

# Ásany jako prevence stárnutí fyzického těla



Stárnutí je jedna z věcí, které se zkrátka nevyhne nikdo z nás. Existuje však spousta věcí, který nám tento proces mohou usnadnit. Jóga je jednou z nich...

Pravidelná praxe udrží vaše tělo ohebné, zmírní příznaky bolestí a také vede k větší duševní jasnosti. Vyzkoušejte těchto šest pozic, abyste zůstali v každém věku svěží a plni energie.

## 1. Boční úhel

Proč: Jak stárnete, gravitace se začíná chopit své úlohy a je běžné, že zlobí především držení těla. (Pokud máte pocit, že je vaše tělo zkrácenější, než bývalo, můžete mít pravdu.) Boční úhel vytváří úsek po stranách trupu, který pomáhá udržovat délku a pohyblivost páteře. Držení této pozice také posiluje nohy, boky a záda. Pravidelné cvičení této pozice bude také uvolňovat bolesti v bederní části páteře, které se často, s přibývajícím věkem, tiše plíží.

Jak: Začněte pravou nohou vpřed v pozici bojovníka II. Když ohnete přední koleno přímo nad kotníkem, ujistěte se, že stehno je paralelní s podlahou. Položte pravé předloktí na stehno a otáčejte dlaní směrem ke stropu. Postavte si boky a hrudník směrem k podložce, na které stojíte, a protáhněte si horní ruku podél ucha dlaní směřující dolů. Udělejte přímou diagonální linii ze zadní paty až do levé ruky. Když najdete rovnováhu, pomalu se podívejte ve směru paže, která je nad vámi. Držte pět dechů a přejděte na druhou stranu.

## 2. Locust

Proč: Dobré zdraví v dolní části zad je rozhodující, pokud chcete zůstat fit v pozdějším věku. Locust vyžaduje, abyste zvedli a prohnuli tělo do oblouku směrem od země. Tato pozice vyvíjí pohyblivost v ramenou a horní části zad. Pravidelná praxe této ásany buduje sílu zad a vytváří malé pevné svaly mezi jednotlivými obratli, které mají v průběhu času tendenci se zkracovat a ochabovat.

Jak: Lehněte si na břicho a položte si čelo na podlahu s dlaněmi otočenými k podlaze. Upravte si nohy tak, abyste se soustředili na pevné spojení nártů s podložkou. Nohy spojte pro jejich větší sílu. Pokud cítíte napětí v zádech, můžete nohy nechat na šíři pánve, aby vám poskytly větší svobodu. Nadechněte se a prodlužte záda, dokud se ramena plně neuvolní a nestáhnou zpátky ve směru od krku. Poté zvedněte hlavu, ruce a nohy najednou. Zvedněte nohy od stehů a zatlačte pánev dolů na podlahu, aby se vaše horní část zad zvedla výš. Zůstaňte v póze po dobu pěti dechů, poté se s výdechem jemně vraťte na podložku a pozici plně uvolněte.

### **3. Pozice stromu**

Proč: Pokud se vám stane, že upadnete, když jste starší, riziko úrazu a následných „škod“ na vašem těle jsou mnohem vyšší než v mládí. Léčení trvá déle, a pokud se zraníte, mohlo by to omezit rozsah pohybu po zbytek vašeho života. Vyvažování představuje účinnou pomoc, jak trénovat rovnováhu a celkovou opatrnost nohou jako takových. Strom představuje také úroveň zaměření, která udržuje vaši mysl stálou a zmírňuje úzkost a stres.

Jak: Postavte se zpříma s nohama na šíři pánve. Přeneste váhu na pravou nohu a chodidlo levé nohy umístěte nad nebo pod koleno pravé nohy. Chodidlo pevně přitiskněte a zároveň tlačte oběma nohama proti sobě, abyste se dostali do rovnováhy a napřímili páteř. Dlaně spojte ploskami k sobě a přitiskněte na hrudní kost. Pohled upřete do dálky směrem k podlaze a bradu tlačte ke krčnímu důlku. Pokud jste připraveni zapracovat na své rovnováze, posuňte pohled na úroveň očí. Zůstaňte 10 hlubokých dechů. Poté provedte na druhou nohu.

### **4. Holub**

Proč: V průběhu let se u každého rozvíjí určitá úroveň artritidy v kloubech, která vede k nechtěným bolestem. Pozice holuba je velmi efektivní při otevírání vnějších boků, což zmírňuje tlak a točivý moment na kolenu. Praxe této ásany přináší také stabilitu, a čím déle v pozici vydržíte, tím více otevřete své boky a uvolníte kyčle.

Jak: Ze psa hledícího k zemi jděte pravým kolenem mezi dlaně a snažte se lýtko jemně vytáčet dovnitř. Boky zůstávají v jedné rovině. Opřete se o předloktí a nechte své boky, aby se usadily směrem k podlaze. Jak se vaše kyčle budou uvolňovat, posuňte zadní nohu a boky dále dozadu. Jděte tak daleko, jak můžete, zatímco vaše boky zůstanou nahoře. Stiskněte svá předloktí směrem k podložce, vtáhněte spodní břicho a prodlužte páteř. Držte tuto pozici po dobu 10 dechů, poté provedte to samé na druhou stranu.

### **5. Pozice hrdiny**

Proč: Svalstvo, které se táhne od dolní k horní části zad, se snadno stahuje, jakmile se stanete méně aktivními v průběhu života. To může vést k vážným bolestem zad a celkovému nepohodlí. Právě pozice hrdiny tyto svaly jemně protáhne a uvolní. Postupem času vám tato pozice pomůže pohodlně relaxovat a uvolnit se.

Jak: Nohy nechte volně a dosedněte mezi chodidla. Ujistěte se, že máte nohy dostatečně od sebe, aby byl tento sed možný. Páteř protáhněte vzhůru s hlavou vzpřímenou a bradou jemně nasměrovanou ke krku. Pokud je tato pozice pro vás nepříjemná, použijte na hýždě nejprve bloček, než se nohy dostatečně uvolní. Nechte své boky usadit k podlaze. V okamžiku větší flexibility se zakloňte a opřete o svá předloktí nebo si záda opřete o podložku a paže protáhněte podél uší. Zatlačte hrudní páteř k zemi a vydržte 30 sekund. Následně pozici uvolněte a tělo protáhněte v pozici psa hledícího k zemi.

### **6. Předklon v sedě s nohama do V**

Proč: Šlachy a vazy s narůstajícím věkem mají tendenci se zkracovat, což může vést ke zranění, především v oblasti nohou a zad. Tato pozice je skvělý způsob, jak plně roztáhnout hamstringy, posílit nohy a uvolnit spodní část zad.

Jak: Posadte se na zem s nohama v širokém rozestupu a rukama za sebou na podlaze. Nasměrujte chodidla a kolena nahoru. Posadte se zpříma, nadechněte se a s výdechem se opatrně předkloňte. Hlava zůstává v prodloužení krční páteře a paže v mírném pokrčení, aby se mohla plně uvolnit ramena. Zůstaňte 10 hlubokých dechů.

- autor: Valentina Lebová
- foto: Shutterstock.com