

ENERGETICKÝ RESTART

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

Monika Fialová - Jaro 2021

Karma  Yoga



OTVÍRÁNÍ HRUDNÍKU A SRDCE SKRZ ZÁKLONY

Zakláníme se!

Záklony jsou ozdravnou součástí naší jogové praxe. Neustálým sezením během dne máme mnoho svalů oslabených, záklony si krásně protáhneme přední část těla. Protáhneme hrudní páteř, která je nejméně pohyblivou částí páteře. Otvíráme ramena, hrudník, vytváříme více prostoru pro srdce, plíce, lépe se nám dýchá. Otvíráme srdce světu okolo nás. Souvisí s pocitem odpuštění nejen sobě, ale i lidem okolo nás.

Všechny záklonové pozice aktivují centrální nervový systém a pomáhají nám překonávat stresové situace. Odstraňují bolesti hlavy, vysoký krevní tlak i nervové vyčerpání. Dodávají našemu tělu energii.



Záklonové pozice patří k těm náročnějším ásanám. Před praktikováním záklonů vždy důkladně protáhněte a rozhýbejte páteř. Báječná je pozice kočka - kráva, kde probudíme a oživíme páteř v předozadním směru. Ideální je začít jednoduššími záklony v lehu na podložce, např. pozice kobry, která odpovídá pasení koníčků u miminek kolem 3.měsíce věku. Záklonové pozice vždy kompenzujeme předklony, úklony či rotacemi. Záklonové pozice obvykle provádíme s nádechem, protože při nich rozevíráme hrudník a posíláme srdce i hrudní kost směrem vzhůru ke stropu.

Možná záklony nemáte tak úplně rádi, pokud můžeme, vyhýbáme se jim během jógové praxe, ale věřte, že ty pozice, které jsou pro nás nejméně komfortní, přináší pro naše tělo i mysl ty největší benefity. Zkuste to!

Při záklonech je třeba chránit bederní páteř. Pamatujte, že při všech záklonech myslíme na **aktivní hýžd'ové svaly a aktivní stehna!** Diskutabilní je záklon hlavy. Pokud se záklony začínáme, není vůbec žádnou chybou pohled směřovat vpřed. Pokud se přeci jen do záklonu hlavy pustíme, protahujeme krční páteř, pohled směřujeme šikmo vzhůru a jazyk opřeme o horní patro.

KDY NECVIČIT:

- při vysokém krevním tlaku
- při problémech s páteří
- při problémech se srdcem
- v těhotenství cvičit velmi opatrně

Záklonové pozice otevírají hrudník, čímž posilují sebejistotu, mají tak výrazný vliv na psychiku. Na fyzické úrovni protahují páteř a uvolňují zádové svaly. Mají pozitivní vliv na trávení. Stimulují nervový systém, odstraňují bolesti hlavy, stres a napětí, dodávají energii.

Jednou ze základních a nejjednodušších záklonových pozic je **SFINGA/SALAMBA BHUŽŽANGÁSANA** - položíme se na břicho, čelo do podložky, lokty pod ramena, lokty na širší ramena. Vždy zaktivujeme břicho pro ochranu bederní páteře. Oporou je stydká kost o podložku. Vytahujeme se za temenem hlavy směrem dopředu, teprve pak přecházíme do záklonu.

Hlídáme široká ramena, lopatky od sebe, aktivní předloktí. Pokud se záklony začínáme, raději pohled směřujeme vpřed ať si přílišným záklonem hlavy nepřetěžujeme krční obratle.

Při záklonech vždy máme aktivní steha i hýždě, ať nepřetěžujeme a nezalamujeme se v bederní části páteře. Dech posíláme do oblasti hrudníku.



Benefity: masírujeme játra, slezinu, uvolňujeme napětí v těle, posilujeme zádové svaly a otevíráme oblast hrudníku.

Vaše postřehy a zkušenosti:

PES HLAVOU NAHORU - ÚRDHVA MUKHA ŠVANÁSANA

Do pozice vstupujeme z lehu na břicho na podložce. Dlaně položíme pod ramena, zaktivujeme přední i zadní stranu stehen, boky dopředu a dolů, máme pevné hýžďové svaly.

Zaktivujeme dlaně a s nádechem, vytáhneme se dopředu a vzhůru, máme propnuté paže, loketní jámy se dívají na sebe, lopatky k sobě, ramena stahujeme od uší, otvíráme hrudník a vytahujeme se za temenem hlavy směrem vzhůru. Bradou couváme vzad.



Benefity: otevíráme hrudník a ramena. Posilujeme svaly paží, hýždě a aktivujeme vnitřní orgány.

Vaše postřehy a zkušenosti:

POZICE ŠTĚNĚTE - ANAHÁTÁSANA

Vycházíme z pozice na všech čtyřech. Vysuneme trup směr dopředu tak, aby kolena a kyčle byly v jedné přímce. Čelo i dlaně ukládáme do podložky.

Můžeme zvolit i variantu, že dlaně máme pouze na konečcích prstů. Otvíráme hrudník, srdce, klíční kosti i podpažní jamky směrem dolu k podložce. Dech posíláme do oblasti klíčních kostí.



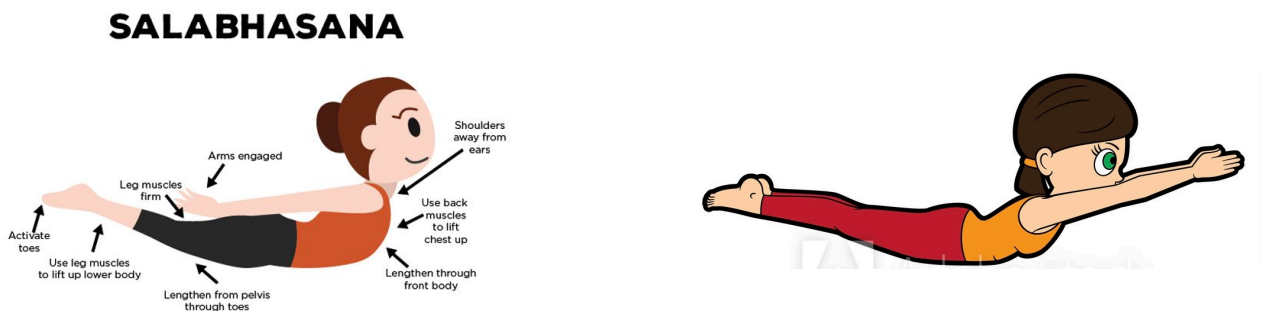
Benefity: uvolňujeme svaly v oblasti ramen, hrudníku, bederní páteře, vytváříme více prostoru pro plíce.

Vaše postřehy a zkušenosti:

POZICE KOBYLKY - ŠALAMBHÁSANA

Vycházíme z pozice na břicho, čelo uložené na podložce a špičky chodidel míří ke stěně za námi. S nádechem zapojíme svaly podél páteře, lopatky stáhneme k sobě, podíváme se ke stěně před námi, vytáhneme se za temenem hlavy směrem dopředu a zvedáme dolní končetiny od podložky, kotníky spojené u sebe. Zaktivujeme hýžděové svaly a svaly na přední straně stehen.

Volíme buď jednodušší variantu, kdy paže máme podél těla nebo propleteme prsty za zády a spojené paže vytahujeme směrem ke kotníkům.



Benefity: posilujeme zádové svaly, stimulujeme vnitřní orgány ve spodní části břicha.

Vaše postřehy a zkušenosti:

