

Hanumanásana - pozice opice



Hanuman byl opičí král, náčelník. *Hanumat* znamená v sanskrtu *mít obrovské čelisti*. *Hanumanásana* je poloha *opičího krále*. Hanumana.

Hanuman byl polobožským náčelníkem opičí armády a služebník boha Rámy. V hindské próze *Rámajana* se vypráví, že Hanuman pouhým jedním krokem překonal vzdálenost mezi jižní Indií a Srí Lankou. Poloha *Hanumanásana* napodobuje tento jeho slavný krok.

Opíčí král dává sílu a víru v sebe sama

Hanumanásana posiluje odhodlání, buduje vnitřní sílu a ukazuje, co všechno jsme za pravidelného úsilí a víry v sebe sama schopni dokázat. Pozor je třeba dávat na skutečnost, aby se nestala pouhou pozicí, ale polohou - ve smyslu ásany. Abychom se tedy naučili v ní setrvat bez vynaložení fyzického úsilí, uvolnit se v ní, což není vůbec snadné. Za pomoci fyzického úsilí se do polohy dostanete, uvolníte však v samotné poloze mysl i svalstvo a zaměřte pozornost dovnitř k dechu a dráze, kterou v těle vykonává - v protahovaných svalech také. Udržujte se v neutrální poloze aktivní vnitřní rotací.

Jak si k Hanumanovi dojit

Jóga učí ahimsa, laskavosti k sobě i světu. Provádějme polohu opičího krále laskavě a s láskou ke svému tělu. Nečinně mu bolest a netlačme svalstvo tam, kam se ještě necítí dostat. V této velmi obtížné poloze je třeba mít výborně uvolněné hamstringy, celou zadní stranu stehen, potom také třísla, vnitřní stranu stehen a kyčle, také lýtka, hýždě a přední stranu stehna. Provádějte polohu jezdce, tyče (*dandásana*), kleští (*paščimóttánásana*), *džanu šířšásana*, *baddha konásana* (*supta baddha konásana*), jednookého holuba, *uttásana*, *páršvottánásana*, *upavesásana*.

Volný dech jako známka loajality

Až po praxi výše zmíněných ásán se pomalu dostávejte do polohy opičího krále. Znamením, že je poloha provedena efektivně, je možnost volně dýchat. Volný dech značí loajalitu k vlastnímu nitru i tělu. Ohlašuje, že je vše v pořádku, dechová dráha je volná a vy se můžete cítit pohodlně a příjemně. Cílem polohy opičího krále je neutralizovat všechny ohýbací, natahovací a točivé síly a také natáhnout páteř. Než se tak stane, dýchání bude namáhavé a drsné. Provádění polohy by nemělo rytmus dechu nadměrně narušovat. Doporučuje se používání pomůcek, jako jsou kostky, pásy nebo deky.

Jak pracují svaly a klouby

V poloze opičího krále balancuje páteř mezi dvěma rozdílnými činnostmi, čímž se dostává do náročné situace. Při předklonu dochází k činnosti v přední noze a půlce pánve, která se spojuje s činností v noze zadní a půlce pánve při záklonu. Opačná činnost obou nohou tak směřuje předklon i záklon přímo do nohou, a proto je poloha velmi intenzivní. Pohyb zadní nohy přitahuje páteř do natažení, protože je větší zatížení cítit v natahovačích přední nohy než v ohýbačích nohy zadní. Určitým způsobem se jedná o vázanou polohu kvůli způsobu, jímž je činnost v každé noze omezena nohou opačnou.

Pozor na pasivní provádění

V nebezpečí jsou zejména připojení hamstringů, a to především při pasivním provádění. Může dokonce dojít k přetržení svalstva, při nedostatečné předchozí přípravě. Tělo by tak do gravitace nemělo být uvolňováno pasivně a měl by být věnován dostatek pozornosti protažení prodlužovaných svalů. V takovém případě je protažení rozloženo na více kloubů, kdy se stabilizují ty pohyblivější a mobilizují více zpevněné části.

Zadní noha by neměla rotovat

Vyvarujte se rotování zadní nohy, abyste se dotkli země, což bývá častá chyba. Takové počínání přetěžuje bederní páteř, bedrokyčelní kloub zadní nohy, zadní koleno, adduktory zadní nohy a kyčle. Dochází k přetažení třísel a přímý sval stehenní, který bývá často zkrácený, se nedostává do takového protažení, do něhož by dojít mohl. Je třeba mít určitou kázeň, nesnažit se za každou cenu dojít hned v poloze co nejnižší a udržovat se v neutrální poloze důraznou svalovou činností aktivní vnitřní rotací.

Literatura

Leslie Kaminoff, Amy Matthews: Jóga anatomie

- autor: Kateřina Hájková
- foto: Shutterstock.com