

Jak předcházet zranění v józe



Stalo se vám, že vás po určité době praktikování jógy začal bolet kotník, koleno, kyčel, zápětí, rameno nebo záda a vyřadilo vás to na určitou dobu z provozu? Proč se to stalo? Nabízím možné vysvětlení i způsob, jak praktikovat jógu, abychom toto riziko maximálně eliminovali.

JÓGA - DUCHOVNÍ CESTA EGA VÝCHODNÍ KULTURY

Jóga slouží pro duchovní vývoj lidí s východním kulturním Egem. Znakem východní kultury je sounáležitost s druhými lidmi, zaměření do nitra a harmonizace duše s tělem. Pokud aplikujeme východní duchovní cestu zde v západní kultuře, dochází často k „chybnému“ uchopení její podstaty, a tím vznikají ona zranění.

EGO ZÁPADNÍ KULTURY

Česká republika spadá do kultury západní. Kulturní Ego západu se vyznačuje zaměřením na vnější, materiální svět, který inklinuje k soutěživosti, zdůrazňování výkonu, snaze o konkurenceschopnost, srovnávání a hodnocení, kdo je lepší. Svou sebedůvěru tak budujeme na základě vnějšího výkonu a srovnávání se s jinými lidmi.

PROČ DOCHÁZÍ KE ZRANĚNÍ

Jóga je cvičení, které vyžaduje absolutní absenci soutěživosti, touhy vyniknout, něco dokázat – sobě či druhým. Není to vhodný prostředek pro získání uznání a zvýšení vlastního sebevědomí skrze srovnávání s druhými lidmi.

Je to cvičení, které vyžaduje schopnost koncentrace na sebe, na své nitro. Schopnost oprostít se od tužeb vnějšího světa. Schopnost nesrovnávat se s druhými lidmi, nehodnotit, nezaměřovat se na výkon. Klíčová je schopnost uvnitřnit se, cvičit pro povznesení svého ducha skrze své tělo.

Kdykoliv cvičíme jógu a jsme tzv. mimo své nitro, zaměřujeme se na výkon, srovnávání, pak máme sklon nerespektovat signály svého těla, které nám říkají, kam nás v dané pozici tělo dobrovolně pustí a kam zatím ne.

To je ta jemná hranice, kterou když překročíme, s cílem ukázat vnějšímu světu, že to dokážeme (ať již s jakýmkoliv vědomým či nevědomým motivem – jako je např. předvést se, být lepší než ten, kdo cvičí vedle mne, nebo skrze ocenění posílit vlastní sebedůvěru), projeví se to dříve či později na našem fyzickém těle. Jde o projev nerespektování potřeb svého těla, které se následně brání.

JAK NAPOMOCI ZOTAVENÍ TĚLA

Pokud jsme v situaci, že řešíme např. bolavý kotník, koleno či kyčel, a jsme ve fázi, kdy nás to bolí a nechce nás to pouštět do daných pozic, máme možnost se skrze tuto bolest naučit změnit svůj přístup k józe. Klíčové slovo je PŘIJETÍ. Jde o přijetí tohoto omezení. Jde o smíření se se současnou situací.

Pokorné přijetí tohoto omezení dává tělu možnost nalézt ztracenou rovnováhu. Pokud žijeme vědomě či podvědomě na vlně západního Ega, je velmi těžké toto omezení přijmout. Bojuje v nás touha provést danou pozici, možná ve spojení s neochotou ukázat světu svou slabost, a to i přes bolest, kterou cítíme v postižené části těla (prostě tam tu nohu nacpeme, vždyť to chvíli vydržíme).

Pokud této touze podlehneme, pak máme zaděláno na ještě větší problém, neboť už nás nebude bolet jen kotník, ale bolest se přesune až do kolene, nebo ještě dál. A o to déle pak zase bude trvat, než nás tyto bolesti přestanou omezovat.

Přijmeme-li toto omezení, přiznáme-li sobě – svému Egu – porážku (a co jiného by to z pohledu západního Ega mohlo být, když nejsme schopni obstát v soutěži: „kdo dokáže danou pozici udělat co nejlépe“) a začneme-li zacházet se svým tělem jemně, nikam jej nebudeme tlačit násilím a přes bolest tak dlouho, než se tělo opět zotaví, budeme pak mile překvapeni, neboť díky tomuto přístupu se posuneme dál, uvolníme své chtění a tlak, a tak se uvolní i tělo a my budeme zvládat pozice s daleko větší lehkostí a rozsahem, než tomu bylo před zraněním.

PRYČ SE SOUTĚŽIVOSTÍ

Pokud však po uzdravení opět začneme „soutěžit“ na vnější efekt, místo abychom naslouchali svému tělu, abychom nepřekročili tu jemnou hranici, můžeme si být jisti, že se opět zanedlouho objeví další bolestivý problém ve stejné nebo jiné části těla.

Naopak, nasloucháme-li svému tělu, poznáme rozdíl mezi zdravým posouváním hranic svého rozsahu, kdy tělo spolupracuje, netřese se, nejde do křeče, intenzivně nebolí nebo nepíchá, a jeho přetěžováním, které vede k následným problémům.

ADRESOVÁNO LEKTORŮM JÓGY

Ráda bych zmínila ještě jeden faktor, který napomáhá aktivovat naše západní Ego s jeho zaměřením se na výkon a vnější efekt. Jde o přístup lektorů jógy. Jejich slova veřejné chvály a uznání za dobře provedené pozice působí na praktikující jako přepínač z uvnitřněného vnímání na zaměření se směrem na vnější efekt.

Pro dobro všech praktikujících zkuste na určitou dobu oprostít svou mysl i slova od hodnocení, srovnávání a veřejných pochval na hodinách jógy a vnímejte poklidnou a mírumilovnou energii, která v průběhu cvičení zavládne a pomůže zvnitřnění.

Snažte se šířit a zdůrazňovat myšlenku šetrnosti k tělu. Povzbuzujte praktikující, aby naslouchali a respektovali to, co jim tělo říká. Zdůrazňujte, že cvičí jen sami pro sebe. Ujišťujte je, že každý je na své cestě jógy v určitém stadiu, a proto nemůže srovnávat nesrovnatelné. Pokud je tělo nepustí dál, je to naprosto přirozený stav a je třeba to přijmout.

Vysvětlujte podstatu pozice, kterou cvičí – proč ji dělat, co má přinést. Jaké držení a která část pozice je naprosto nezbytná pro zajištění potřebného efektu a co je jen určité „doladění“ dané pozice, na které je možné se zaměřit až druhotně, až se zvládne ta nezbytná část. Tím podpoříte schopnost vědomého prožívání jógy. Pomůžete naučit praktikující vnímat tělo do nejmenšího detailu, neboť budou vědět, jaký sval či úpon mají cítit, až to opravdu pocítí. Tímto můžete nesmírně pomoci „zbavit

se“ vnímání jógy skrze „západní Ego“ a snížit riziko.

- autor: Martina Kabala
- www.oknododuse.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com