

Jóga pro samouky

(6)



Průpravná část k ásanám – cvičení 2. a 3.

zveřejněno na www.ceskaakademiejogy.cz

a www.rudolfskarnitzl.cz

Cvičení 2.:

Setrvejme stále vleže na zádech s pozorností k místům na našem těle, kde se dotýkáme podložky. Podobně i zůstaňme ve vědomí našeho dechu a postupně protahujme obě dolní končetiny dolů na podložku. Dojde k různým změnám v našem těle, hlavně v oblasti trupu. Přidejme protažení paží do vzpažení a opět zaregistrujeme změny napětí a tahu v oblasti hrudníku, břicha a možná v bedrech. Poté se protáhněme jak za pažemi, tak chodidly. Protažení může být v souladu s rytmem našeho dechu, může být prováděno způsobem – stejná paže, stejná dolní končetina či kontralaterálně (křížem). Protažení je důležité před každým cvičením, podporuje se tím vhodná kvalita a elasticita pojivové tkáně v těle.

Pokračujeme ještě v poloze na zádech, po protažení s výdechem pokrčme kolena směrem k trupu. S pozorností k opoře zad do podložky kroužíme kolena, která jsou uchopená našimi dlaněmi a pohyb může být prováděn oběma kolena současně nebo kolena proti sobě, oběma směry. Ať zvolíme jakékoli pořadí pohybu, budme si vždy vědomi, kde pohyb probíhá. Zdá zůstává oblast ramen, krku či hlavy bez zvýšeného napětí a jak vnímáme plynulost pohybu v obou kyčelních kloubech. Kyčelní kloub je nosným kloubem a s jeho dostatečnou pohyblivostí souvisí i funkčnost páteře, hlavně v dolní hrudní a bederní části.

Po dostatečném počtu opakování zastavme kolena asi na šíři boků před trupem, držíme je stále dlaněmi a pokračujeme krouživým pohybem v hlezenních kloubech. Při tom jsme si stále

vědomi našeho plynulého dechu. Přenesme krouživý pohyb i do kolenních kloubů, kdy dlaněmi podpíráme zesponu spodní část stehen, tak abychom mohli kroužit celými holeněmi. Pohyb může probíhat v obou směrech. Až dokončíme tento pohyb, zkusme se opět vrátit do velkého krouživého pohybu v kyčelních kloubech, opět i s pozorností k jemnému a plynulému dechu a vnímejme možné změny v průběhu pohybu. Možná bude pohyb hladší, bude probíhat ve větším rozsahu či s menším úsilím oproti prvnímu provedení. Počet opakování těchto pohybů může být 5-6x každým směrem. Po dokončení se opět opřete pokrčenými chodidly o podložku a zkusme nyní vnímat tvar opory našeho těla do podložky, podobně setrvejme pozorností postupně i u našeho dechu. Zkusme postřehnout, procítit změnu

v kvalitě dechových pohybů, jak v přední straně trupu, tak v zadní a v bočních liniích trupu. Možná bude změna ve směru dechových pohybů, budou více směřované do zadní a bočních částí s menšími pohyby v břišní stěně, možná bude dech více plynulejší, pomalejší. Pokusme se nic si nepředstavovat, nepodsouvat si žádný tvar a přesto setrvávat pozorností ve vlastním dechu. Určitě váš prožitek bude jiných kvalit. 😊

Cvičení 3.:

V poloze vleže na zádech s pokrčenými koleny, chodidly opřenými v šíři kyčlí o podložku přenesme pozornost postupně k pažím. Pokrčme je v loktech tak, že jsou předloktí kolmá k podložce a nadloktí volně spočívají na zemi. Začněme rozpracovávat

prsty a dlaně střídavým pohybem do pokrčení a natažení, dávejme větší pozornost do protažení a roztažení prstů a až několikrát zopakujeme, všimněme si hloubky opačného pohybu, kdy zavíráme prsty do dlaně. Maximálního sevření prstů nedosahujeme maximálním úsilím, ale na základě protažení měkkých tkání v meziprstí a poté i s menším úsilím se pokrčují prsty do dlaně. Pokračujme krouživým pohybem v zápěstí, kde během tohoto pohybu dejme proti sobě palec a ukazovák tak, jako bychom drželi tužku. Krouživý pohyb tak může být prováděn se současnou představou kreslení kroužků pomyslnou tužkou, zároveň můžeme opět vnímat nejen rozsah pohybu v pravém a levém zápěstí, ale též jeho plynulost a kvalitu. Podobně rozvíjejme krouživý pohyb předloktími

v loketních kloubech. Opět tyto krouživé pohyby provádíme oběma směry asi 6x.

Po posledním opakování položíme paže podél těla na podložku dlaněmi dolů. Všimněme si změn v opoře těla mezi lopatkami, změny napětí či uvolnění v okolí lopatek a na přední straně hrudníku. Nyní s nádechem suňme paže podél těla rameny směrem k uším a s výdechem opačným směrem špičkami prstů na dlaních směrem ke kotníkům. Pohyb opakujme 5x, propojme pohyb s dechem a vnímejme nejen změnu v opoře mezi lopatkami či lopatek samotných, ale také hladký a plynulý pohyb.

Dalším cvikem je rotace celé paže. Výchozí poloha se nemění, paže jsou podél těla dlaněmi dolů. V této poloze se nadechneme a s výdechem přetáčíme celé protažené paže dlaněmi vzhůru.

S nádechem je vracíme do podložky a takto opakujeme každým směrem alespoň 5x. Pohyb je v rytmu dechu a svou plynulostí vede k přetáčení celé paže v rameni přes malíkovou hranu dlaní vzhůru či dolů.

Na závěr budeme rozvíjet pohyblivost v oblasti krční páteře. Zůstáváme stále ve stejné výchozí poloze jen s pažemi lehce od těla a opřenými o malíkové hrany. Ze střední polohy hlavy s výdechem přetáčíme hlavu směrem doprava, s nádechem vracíme na střed a s dalším výdechem na opačnou stranu. V tomto cvičení mějme vědomí celé délky páteře, kdy pociťujeme jemný tah sedacích hrbolů směrem k patám a v oblasti hlavy směřování temene hlavy opačným směrem. Nejedná se o velké úsilí, o výrazný tah či tlak, ale vědomí, pociťování délky páteře, v němž probíhá rotační pohyb v krční

oblasti. Podobně i v průběhu pohybu si můžeme uvědomit, kolik úsilí vynaložíme k dosažení krajní polohy. Podstatou jógového pohybu je mimo jiné harmonie mezi aktivitou a uvolněním, mezi dostatečnou aktivitou či úsilím a uvolněním přebytečného napětí. Porozumění těmto principům a používání jich během jógového cvičení je též v souladu i s pravidly v rámci *jamy* a *nijamy*, etických pravidel či doporučení v chování jógína.