

ENERGETICKÝ RESTART

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

Monika Fialová - Jaro 2021

Karma  Yoga



ŽDÍMÁNÍ EMOCÍ SKRZ ROTACE HRUDNÍKU

Rotace souvisí s oblastí solar plexu, oblastí nad pupkem a pod spodními žebry. Je to oblast, kde sídlí naše emoce, kde se ukládají pocity jako je hněv strach, nejistota a v této době může být hodně v napětí. O rotacích se říká, že je pračka našich emocí. Při rotacích uvolňujeme svaly podél páteře, stimulujeme činnost našich břišních orgánů.



Co se děje na úrovni fyzického těla při rotacích?

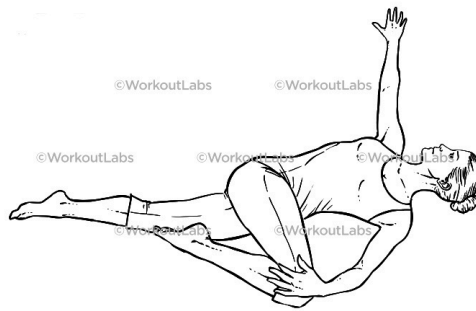
Rotace udržují plně hybnou páteř, mají pozitivní vliv na činnost našich vnitřních orgánů a podporují správnou funkci střev. Rotace se tedy mohou stát lékem pro ty, kteří trpí jakýmkoliv vylučovacími potížemi. Rotace je vždy potřeba zahájit na pravou stranu, tím stačíme tlusté střevo, pravou stranu břicha a působíme ve směru peristaltiky. Rotace jsou výborné také pro činnost jater a sleziny. Je důležité, aby záklony byly prováděny v celém segmentu páteře a nedocházelo k přetěžování pouze jedné části. Při rotacích v sedě je klíčová rovná páteř a zapojení hlubokého stabilizačního systému. Břišní svaly máme aktivní a dýcháme plným jogovým dechem nebo udjájí dechem.

KDY NECVIČIT:

- neprovádějte příliš hluboké rotace, pokud máte problémy s ploténkami nebo osteoporózou
 - neprovádějte rotace, pokud trpíte akutní bolestí zad
 - v těhotenství - pokud se rotací v těhotenství nechceme vzdát, pak praktikujeme jen otevřené rotace

ROTACE VLEŽE NA ZEMI - SUPTA MATSJENDRÁSANA,

Nejjednodušší a základní rotací, kterou můžu praktikovat každý, je kdy nohy pokládáme na jednu stranu a hlavu na druhou. Stimulujeme činnost jater, slinivky, sleziny, žlučníku i žaludku. Praktikuje udjaji dech, který vám umožní dostat se hlouběji do jednotlivých ásan, pokud udjají dech neznáme nebo nepraktikujeme, zůstaňme klidně u plného jogového dechu, břicho, hrudník podkličky nádech a břicho hrudník podkličky výdech. Cítíme, jak se otevírá hrudník, stimulujeme činnost srdce i plic a uvolňujete oblast krční páteře. Nádech posíláme nejen do oblasti břicha, ale i do oblasti bederní páteře, uvolňujeme tak oblast kosti křížové i kostrče.



Benefity: masírujeme a stimulujeme vnitřní orgány, podporujeme trávení, uvolňujeme spodní část zad. Bojujeme proti bolestech hlavy i krční páteře.

Vaše postřehy a zkušenosti:

ROTACE V SEDĚ - ARHDHA MATSJENDRÁSANA

Touto rotací aktivujeme drobné svaly podél páteře, meziobratlové ploténky, SI skloubení a podporujeme trávení. Vědomým prováděním rotačních ásan v józe pomáháme předcházet zraněním z rotací, k nimž může dojít v běžném životě.



Při rotacích páteře protahujeme zádové a břišní svaly, stehna a kyčle v oblasti hýždí. Spodní paže tlačí dolů a pomáhá prodlužovat protažení páteře. Pánev se také mírně otáčí. Sedací kosti máme spojené s podložkou. Neudržíme však sedací kosti na podložce příliš urputně a velkou silou, tím by docházelo k přetěžování SI skloubení a jeho bolest. Ale i druhý extrém (příliš velká volnost v SI skloubení) může vést k bolestem. Najděte zlatou střední cestu. S každým nádechem hledejme délku v páteři a s výdechem hloubku v rotaci. Dejme přednost prodloužení páteře před rotací na úklonem. Pokud se pouštíme do hlubší rotace, vnímejme, že rotace vychází ze síly středu našeho těla.

Benefity: pozitivně působíme na naše trávení, podporujeme činnost tlustého střeva, masírujeme játra a slezinu.

Vaše postřehy a zkušenosti:

ROTACE V POZICI ŽIDLE - PARIVRTTA UTKATÁSANA

Vycházíme z pozice židle. S nádechem spojte dlaně před hrudníkem a s výdechem přetáčíme trup doprava, levý loket pokládáme u vnější strany pravého stehna, spojíme dlaně k sobě do namaskar mudry a spojené dlaně míří na střed našeho hrudníku. Protahujeme páteř za temenem hlavy na straně jedné a kostrče na straně druhé. Hlídáme kolena u sebe, aby jedno koleno nepředbíhalo druhé.



Benefity: otevíráme hrudník, ramena, klíční kosti, uvolňujeme horní část zad a podporujeme trávení.

Vaše postřehy a zkušenosti:

POZICE BOČNÍHO ÚHLU - UTTHITA PÁRŠVAKONÁSANA

Vycházíme z pozice bojovníka 2, kdy pokládáme pravé předloktí na přední stranu pravého stehna (jednodušší varianta) nebo pravou dlaň na podložku či blok z vnitřní či vnější strany pravého chodidla. Levou paži vytahujeme vzhůru ke stropu nebo podél ucha směrem do dálky. Pohled posíláme do dlaně protažené paže nebo pohled směřujeme před nás, pokud nás trápí bolesti hlavy nebo šíje.



Benefity: uvolňujeme oblast třísel, dolní části zad, vytváříme více prostoru pro plíce.

Vaše postřehy a zkušenosti:

ROTACE V POZICI SRPKU - PARIVRTTA ANDŽANEJÁSANA

Výchozí pozicí je pes hlavou dolů. Zvedneme levou nohu od podložky směrem vzhůru ke stropu, levé chodidlo vedeme mezi dlaně, pravou dlaň pokládáme na podložku paralelně s levým chodidlem a levou paži zvedáme směrem vzhůru ke stropu. Pata zadní nohy směřuje vzhůru ke stropu a noha je propnutá. Pohled míří do dlaně natažené paže. S výdechem zapojujeme svaly pánevního dno a vtahujeme pupík k páteři.

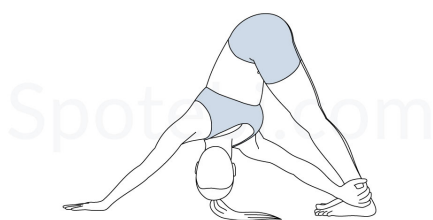


Benefity: otevíráme hrudník, masírujeme vnitřní orgány a uvolňujeme svaly podél páteře.

Vaše postřehy a zkušenosti:

OBRÁCENÝ PES HLAVOU DOLŮ - PARIVRTTA ADHÓ MUKHA SVANÁSANA

Vycházíme z pozice psa hlavou dolů. Zvedneme pravou dlaň od podložky a pokládáme na vnější stranu levého kotníka nebo tam, kam je nám to dostupné. Pravou dlaní dlaní tlačíme proti levé dolní končetině. Vnímejte jemnou rotaci a otevření hrudníku směrem doleva. Levá dlaň je aktivní v podložce, klouby pod prsty levé ruky tlačte do země.



Benefity: otevíráme hrudník, zklidňujeme náš nervový systém a pomáháme odbourávat stres.

Vaše postřehy a zkušenosti:

KDY NECVIČIT:

- neprovádějte příliš hluboké rotace, pokud máte problémy s ploténkami nebo osteoporózou
- neprovádějte rotace, pokud trpíte akutní bolestí zad
- v těhotenství - pokud se rotací v těhotenství nechceme vzdát, pak praktikujme jen otevřené rotace

