

Jóga a ochrana bederní páteře



Co dělat, aby záda byla v bezpečí? I v rámci praxe je třeba si dávat pozor na provádění pozic a chránit svá bedra...

Všimli jste si někdy sebe sama, nebo někoho druhého při zvedání těžkého břemene? Většinou se automaticky ohnete, uchopíte těžkou věc, zvednete ji a přemístíte na nové místo. Dlouho se nic neděje, a tak podobnou situaci zažíváte vícekrát a vůbec jí nevěnujete zvýšenou pozornost. Je to jako každý jiný pohyb, nad kterým nejsme schopni mít kontrolu. Vnímáme pouze začátek a konec pohybu a o jeho průběhu nic nevíme, protože tolik úkonů, které během této doby musí být mozkiem vykonány, jsou naším vědomím nepostřehnutelné. Zmíněný příklad může ale vést při častém opakování až k problémům se zády.

Mnohokrát jste na lekci jógy slyšeli instrukci: „rolujte páteř obratel po obratli nahoru i dolů“, uvolní se vám záda. Sledovali jste tato doporučení a neváhali jste v provádění. Nohy jste napnuli, často uzamknuli v kolenech, a začali jste páteř odvíjet obratel po obratli, jak vám bylo řečeno. Jsou-li vaše záda v pořádku, určitě vám tento pokyn neublížil. Ale ti, kteří problém v zádech tohoto charakteru měli, museli trpět bolestí, pokud vůbec tento pohyb zvládli.

Většina jógových instruktorů považuje rolování páteře za bezpečné vzhledem k uvolnění zad. Rolování obratel po obratli tak patří do jejich základního rejstříku instrukcí, které používají při vedení jógových lekcí. Spodní záda - bedra si to však nemyslí. Horní část těla je těžká, sice ne tolik jako břemeno, které zvedáte, ale přesto představuje množství pasivní hmotnosti, která zatěžuje bedra, zejména pokud máte nohy natažené a uzamknuté. Špatným postavením nohou bývá břicho vypnuté, a tak všechnu práci zabezpečují povrchové zádové svaly, které dokončí pohyb. Tím stlačujeme přední části obratlů bederní páteře, což může vést k jejich degenerativním poškozením.

Co dělat, aby záda byla v bezpečí? Nabízím vám postup, jak zabezpečit záda před přetížením nebo poškozením.

Během zvedání se z předklonu do stoje používejte nohy a pokrčte kolena. Snižte těžiště pánví dolů, hlavu a hrudník zvedejte a na konci pohybu natáhněte dolní končetiny. Rovná záda, o která usilujeme, ve skutečnosti nebudou nikdy úplně rovná, protože ani páteř není. Důležitý je přirozený tvar páteře, proti kterému nechceme jít. Gravitace stojí za problémem při rolování páteře, protože působí svojí silou na páteř, která je ve svém principu křehká. Zvládne hodně, ale při častém stereotypním provádění pohybu dojde k jejímu přetížení. Předkláníte-li se, princip je stejný. Pokrčte nohy a s rovnými zády se předklánějte tak, že trup se přiblíží k nohám, položí se na ně. Jeden z mých oblíbených učitelů jógy David Swenson uvádí příklad: „předklánějte se, jako když zvracíte.“ To je

přesný výraz. Zádá se protáhnou, a snížíte-li těžiště pokrčenýma nohama, zajistíte zádům bezpečí. Celý proces předklánění a zvedání se do stoje mohou zkomplikovat paže. Když jdou paže do vzpažení a následně při předklonu zůstávají ve vzpažení, a vytvářejí tak s trupem dlouhou velkou páku, zatížení na bederní obratle a ploténky je v několika stovek kilogramů. Proto, aby se spodní oblast zad nepřetížila, je vhodné vést paže po přední straně trupu dolů nejkratší cestou, než je nechat ve vzpažení.

Jsou i některé polohy v sedu, které mohou způsobit podobnou kompresi páteře. Patří sem například pasčimottánásana (pozice kleští, předklon k nohám) nebo dandásana (pozice hole, sed s nataženýma nohama). V těchto pozicích, pokud ještě za pomoci jógového pásku přitahujete trup k nohám rukama a necháte napnuté dolní končetiny, zatížíte dolní část zad mnohem více. Řešením je pokrčit kolena nebo změnit úhel pánve za pomoci nějaké opory. Pod pánev podložit deku nebo větší kvádr určený pro sed celou plochou pánve. I zde platí stejné pravidlo v rámci páteře. Páteř by měla zůstat v přirozeném zakřivení. Proto v pozici hole by měla být spodní zádá mírně - lordoticky prohnutá a v pozici kleští by měla být spodní oblast zad natažená a předklon, který tuto pozici tvoří, by měl vycházet z kyčelních kloubů, ne ze zad. Vychází-li ze zad, jsou přetěžována. Navíc zde hraje velkou roli jógové „driští“ - směr pohledu (pozornost), které z hlediska kineziologie má svou stejnou roli v principu optimalizace pohybu. Zrak je velice důležitý stimulátor pohybu. Pokud se máte natáhnout v již zmíněné pozici kleští, není možné se dívat dolů. Podíváte-li se dolů, projekce pohledu se projeví v páteři a ona se tak bude chovat. Je tedy třeba, chcete-li se natáhnout, dívat se šikmo vpřed nebo výš, a tím protáhnete celou páteř. A už víme, že se nemáme snažit o vyrovnání páteře, ale spíš o zachování jejího přirozeného zakřivení. A také si musíme dát pozor na pozici halásana (pozice pluhu, vleže na zádech, nohy za hlavou), která může také způsobit tlak na obratle. Upozornění existují na přílišný tlak na krční páteř, ale je-li geometrie pánve a ramen v nepoměru, přetížení bederní páteř nastává také. V této pozici je vhodné podložit si ramena několikrát přeloženou dekou nebo jinou oporou a nastavit boky nad ramena.

V současné době, kdy problémy se zádý, a tedy i páteří, jsou civilizační nemocí, je třeba o zádá pečovat, a ne je svou nevědomostí přetěžovat. Jógové ásany vypadají velice krásně a na první pohled jednoduše. Jejich provádění však vyžaduje vědomosti a prožitou praxi. Spojení těchto kvalit přináší i praxe jógy, která pečuje o zádá.

- autor: Václav Krejčík
- www.vaclavkrejcik.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com