

Jóga pro chytré hlavy

Mozek novorozeněte obsahuje asi 100 miliard mozkových buněk a složitou síť nervových spojů neboli synapsí. Dvacet procent celkové spotřeby energie potřebuje mozek. Průměrná osoba může uchovávat v mozku až jeden milion položek. Jeden zásadní vědecký objev přesvědčivě prokázal, že lidský mozek dokáže vytvářet nové mozkové buňky a plodit nové neurony, regenerovat se tímto způsobem a opravovat porušené okruhy způsobené stárnutím, poškozením nebo nemocí. Nicméně lidský mozek si dosud uchovává mnohá tajemství, která je třeba zkoumat.

Mistr Choa Kok Sui, přední současná autorita na využívání energie neboli prány v léčení, zvyšování pohody a duchovnosti, nabízí knihu o síle mozku. Kniha má název **JÓGA PRO CHYTRÉ HLAVY**, vydalo ji nakladatelství *Pragma*, V *Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4*, tel.: 241 768 565, *www.pragma.cz*. Autor v knize ukazuje, jak může jóga pro chytré hlavy poskytovat „energetické palivo“, které dokáže udržovat náš mozek v dobré kondici a dobrém funkčním stavu, a jak nám pomáhá vypořádat se s běžnými duchovními důsledky stárnutí a ztráty paměti i demence včetně Alzheimerovy choroby.

V následující ukázce z této knihy vás seznámíme se samotnou jógou pro chytré hlavy.

Jak nabíjet energii a aktivovat mozek

Tělo je velmi složitý a jemný elektronický přístroj. Má-li správné energetické propojení, pak funguje správně. Jakmile je propojení neúplné, k očekávaným výsledkům nedojde.

Pravý ušní lalůček koresponduje s levou polovinou mozku a levý ušní lalůček s pravou polovinou mozku. Když lehce stisknete levým palcem a ukazovákem s palcem zvenčí (čili zepředu) pravý ušní lalůček, vytvoříme nutné energetické spojení, které způsobí, že levá polovina mozku a hypofýza dostane energii a bude aktivována.

Máte-li jasnovidecké schopnosti, budete vidět, že aura energetického pole levé mozkové hemisféry a hypofýzy se zvýší o sto až dvě stě procent. Levá mozková hemisféra a hypofýza začnou zářit. Tento stav je však dočasný. V okamžiku, kdy palec a ukazovák levé ruky z pravého ušního boltce sejmeme, vrátí se energetická hladina levé mozkové hemisféry a hypofýzy na předchozí úroveň a jas bude mdlý.

Když je levý ušní lalůček jemně stlačován pomocí pravého palce a pravého ukazováčku, tak vzniká potřebné energetické propojení, které způsobuje, že se *pravá část mozku a epifýzy (šišinky) nabíjí energií a aktivují se*. Ideální je dodávání energie pravé i levé mozkové hemisféře najednou, tj. mačkání obou

ušních lalůčků oběma překříženými rukama. Jak pro muže, tak i pro ženy platí, že pravá paže musí být nahoře (*jak je vidět i na připojeném obrázku*).

Propojení jazyka s patrem: Energetické tělo má energetické propojení *vpředu a vzadu* (v rovině základních čaker). Protože tělo musí jíst, je přední energetický kanál přerušen v oblasti úst. Aby bylo spojení úplnější, musí být jazyk spojen s horním patrem v ústech. Tím se oba kanály rozšíří na průměr pět až deset milimetrů.



Postup

1) Postavte se směrem k východu. Východ vyzařuje převážně fialovou pránickou energii, která aktivuje vyšší energetická centra. U starších lidí se proto doporučuje obrátit se k severu, který vyzařuje převážně červenou pránickou energii a posiluje základní a pohlavní centra.

2) Spojte jazyk s horním patrem.
3) Můžete také požádat o božské požehnání, ale není to nutné.

4) Rozkročte se asi na šířku ramen.
5) Stiskněte levým palcem a ukazovákem pravý ušní lalůček.

6) Stiskněte pravým palcem a ukazovákem levý ušní lalůček. Ruce musí být překřížené tak, že pravá ruka je nahoře.

7) Udělejte podřep a vztyk, přičemž při klesání dolů se nadechnete a při zvedání se vydechnete. Touto „vnitřní alchymii“ pomáháme změnit energie základního a pohlavního centra ve vyšší zjemněnější energie, které pak mohou využít vyšší energetická centra a mozek.

8) Krok 7) opakujte čtrnáctkrát, ale můžete až 21 krát. Starší osoby či postižení, kteří nemohou dělat dřepy, mohou provádět pouze tzv. polodřepy, ale pak jich je potřeba provést padesát až sedmdesát, aby mělo cvičení stejný účinek jako při dřepch úplných.

9) Nakonec pronesete krátkou děkovnou modlitbu (nemusí být).

Zkušenosti s jógou pro chytré hlavy

Pilotní studie této jógy ve Phoenix Center v severním New Jersey: Dne 3. října 2005 jsme zahájili pilotní studii jógy pro chytré hlavy pro děti. Skupinu tvořilo devět dětí vážně postižených autismem ve věku 14 až 16 let. Cvičily jógu pro chytré hlavy téměř každý den, jedno cvičení obnášelo 21 cviků. Předběžné nálezy byly překvapivé:

Po prvním týdnu děti, které dříve projevovaly silnou hyperaktivitu (nohy a ruce neudržely v klidu déle než 15 sekund) po dokončení cvičení zůstávaly klidné a soustředěné na učení 15 až 20 minut. Děti, které neustále ječely a křičely (každé dvě až pět minut) zůstávají zticha asi 20 minut. Jsou klidnější, soustředěnější a schopné plnit zadané úkoly. Od druhého týdne byly výsledky ještě lepší, děti byly ještě více klidnější a soustředěnější.

Svědectví Olivie Kohl, která líčí zkušenosti se svým synem v roce 2004: Jóga pro chytré hlavy je pro děti báječná zábava a cvičení je snadné. Naučila jsem jí syna, když mu bylo dvanáct let. Byl dobrým žákem, ale občas měl v učení výkyvy. Když jsem ho seznámila s jógou pro chytré hlavy, cvičil jen sporadicky, několik dní v týdnu, vždy 14 krát a to jednou denně. Pak začal dostávat lepší známky, zvláště z matematiky, která mu předtím dělala problémy, ale také z angličtiny a výtvarné výchovy. V roce 2005 je v Mathconst Clubu jedním z nejlepších matematiků. Má skvělé známky, ty nejlepší. Stále občas cvičí jógu pro chytré hlavy, ale ne každý den.

Svědectví Kim Siar, středoškolské učitelky z Norristownu v Pensylvánii – druhá studie: Ve školním roce 2004 – 2005 bylo opět do osnov výuky třídy zahrnuto cvičení jógy pro chytré hlavy. Jógu cvičilo čtyři měsíce devětdvacet středoškolských studentů, a to pokud možno denně.

Výsledky znovu prokázaly zlepšení ve studijních výsledcích a v chování. Před studií byly u jistého počtu studentů diagnostikovány různé poruchy od ADD/ADHD přes hyperaktivitu i maniakální depresi až k postraumatickému syndromu. V průběhu studie tyto problémy zmizely. Studenti uspěli na konci roku jak v učení, tak v chování a sami velmi oceňovali vnitřní změnu, kterou získali v průběhu školního roku. ■