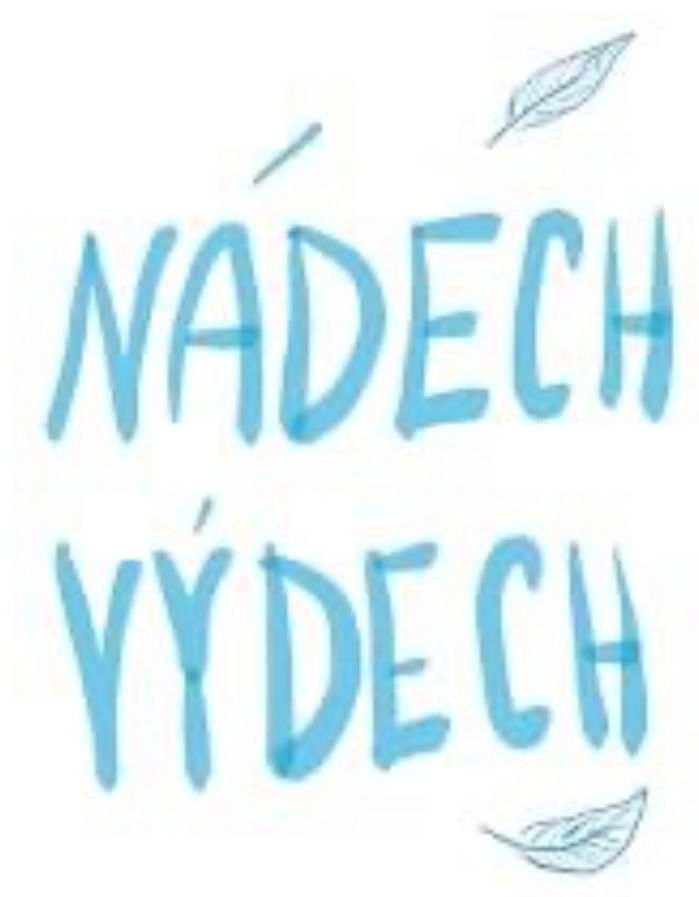


ENERGETICKÝ RESTART

Pojďme se předkládnět, twistovat, otevírat hrudník, balancovat, odbourat energetické bloky a zvyšovat sebevědomí.

Monika Fialová - Jaro 2021

Karma  Yoga



BALANC NEJEN V JÓZE - V ŽIVOTĚ PŘEDEVŠÍM

Pojďme během dnešní praxe **hledat stabilitu skrz stojné pozice a balanc skrz rovnovážné pozice.**

Balance by pro nás měly být synonymem života. Vše v našem životě musí být v rovnováze - rovnoměrné rozdělení zátěže, nádech a výdech, pravá a levá mozková hemisféra, jing a jang. Pokud někde přidáme, někde musíme ubrat. Stejně je to i ve stojných a balančních pozicích - na jedné straně ubíráme, na druhé přidáváme, ubíráme, přidáváme... abychom se v pozici udrželi. Trénink na samotný život.

Balance jsou úžasné v tom, že musíme mít stoprocentní koncentraci nejen na pozici samotnou, ale i na dech a na střed těla.



Pojďme si více než kdy jindy **uvědomit naše opory - chodidla i dlaně.**

K provedení balančních i stojných pozic musíme zapojit **celé chodidlo** - palec, kost pod palcem, malíkovou hranu, střed paty a střed chodidla vytahujeme směrem vzhůru. Váhu máme rovnoměrně rozložené na celé chodidlo.

I **dlaně** stejně jako naše chodidla mají klenbu. V okamžiku, kdy jsou naše dlaně i chodidla aktivní, vytahujeme střed dlaně i střed chodidla směrem vzhůru. I u dlaní vnímáme palcovou hranu, malíkovou hranu, klouby prstů aktivní v podložce ať nepřetěžujeme zápěstí, ukazováčky a prostředníky míří vpřed k hornímu okraji podložky.

U všech stojných pozic nezamykejte (nepropínejte) kolena. To může blokovat nervová spojení a cévy. Stačí koleno mikroskopoicky pokrčit a pozice bude najednou výrazně stabilnější. Svaly budou muset kolenu více pomáhat a budou výraznější posilovat.

Stejně jako u jiných pozic, uvolněte nebo zrušte pozici v případě, že cítíte tupou, vystřelující nebo řezavou bolest. Je to signál pro naše tělo, že jsme za naši hranici. Bolest může být způsobena tlakem na nervy nebo zaškrcením nervů.

Prvotní u balančních i stojných pozic je dech. Stejně jako v životě. Bez dechu není život. Balanční i stojní pozice nám přináší do praxe hravost, kreativitu a radost zároveň.

KDY NEPRAKTIKOVAT:

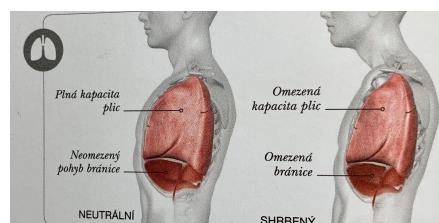
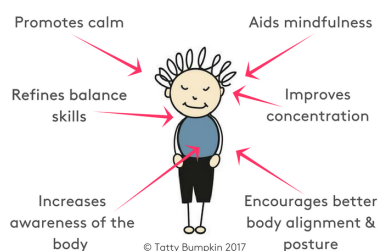
- při bolestech hlavy, pokud trpíte nespavostí nebo máte nízký krevní tlak
- pokud máte vysoký krevní tlak, v pozici stromu nezvedejte paže nad hlavu, ale držte spojené dlaně před hrudní kostí
- nepraktikujte pozici psa hlavou dolů, pokud trpíte syndromem karpálního tunelu, problémy s rameny nebo máte poškozenou sítnici v oku

Pozice hory - Tadásana

Tadásana je základní stojná pozice. Představuje, jak se prezentujeme světu, ukazuje naše vlastní držení těla. Cílem této ásany je zapojovat co nejméně svalů, přesto musíme cítit mírnou aktivitu ve všech svalech, abychom se nikam nenakláněli a nikam nespadli.

Tělo držíme zpříma, těžiště je posunuté mírně k patám. Máme mikroskopicky pokrčená kolena. Páteř je v mírném protažení a zachovává všechny přirozené křivky (krční lordóza, hrudní kyfóza, bederní lordóza). Páteř i pánev máme v neutrálním postavení. Spodní žebra stahujeme dolu k pánvi. Vnímáme jak se vytahujeme za temenem hlavy směrem vzhůru. Brada směřuje mírně dozadu a dolů. Vnitřní stranu stehů tlačíme proti sobě.

Mountain pose



Nalezení správného postoje v pozici hory má **vliv na naše dýchání**. Tím, že se hrbíme, omezujeme kapacitu plic a bráníme volnému pohybu bránice. Pokud dýchací systém nefunguje správně, nemůže správně fungovat ani kardiovaskulární soustava, trávicí, endokrinní či nervová.

Benefity: cítíme spojení chodidel se zemí, s matkou země a vnitřní klid.

Vaše postřehy a zkušenosti:

Pozice stromu - Vrškásana

Vyjdeme z pozice hory. Přeneseme váhu na levé chodidlo. Vnímáme oporu našeho chodidla - palec, kost pod palcem, malíkovou hranu a střed paty. Koleno není propnuté. Chodidlo míří dopředu k hornímu okraji podložky. Pokrčte pravé koleno a přitáhněte koleno směrem k hrudníku. Teprve pak vytočte koleno do strany a chodidlo pokládáme na vnitřní stranu levého stehna nebo proti levému lýtku. Mírně tlačíme chodidlem proti vnitřní straně levého stehna. Chodidlo nikdy nepokládáme na koleno. Kostrč stáčíme dolů do podložky, stydkou kost přitahujeme k pupíku. Uvolněte ramena, lopatky stahujeme k sobě a dolů k sedacím kostem. Vytahujeme se za temenem hlavy směrem vzhůru ke stropu a bradu máme srovnanou v rovině se zemí.

Sledujeme jedený pevný bod před námi. Dlaně spojíme před hrudní kostí nebo pokud máme stabilitu, spojené paže zvedáme vzhůru nad hlavu. Pokud chceme ještě náročnější variantu, vedeme pohled i směrem vzhůru. Paže můžeme rozpažit do "V" do pozice rozkvetlé koruny stromů.



Benefity: posilujeme svaly stehen, kolen, kotníků i svaly páteře, zpevňuje břišní svaly, pomáhá v boji proti plochým nohám. Protahujeme třísla, ramena i hrudník. Stabilizujeme kyčle. Zvyšuje trpělivost a přináší pocit klidu.

Vaše postřehy a zkušenosti:

Pozice psa hlavou dolů - Adhómukhašvanásana

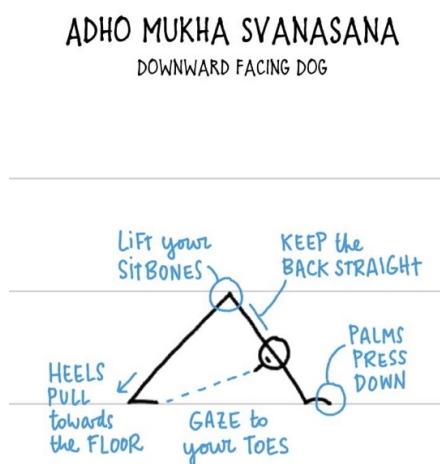
Asi nejčastější pozice v moderních hodinách jógy, především jako jedna ze základních částí pozdravu slunci.

Do pozice můžeme přejít například z pozice na všech čtyřech, kdy sedací kosti zvedáme směrem vzhůru ke stropu. Předloktí stáčíme dovnitř, ramena stáčíme ven. Prsty u rukou jsou roztažené, dlaně aktivní v podložce, prsty směřují dopředu k hornímu okraji podložky. Pánev i páteř máme v neutrálním postavení.

Pokud máte zatuhlé zadní části stehen a bederní, hrudní i krční páteř nejsou v jedné rovině, pokrčme kolena - postavení páteře je důležitější než napnuté nohy. Paty stahujeme dolů k podložce. Hlava i krk jsou uvolněné.

Pokud jste velmi pružní nebo hypermobilní, může dojít k velkému prohnutí v bederní části páteře, to je však velmi nestabilní pro ramena i pro páteř. Zkusme přitáhnout pupek k páteři, tím aktivujeme břišní sval a páteř i pánev budou blíže neutrálnímu postavení.

Benefity: uvolňujeme oblast bederní páteře, protahujeme zadní

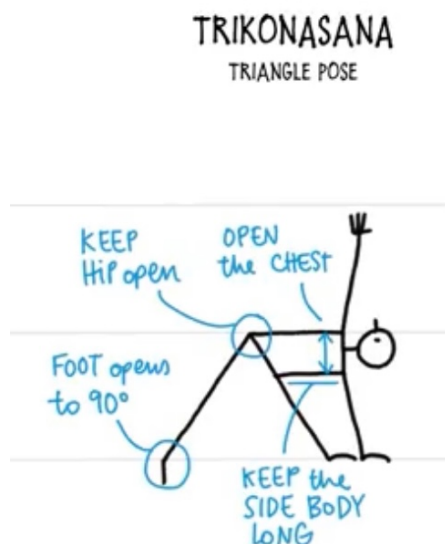


stranu nohou - hýždě, stehna i lýtkové svaly i široký sval zádový. Posilujeme ramena. Pozice má zklidňující účinky, stimulujeme metabolismus.

Vaše postřehy a zkušenosti:

Trojúhelník - Trikonásana

Do pozice vstoupíme z pozice bojovníka 2, s nádechem propněme pravou dolní končetinu, zapojíme svaly na vnitřní straně chodidla, malíková hrana zadní nohy celá v podložce, vytáhneme se za pravou paží směrem dopředu a s výdechem ukládáme pravou dlaň na zem, nad pravý kotník nebo pod koleno, co nám umožní flexibilita našeho těla. Levou paži zvedáme vzhůru ke stropu. Vnitřní stranu stehen stáčíme směrem vzhůru, tím ohlídáme správné postavení pánve. Lopatky stahujeme vzad. Zadní kyčel je otočená dovnitř a přední kyčel je ve vnější rotaci. Kolena nemáme úplně propnutá.



Benefity: pozice, která zároveň posiluje a uzemňuje. Dochází při ní k rotaci páteře a hrudního koše, který musí odolávat gravitaci a naší tendenci zakulacovat záda. Pozice posiluje střed těla, stehna, celé nohy i kosti. Hluboké svaly kolem páteře aktivně drží páteř v pozici a posílají zpětnou vazbu do mozku, tím dochází k propojení mysli a těla.

Vaše postřehy a zkušenosti: