
ENERGETICKÝ RESTART

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

Monika Fialová - Jaro 2021



PŘEDKLONY A POCIT KLIDU

Předklonové pozice patří k těm bezpečnějším ásanám. Protahují a uvolňují svaly podél páteře, ale také uvolňují mysl, přinášejí pokoru a klid. Využívají se na uvolnění a relaxaci.

Učí nás přijímat to, co k nám přichází, přináší klid a harmonii. Proto jsou tyto ásany vhodné pro všechny, kteří mají silné ego, neumí naslouchat ostatním, rádi kritizují, ale sami kritiku přijmout neumí. Jsou vhodné také pro velmi aktivní lidi, pro lidi s náročným povoláním, kteří jsou denně vystaveni stresovým situacím. Je velmi důležité tyto pozice cvičit vědomě, přecházet do předklonu právě s pokorou a plným odevzdáním se. Do předklonu přecházíme zpravidla s výdechem, který nás uvolňuje a nechává odplynout stres, myšlenky a napětí.

Pozice záklonové a předklonové patří nerozlučně k sobě. Záklony bývají pro páteř velkou zátěží, proto by po nich vždy měla následovat některá z předklonových pozic, ve které můžeme hluboce prodýchat zádomé svaly, uvolnit je a odstranit z nich napětí.

Předklon může být buď s rovnými zády, kdy krční páteř následuje hrudní páteř nebo s kulatými zády. Předklon s rovnými zády je namáhavější, více zpevňuje páteř a protahuje svaly na nohou. Naopak předklon s kulatými zády je více uvolňující a relaxační.

Při hlubokém předklonu protahujeme celou zadní stranu těla, včetně lýtkových svalů, stehů, hýždí a svalů zad. Přední strana těla, především nohou je aktivní, aby tělo v předklonu stabilizovalo.



Vzpřimovače páteře a široký sval zádový se protahují, pokud na horní polovinu těla necháme působit gravitaci.

Do hlubokého předklonu vstupujeme tak, že chodidla máme na širší boků, máme tak stabilnější základnu. Kolena jsou pokrčená, trup odložený na stehnech, uvolněná hlava, páteř mírně vyhrbená, pánev nakloněná dopředu, flexované kyčle.

Při předklonu cítíte tah ve svalu, nikoliv v úponech. Pokud cítíte tah v úponu, jste již za svoji hranici a pozici upravte, pokrčte kolena nebo se nepředklánějte tak hluboko.

KDY NEPRAKTIKOVAT:

- při vysokém krevním tlaku - pozice s hlavou pod úrovní srdce mohou krevní tlak zvyšovat
- při onemocnění, kde je zvýšený krevní tlak rizikový jako cukrovka, zelený zákal či jiné potíže s očima
- při nízkém tlaku při návratu z pozice nejprve přejděte do pozice malásany, vyhněte se tak závratím
- při problémech se zády se doporučuje předklon vždy s pokrčenými koleny, s aktivním středem těla a do předklonu i z předklonu vždy chodit pomalu. Nebo volíme variantu rovného předklonu, kdy držíme páteř v neutrální poloze. Dlaně položíme na holeně a temeno hlavy směřuje dopředu
- nejedná se o ideální pozici pro těhotné ženy - pokud již hluboký předklon cvičíte, určitě s pokrčenými koleny a v předklonu nezůstávejte příliš dlouho, je to jen přechodná pozice, například v pozdravu slunci

NEJČASTĚJŠÍ PŘEDKLONY

Pozice hlubokého předklonu - Uttanásana A

Začneme v pozici hory. S výdechem přejdeme do hlubokého předklonu, raději šetrnější variantou s pokrčenými koleny a s trupem odloženým na stehnech. Máme uvolněnou krční páteř, temeno hlavy míří dolu do podložky. Pokud máme propnuté nohy, kolena vytahujeme směrem vzhůru ke kyčlím.



Benefity: dechem do oblasti břicha stimulujeme břišní orgány uložené pod bránici a současně uvolňujeme spodní část zad. Silná očišťující pozice.

Vaše postřehy a zkušenosti:

Pozice rovného předklonu - Uttanásana B

Vyjdeme z pozice hlubokého předklonu. S nádechem se vytáhneme za temenem hlavy směrem dopředu a otevřeme hrudník směrem k podložce. Pohled míří ke stěně před námi.



Benefity: otevíráme hrudník, zapojujeme svaly uložené podél páteře a aktivujeme vnitřní orgány uložené v břišní dutině.

Vaše postřehy a zkušenosti:

Pozice hlubokého předklonu s úchopen - Padangušthásana

Začneme v pozici hory a přejdeme do hlubokého předklonu. Raději s pokrčenými koleny a s trupem uloženým na stehnech. Prostředníčkem a ukazováčkem chytíme naše palce u nohou, krčíme lokty směrem ke stěně, která je za námi, ramena oddálíme od uší. Protahujeme krásně svaly v oblasti bederní páteře.

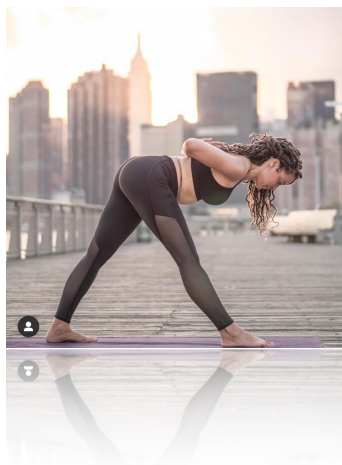


Benefity: stejně jako předcházející předklony silně očisťující pozice, podporujeme trávení i činnost vnitřních orgánů. Z každým výdechem vnímáme jako z temena hlavy odchází nahromaděný stres.

Vaše postřehy a zkušenosti:

Pozice pyramidy - Páršvottanásana

Pozice pyramidy je předklonová a současně obrácená pozice. Výchozí pozicí může být tadásana nebo pes hlavou dolů. Oba dva boky stáčíme směrem dopředu. Ruce spojíme za zády do namaskar mudry, pokud je toto však nedostupné, zvolíme jednodušší variantu, kdy si chytíme za zády protilehlý loket. Obě dvě chodidla míří směrem dopředu k přednímu okraji podložky. S nádechem se vytahujeme za temenem hlavy směrem dopředu a s výdechem přecházíme do hlubokého předklonu jako byste chtěli bradu uložit k holenní kosti přední nohy.



Benefity: protahujeme svaly na zadní straně těla, působíme na břišní orgány a zvyšujeme pružnost páteře. Pozice jemně otevírá hrudník a zvyšuje odvahu, sílu a chuť do života.

Vaše postřehy a zkušenosti:

Předklony ve stoji rozkročném - Prasárita padóttanása

Existuje několik variant předklonu ve stoji rozkročném. Vyjdeme z pozice širokého stoje rozkročného. Chodidla rovnoběžně s kratší stranou podložky. Chodidla aktivní v podložce. S nádechem se vytáhneme za temenem hlavy směrem nahoru, s výdechem přes rovná záda přejdeme do hlubokého předklonu. Dlaně pokládáme na úroveň našich chodidel, pokrčené lokty a lokty míří směrem dozadu nebo se můžeme chytnout za palce u nohou. V tomto případě lokty směřují směrem do stran. Váha mírně ve špičkách.

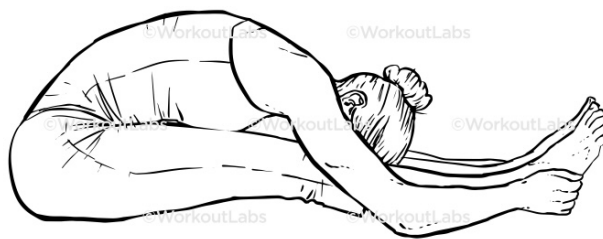


Benefity: protahujeme zadní stranu nohou a zad, pozice zlepšuje hybnost kyčelních kloubů, rozvíjí hybnost ramenních kloubů při variantě spojených paží za zády.

Vaše postřehy a zkušenosti:

Pozice kleští - Pasčimóttanásana

Vyjdeme z pozice hole. Pokud potřebujeme, pokrčme kolena, není důležité mít propnuté nohy, ale břicho odložené na stehnech. S nádechem se vytáhneme za temenem hlavy směrem nahoru a s výdechem přechází do hlubokého předklonu. Pažemi se nikam nepřitahujeme, do hlubokého předklonu se dostáváme silou břišních svalů. Protahujeme páteř a dívejte se na chodidla.



Benefity: břišním dechem stimulujeme činnost vnitřních orgánů. Podporujeme trávení, zlepšujeme metabolismus. Pozice přináší pocit klidu.

Vaše postřehy a zkušenosti:

Pozice překážkového sedu, hlava u kolene - Džanu širšásana

Vyjdeme z pozice hole, vnímáme spojení sedacích kostí se zemí. Patu přitáhneme směrem k sedací kosti. Koleno vytočíme směrem do stranu a chodidlo pokrčené nohy spojíme s vnitřní stranou stehna propnuté nohy na podložce. Trup natočíme nad protaženou nohu, s nádechem se vytáhneme z pasu a z výdechem přecházíme jak do předklonu, tak současně i do rotace k protažené noze. Kost pod palcem protažené nohy tlačíme do dlaní. Obě dvě sedací kosti jsou stále spojeny s podložkou, vnímáme zapojení svalů na přední straně stehna, svalů pánevního dna i břišních svalů.

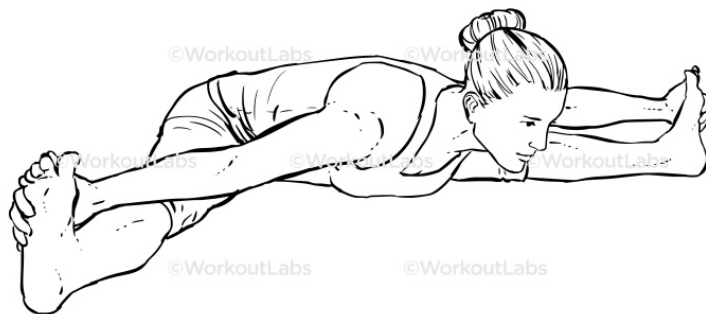


Benefity: silně zklidňující pozice. Uvolňujeme oblast spodních zad i oblast ledvin.

Vaše postřehy a zkušenosti:

Pozice předklonu v roznožení - Upavišta konāsana

Z pozice hole přejděte do širokého sedu roznožného. Zaktivujte svaly na přední a vnější straně stehen. S nádechem se vytáhněte za temen hlavy směrem nahoru a s výdechem přejděte do předklonu tak, jako byste srdce a hrudní kost chtěli uložit do podložky . Čelo můžeme uložit na blok či do dlaní. Sedací kosti stále máme spojené s podložkou.



Benefity: protahujeme vnitřní stranu stehen a spodní část zad.

Vaše postřehy a zkušenosti: