



## Jógová terapie - komplexní nástroj pro zdraví (6. část)

TEXT EVA BERKANA, UČITEL JÓGY, INTEGRÁLNÍ JÓGA, JÓGOVÁ TERAPIE FOTO ARCHIV

*Ráda bych navázala v tomto díle seriálu terapeutické jógy na téma relaxace, které jsem minule více rozebrala. Velmi si přeji, aby lidé pochopili, jak je relaxace úžasně prospěšnou metodou pro jejich zdraví a že by se jí měli věnovat každý den. Tak, jako jsme ochotni denně se dívat na televizi nebo jezdit na kole, máme být ochotni věnovat se i svému zdraví skrze vědomou relaxaci.*

**Když bychom na ose od nuly do 100 procent chtěli vyjádřit napětí svalů, během dne se naše svaly běžně nacházejí v rozmezí 70 až 85 procent. 100 procent je extrémní stav křečí a na druhé straně 0 procent napětí svalů není u žijícího člověka možné.**

Pro zajímavost srovnávám napětí svalů ve spánku, v hypnóze a ve vědomém relaxovaném stavu. Ve spánku klesá napětí svalů k 60 procentům, když je člověk opravdu schopen se uvolnit a neprožívá spánek v napětí. Jde tedy

o stav hlubokého spánku. Ve stavu hypnózy napětí svalů klesá na 50 procent. V relaxovaném stavu se napětí svalů pohybuje mezi 40 až 30 procenty, někdy se udává dokonce 25 procent (podle některých pramenů stav pod 30 procent napětí svalů u žijících osob není možný, jiné uvádějí limit pro žijící osoby dokonce 16 procent). Na tomto srovnání jasně vidíme velký rozdíl v uvolnění svalů ve stavu spánku, v hypnóze a ve stavu vědomé relaxace. Připomeňme si, že uvolnění svalů kosterních se přenáší na svaly hladké a tudíž se uvolňují stěny

orgánů a cév a nakonec dochází k významným změnám, a to: vzniká anabolická buňková relaxace, hypometabolismus (zpomalení metabolismu - proti stárnutí), nastává syntéza smyslů (propojení smyslového vnímání, které je kvalitnější), dochází k odhmotnění (ztráta pocitu tíhy, váhy těla), tělo nevnímáme parciálně, ale jako celek. Stav relaxace je již stavem koncentrace (mysl přestává tĕkat) a může dojít k přechodu do stavu meditace.

Další zajímavou kapitolou v tématu relaxace jsou tzv. Reichovy zóny. Wilhelm Reich byl rakous-



ký psychoanalytik, žák Sigmunda Freuda a rozpracoval téma neuróz. Podle jeho konceptu jsou neurózy fyziologicky zakotveny jako svalové napětí v určitých typických částech těla, v zónách nazývaných dnes jako Reichovy zóny. Tato svalová napětí můžeme nazývat svalovými pancíři, které je třeba uvolňovat. Popíšme si postupně jednotlivé zóny, kam lidé koncentrují své stresy a napětí a dodejme, že svalové napětí - pancíře vždy poruší dýchací rytmus!

Reichovy zóny - místa, kam ukládáme svůj stres:

- první zónou je pánevní dno
- druhou zónou je břicho a s ním spojená bedra
- třetí zónou je bránice (zde je velký dopad na dech)
- čtvrtou zónou je hrudník a s ním spojená oblast zad
- pátou zónou je šíje
- šestou zónou je oblast úst a s nimi spojená oblast čelistí a čelistní kloub
- sedmou zónou jsou oči a s nimi spojená oblast spánků a čela.

Všechny poslední tři zóny vždy ovlivňují hlavu a pancíř v těchto oblastech může být příčinou migrén.

Příště si v seriálu o terapeutické józe rozebereme, jak tyto jednotlivé zóny uvolňovat. Do té doby si všimněte těchto oblastí a rozlište, do kterých zón se u vás nejvíce ukládá stres. Vnímejte a poznejte, které zóny jsou u vás v napětí. Jakmile dostanete návod, jak s nimi pracovat, můžete se na ně dlouhodobě zaměřovat. Uvědomte si, že pokud stres, tedy svalový pancíř v těchto oblastech přetrvává, je příčinou postupně objevujících se obtíží, nejdříve funkčních poruch a posléze chronických onemocnění. Proto je důležité rozlišit, do kterých zón je u nás tendence stres ukládat a pak s nimi dlouhodobě pracovat.

Uvažovala jsem, které cvičení vám mám předat skrze článek v časopise a dospěla jsem k názoru, že **cvičení Pěti Tibeťanů je**

**dobrym začátkem.** Postrádáte-li ve svém denním rytmu nějakou ranní vzpruhu, zvedač energie, nálady a „rozproudovač“ energie, krve a lymfy, radím, zařadte si do ranního rituálu cvičení pěti ritů, nebo-li Pěti tibeťanů či pěti rituálů. Nejenže vám bude lépe jak na těle a na duši, ale po nějaké době si všimnete, že máte více životní energie a stárnete výrazně pomaleji než vaši vrstevníci. Systém cvičení je přítom jednoduchý, zapamatovatelný a nenáročný. Cvičte vždy pět cviků v následujících pořadích a dbejte dechového rytmu! Každý cvik lze cvičit až 21x. Není to ale nutné. K číslu 21 se lze dostat postupně nebo také nikdy. Nezáleží na tom, že každý cvik děláte 21x, ale na každodennosti, vědomém provádění (mysl

vám točení nebude dělat zle. Když se dotočíte, zůstaňte stát s rozkročenýma nohama a zaměřte pohled na jedno místo. Hlava se postupně přestane točit. Časem zjistíte, že hlava se točí čím dál méně a hlavně se nezvedá žaludek. Tento Tibeťan zvyšuje rychlost proudění energie ve všech čakrách a synchronizuje je.

**Druhý Tibeťan** - výchozí polohou je leh na zádech s horními končetinami podél těla a s dolními končetinami u sebe. S výdechem na zemi protáhneme paty do dálky a s nádechem zvedáme obě dolní končetiny nad tělo, bedra i hýždě však zůstávají na podložce. S výdechem pokládáme nohy zpět na podložku do lehu. Opakujeme podle svých možností v rytmu dechu. **Tip** - u zvednutých nohou

## Každý cvik provádíme až 21x



točíme se doprava



S nádechem zvedáme hlavu a dolní končetiny, s výdechem pokládáme.



Výdech brada na hrudník, s nádechem záklon hrudníku, výdech se vracíme.



S výdechem v sedu předklon hlavy na hrudník, s nádechem zvedáme pánev a záklon hlavy. S výdechem vracíme zpět do sedu.



Obr.č.1

S výdechem obr.č.1, s nádechem zdvih pánve ke stropu, výdech do výchozí polohy.

je u toho, co dělám) a dechu, tzn., pohyb řídí dech.

**První Tibeťan** je ve stoje, kdy horní končetiny dáme do rozpažení a točíme se vpravo kolem své osy (až 21x). U netrénovaných a nezvyklých se točit kolem své osy dbejte zvýšené opatrnosti, hlava se zatočí velmi rychle. Klidně začněte s počtem tři otáčky a počty navyšujte časem, jakmile

protahujete paty ke stropu a neprohýbejte se v bedrech. Bedra stále tlačíme do podložky. Pokud nemůžeme nohy zvednout (slabé svaly břicha), zvedejme dolní končetiny s pokrčenými koleny. Nikdy však nezvedejme nejdříve jednu a pak druhou nohu. Vždy obě naráz.

**Třetí Tibeťan** - výchozí polohou je klek na kolenou (můžeme kolena podložit třeba dekou). Prsty nohou





ohněme a zapřeme o podložku. Ruce si dlaněmi zapřeme v oblasti beder, hýždí či zadní strany stehen (podle délky trupu a paží, jak to vyhovuje). Mějme rovná záda. S výdechem skloňme bradu na hrudník. S nádechem zvedněme hlavu

končetinami, kdy se dlaně opírají o podložku vedle boků. Narovnejme záda. S výdechem klesá brada na hrudník. S nádechem zvedáme hlavu zpět a zvedáme pánev a trup ke stropu. Vzniká taková stolička, kdy kolena svírají

ní končetiny jsou od sebe na šířku ramenou. Prsty nohou se opřeme o podložku a tělo se prověsí břichem k podložce. Pokud možno kolena neleží na podložce. V této poloze udělejme výdech. S nádechem zvedejme pánev nahoru

ke stropu do polohy stříšky a s výdechem se vracejme do výchozí polohy psa. Opakujme podle svých možností až 21x. **Tip** - ve stříšce někdo dosáhneme patami na zem, nohy jsou od sebe na šířku pánve. Pánev míří vysoko ke stropu a snažíme se záda protáhnout (nehrbít se v zádech). Když by někoho bolela zápěstí, provádějte menší počet opakování. Na závěr podotýkám, že se snažíme po celou dobu cvičit koncentrovaní na dech a pohyb. S výjimkou Prvního Tibeťana začínáme vždy výdechem. Snažíme se všechny Tibeťany provádět ve stejném počtu opakování,



zpět a pokračujeme hrudníkem do záklonu. S výdechem rovnáme záda a brada pokračuje na hrudník. Opakujme podle svých možností až 21x. **Tip** - záklon se provádí v hrudníku, cítíme protažení přední strany hrudníku i břicha, ale neprohýbáme se v bedrech. Nevyvracejme hlavu do přílišného záklonu.

**Čtvrtý Tibeťan** - výchozí polohou je sed s nataženými dolními

pravý úhel a ramena taktéž. S výdechem se vracíme zpět do sedu a brada klesá na hrudník. Opakujme podle svých možností až 21x.

**Tip** - nevyvracejme hlavu do přílišného záklonu.

**Pátý Tibeťan** - výchozí polohou je tzv. pes. Dostaneme se do něj z lehu na břicho, kdy se dlaněmi opřeme o podložku, ruce jsou přesně pod rameny (což je velmi důležité). Lokty protáhneme a hor-

avšak pokud máme nějakou potíž toto dodržet, určitý cvik provádíme v menším počtu opakování a postupem času navyšujeme počty až do počtu, jako cvičíme všechny ostatní Tibeťany. Pět ritů tedy Pět Tibeťanů bude jedno z ranních cvičení na naší dovolené s jógou na lodi v Chorvatsku. Kdo by měl zájem, přihlašujte se, jsou ještě poslední tři místa. Milý čas přeje Eva Berkana. ■



## Jógování na lodi Chorvatsko 1. 8. - 8. 8. 2015

Eva a Ivo Berkana zvou na letní dovolenou  
se cvičením jógy  
a s objevováním krás střední a jižní Dalmácie

eva@centrum-berkana.cz  
mob. 603793595  
www.regenergie.cz

Mediální partner  
**VE HVĚZDÁCH**  
& Lidový léčitel