedie k prežívaniu širokého priestoru.

Preto je potrebné rozvinúť pozorovanie duševného života. Ak nasadíme vôľu diferencovaným a rozčleneným spôsobom, pričom ostatné oblasti tela ponecháme slobodné a uvoľnené, otvoria sa nové a slobodné myšlienkové priestory. Pri nediferencovanom jednostrannom silovom napätí a tiež pri silnom využívaní dychu pre zintenzívnenie pohybu cítenie upadne späť do telesnosti a príjemný a pekný rozširujúci sa priestor ostane uzavretý.

Na koniec alebo aj na začiatok rozličných variácií *paščimottanásany* odporúčam vykonať zjednodušenú základnú formu pohybovej dynamiky. Natiahnite nohy intenzívne dopredu a rukami sa jemne dotknite zeme po stranách tela. Centrum pohybu tvorí dynamické natiahnutie v oblasti tretieho centra, ktoré rozširuje a otvára priestor a smeruje vpred (foto s. 164). Horná časť trupu ostáva otvorená a uvoľnená. Tento pohyb zintenzívňte tak, že zdvihnete paže nahor a v hrudnej chrbtici vytvoríte aktívny záklon (foto s. 165).