

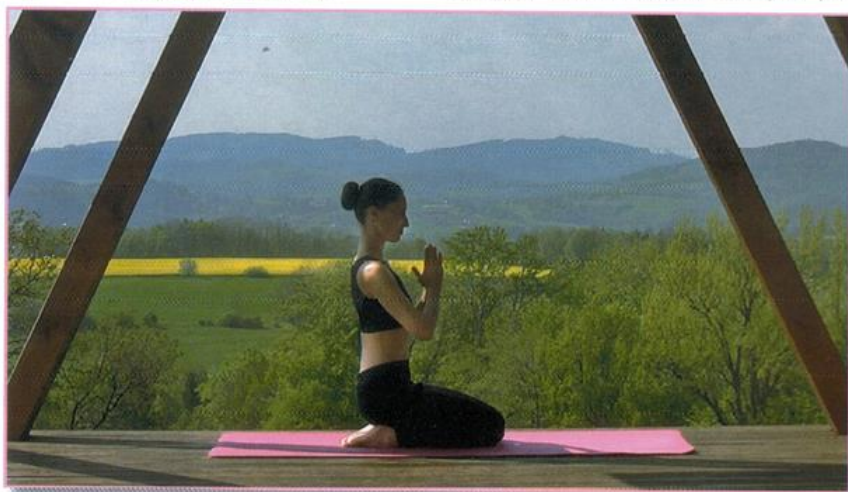
Už v obou předešlých dílech našeho seriálu o jógové terapii jsem zdůraznila důležitost správného dýchání. Věnovali jsme se nejprve hlubokému nádechu a výdechu a posléze jsme přidali cvičení pro prodloužení délky výdechu. Dýchejte pouze nosem. Ženy mají dost často tendenci vydechovat při cvičení ústy, v tom případě se ještě striktněji zaměřte na dýchání nosem a tento zlovyk odstraňte.

Jógová terapie - komplexní nástroj pro zdraví (3. část)

Co se týče dechu, zatím nám cvičení z předešlých článků bude stačit a nyní se zaměříme na správné držení těla a první ásany (jógové pozice).

Jestliže se choulíme, jsme povadlí a ramena nám klesají dolů, nebo je hlava svěšená, tak nás lidé berou jako smutné, nemohoucí, chudáky a pa-

v dutině hrudní a neblaze ovlivňuje plíce, srdce a cévy. To je možný počátek, základ budoucího infarktu. Spadlý hrudník tlačí na břicho, to pak měkne a vypoulí se; mění se tlak v dutině břišní (zažívací a vyprazdňovací obtíže, apod.). Začnou se prohýbat bedra, pánev se naklápí vpřed a dolů. Mění se postavení v kyčlích. Svaly okolo kyčle postavení hlavice kostí stehenní zafixují. Léta se pak hlavice v jamce pohybuje špatným způsobem a stěny o sebe dřou a dřou, až se objeví bolesti kloubů; zde je základ artrózy a artritidy. Vadné držení pánve a beder ovlivňuje držení hrudní a krční páteře. Lopatky vystupují ven, hlava se předsouvá bradou vpřed, namáhá se krční páteř a svaly šíje. Krk a hlava bolí. Neblahé postavení celé páteře významně ovlivňuje ramenní klouby a kolena, atd. Jde o systémový dopad.



Držení těla je velmi důležité a jistě jsme o tomto tématu slyšeli často mnoho informací. Už děti ve školách v hodinách tělocviku i jinde slyšávají o držení těla, a učitelé je upozorňují na vadné držení. Taktéž u lékaře zaslechneme, že my nebo naše dítě špatně drží tělo. Podívejme se ale na problém vadného držení těla ještě z jiného a neméně zajímavého úhlu pohledu. Držení našeho těla reprezentuje náš vnitřní emoční stav. Lidé, kteří se ocitají ve smutné náladě, většinou drží ramena povislá, celkově se jakoby choulí a stahují do sebe. Naopak lidé s veselou náladou, se zdravým sebevědomím a s pozitivním životním směřováním drží tělo vzpřímené, s vytažováním hrudní kosti vpřed. To byl jen jednoduchý zkrácený výčet toho, jak emoce ovlivňují držení našeho těla. Je však dobré si uvědomit, že naše emoce ovlivňují sice držení našeho těla, to ale naše držení zase ovlivňuje ve svém úsudku o nás další lidi. To, jak se nosíme, má vliv na lidi okolo. Ti nás potom přijímají tak, jak sami sebe držení těla vyjadřujeme.

tříčně se tak k nám i chovají. Ještě více v nás tedy posilují náš pocit, naši emoci. Jinými slovy dostáváme to, co sami vyzařujeme. Proto je dobré zamyslet se nad svým držení těla a pochopit, že jím ovlivňujeme své okolí, a to zpětně zase nás.

