

## Krišnamáčárjova život zachraňující série

Od počátku 50. Let přicházelo stále více a více lidí ze západu navštívit Krišnamáčárju v Madrásu, aby se od něj, od „učitele učitelů,“ učili jógu. Krišnamáčárja pro ně vytvořil specifickou sekvenci, kterou nazval „Jógová série zachraňující život.“ Jóga k prodloužení života – tato sekvence dostala svému jménu. Krišnamáčárja používal tuto sekvenci, aby vedl lidi ze západu k nekonfesijní a nedogmatické zkušenosti Božství, jelikož jim jejich pluralistická kultura nedovolila automatický přístup k náboženským záležitostem.

Tato sekvence, která se po Krišnamáčárjově smrti přestala vyučovat a kterou režiséra Jan Schmidt-Garreho naučil Krišnamáčárjův syn T. K. Shribayam po letech známosti při natáčení „Dechu Boha,“ je zde uvedena ve své původní podobě.

Pro pozdější Krišnamáčárjovo učení a pro „Jógovou sérii zachraňující život“ je spojení pozic, dechu a koncentrace ve smyslu namíření pohledu a pozornosti na určitý bod. Podle Krišnamáčárji k józe dojde pouze, pokud se tyto části spojí v organický celek.



1. Sed' 30-60 vteřin s překříženými nohama v *padmásaně*. Soustřeď se na *násagra* (špičku nosu).



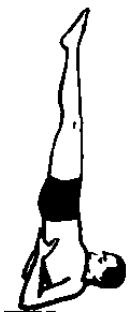
2. 16-24 dechů *kapalábhati* (energický nádech a výdech).
3. 12 dechů *anulóma udždžají*. Nádech: s *udždžájí* (s lehce staženým krkem) nadechni vzduch do plic. Výdech: ukazováček a prostředníček slož do dlaně a ze zbylých prstů vytvoř jakýsi dráp a střídavě jím zavírej jednu nosní dírku. Vydechni pomalu skrze otevřenou nosní dírku bez *udždžají*. Začni levou.



4. 3 dechy v *matsjásaně*. Nohy překřížené v lotosové pozici.



5. 3 dechy v *bhudžangásaně*. Začni s otevřenýma očima a postupně je během pohybu, který začíná čelem, zavírej. Soustřed' se na *bhrúmadhja* (mezi obočí).



6. 12 dechů v *sarvángásaně*. Brada je přitažena k nataženému tělu. Ruce blízko lopatek, soustředění na *kanta* (krk).



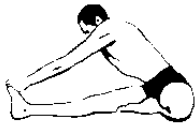
7. 12 dechů v *śíršásaně*. Soustředění na *násagra*.



8. 3 dechy v *halásaně*. Paže na zemi, ruce spojené, dlaně otočené směrem ven.



9. 3 dechy v *bhudžangásaně*. Opět začni s otevřenýma očima a během pohybu je zavírej. Soustředění na *bhrúmadhja* (mezi obočí).



10. 12 dechů v *mahámudře*, šest na levou stranu a pak šest na pravou stranu. S prvním nádechem dej paže nad hlavu, spojené ruce, dlaně otočené vzhůru. S výdechem zaujmi pozici. Soustředění na pupek.



11. 12 dechů v *paščimattánásaně* (příprava a *mahámudra*). Rukama se chytí za palce, záda zůstanou rovna. Krk a záda vytvoří lunu. Soustředění na pupek.



12. 30-60 dechů *bhastriky* (rychlé dýchání se střídáním nosních dírek) v *padmásaně*. Pravou rukou si střídavě zavírej nosní dírkou jako v *anulóma udždžájí*. Nadechni a vydechni levou nosní dírkou, pak rychle nadechni a vydechni pravou nosní dírkou. Bez *udždžájí*. Skonči výdechem levou nosní dírkou a bez přerušení přejdi k dlouhé u nádechu v *nádí šódhaně*. Soustředění na *násagra*.



13. *Nádí šódhana* na 12 dechů. Nadechni se velmi pomalu skrze polozavřenou levou nosní dírkou a po krátké pauze vydechni velmi pomalu skrze polozavřenou pravou nosní dírkou. Po krátké pauze se nadechni velmi pomalu skrze polozavřenou pravou nosní dírkou a opět po krátké pauze vydechni skrze polozavřenou levou nosní dírkou. Bez *udždžájí*. Levou rukou počítej dechy, tak že palcem budeš pohybovat po dvanácti článcích zbývajících čtyř prstů počínaje třetím článkem malíčku směrem k vnější hraně ukazováčku. Soustředění na *hrdaja* (srdce).

14. Modlitba. Soustředění na *hrdaja* (srdce).