Emoce a tělo jsou jedna „bytosť“, emoce a tělo jedno jest. Můžeme tedy této propojenosti využít i opačným směrem. Jsme-li smutní, nesebevědomí, povadlí a bez energie, opravme své držení těla. Narovnejme se, vytáhněme hrudník ven a nahoru. Začneme tak zároveň dobře dýchat. Okysličme se a přijměme pránu. Držení těla a správný dech má naprosto dalekosáhlé důsledky na nás celá.

Dalším, neméně zajímavým faktem vadného držení těla, je změna tlaku v dutině hrudní a břišní. Pokud držíme tělo vadně, mění se tyto tlaky uvnitř těla a neblaze ovlivňují vnitřní orgány. Muži, a dnes už v podstatě téměř všichni, jak jsem se v předchozích dílech zmínila, nedostatečně dýcháme do hrudníku. Svaly v hrudníku potom ochabují a hrudník padá. Mění se tlak

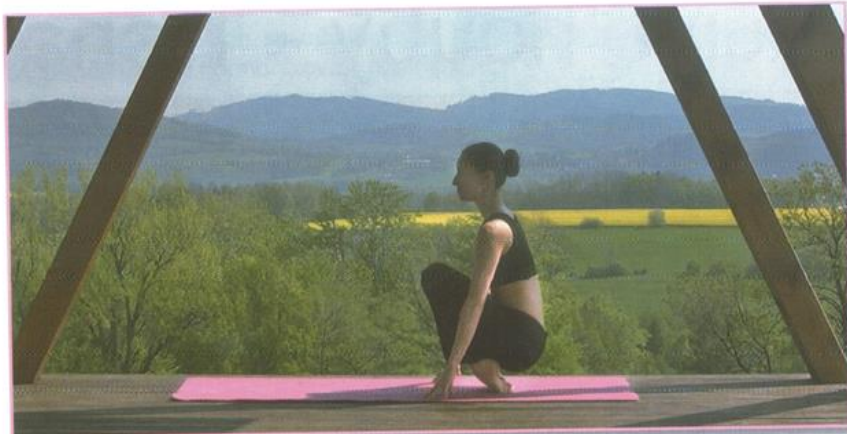
Jak tedy držet správně a zdravě své tělo? Projděme si návod ve stoji. Postavme se chodidly na podložku s nohama mírně od sebe. Prsty nohou směřují dopředu, nikoliv do stran. Pro úpravu chodidel na podložce ohněme na chvíli prsty nohou nad podložku a zkusme procítit čtyři body z chodidel do podložky. Místo za palcem a palcovou stranu paty, dále místo za malíčkem a malíčkovou stranu paty. Nastaví se tím klenba. Pak spustíme prsty na podložku. Nyní pošleme kostřič směrem dolů do podložky, tím se mírně zpevní stěna spodního břicha (podbříšku). Tato stěna má být zpevněná po celou dobu během našich činností, pokud neležíme. Jediný čas, kdy stěnu spodního břicha můžeme povolit, je leh. V józe tomuto zpevnění stěny spodního břicha říkáme uddijána mudra. Je enormně důležitá pro naše zdraví - dělá oporu pro bránci, pak lépe dýcháme, a spolu s dalšími svaly dělá oporu pro bedra, pak se bedra „nepropadají“ směrem do bři-

cha a navíc dělá oporu pro orgány břicha, které pak neklesají do pánve a nezpůsobují později například inkontinenci (samovolný únik moči a stolice) či výhřezy dělohy, apod.

Když jsme poslali kostrč směrem dolů do podložky a zpevnili stěnu spodního břicha, vytáhneme hrudní kost směrem ven a nahoru. Nezvedejme však bradu, ale naopak ji stáhneme ke krční jamce tak, abychom „prodloužili“ šíji. Hlava se svým vrcholkem temeno táhne ke stropu a kostrč naproti tomu dolů do podložky. Páteř je tedy natažená mezi temenem (jež se táhne vzhůru) a kostrčí (jež se táhne dolů). A poslední důležitou věcí je naše váha těla, těžiště. Své těžiště, svou váhu těla dávejme do chodidel v úrovni kotníků. Lidé dost často dávají váhu do prstů nohou. Abychom tak moli stát, musí tělo kompenzovat tuto změnu těžiště. A tato kompenzace není zdravá. Méně lidí dává těžiště do pat, tělo opět nezdravým způsobem toto kompenzuje. Naučme se dávat své těžiště do chodidel v úrovni kotníků, ucítíme své česky, začnou se vytahovat směrem ke stropu. Ucítíme tak mírně i svou přední stranu stehen. A dýchejme - nosem, plný hlubší nádech a ještě delší výdech.

Když jsme si upravili držení těla a vysvětlili, jak velký vliv na nás samotné má, přejdeme k prvnímu cvičení, jež je velmi efektivní pro naši pánev a dolní končetiny. Usadíme se do sedu na paty. Kdo má potíže v sedu na patách, ten se delší čas věnuje pouze tomu, že na ně usedne a zase sesedne. Čas strávený v sedu na patách postupně prodlužuje, až na nich může nakonec sedět. Je to otázka trpělivosti, víry a sebelásky. Když jsme se usadili hýžděmi mezi paty, zapřeme zpevněné prsty do podložky vedle stehen. S nádechem zvedejme pravé koleno k hrudníku, s výdechem položíme. Pokračujeme s levým kolennem. Nádech zdvih, výdech položíme. Opakujeme třeba 6x až 15x na každou nohu. Podle pocitu. Nikdy necvičíme přes bolest, kterou nelze uvolnit. Připomínám, že zde aplikujeme dech, který jsme se naučili, že cvičíme podle dechu a ten je hlubší a delší. Důležité je, že pohyb je veden dechem. Nikoli, že by se dech přizpůsobil našemu pohybu. Dech vede, pohyb následuje dech.

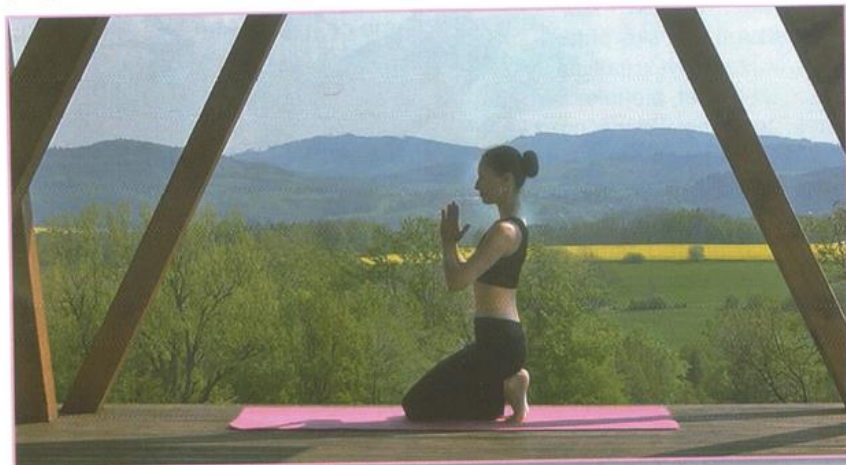
Jakmile zvládneme přitahování kolen



k hrudníku (jen tolik, kolik je možné a příjemné), začneme za opory rukou zvedat obě kolena současně. S nádechem zvedáme kolena k hrudníku (tedy kolena přitahujeme de facto k břichu tolik, kolik je příjemné) a s výdechem ukládáme zpět na podložku. Opět opakujeme 6x až 15x, jak je komu příjemné.

Pokud se cítíme dobře, můžeme ve cvičení pokračovat do celé sestavy pro dolní končetiny. S nádechem zvedáme / přitahujeme obě kolena k hrudníku (pro ty, jimž to nejde, zvedejte po jednom kolenně, nejprve pravé, s dalším nádechem levé), s výdechem položme na podložku. S nádechem se zvedneme vysoko na kolena, ruce dejme dlaněmi před hrudníkem na sebe a s výdechem ohneme prsty nohou, zapřeme o podložku

stránkách www.regenergie.cz, kde v záložce videa můžete cvičit s námi on-line, zcela zdarma samozřejmě. Jaká je výhoda tohoto cvičení? Jde o kriji (očistu) doktora Sv. Gítánandy, která vynikajícím způsobem ovlivňuje dolní končetiny a pánev. Díky rozhybání krve a lymfy v dolních končetinách působí preventivně nebo jako léčba křečových žil, lymfatických otoků, celulitidy. Cvičíme chodidla, a tedy zlepšujeme klenbu nohy, masírujeme svalstvo dolních končetin a zlepšujeme oběh krve a lymfy v dolních končetinách včetně mikrocirkulace, což je velmi výhodné pro osoby s cukrovkou. Podobného účinku dosahujeme v oblasti pánve, kde rozhybáváme krev, lymfu a energii. Můžeme tedy toto cvičení použít jako výborný doplněk léčby poruch menstruačního



a sedneme si na paty. Pokračujeme s nádechem zpět vysoko na kolena, přičemž natáhneme prsty nohou zpět na podložku (nártý jsou tedy na zemi) a dosedneme do výchozí polohy s výdechem. Celé cvičení opakujeme 6x až 10x, podle libosti a příjemnosti. Pro snadnější orientaci doporučuji cvičit podle našeho videa na webových

cyklu, premenstruačního syndromu a jako dobrou výživu pánve v době těhotenství.

Další návody - videa na některá cvičení naleznete na webových stránkách www.regenergie.cz, anebo jste srdečně zváni jógovat s námi do Chorvatska v létě. Více se dočtete na našem webu. S úctou Eva Berkana.