

Jóga a vývojová kineziologie



Kineziologie je nauka o pohybu, která u něj zkoumá psycho-somato-motorické vztahy. Vývojová kineziologie (přesněji řečeno jeden z jejích směrů) pak zkoumá vývoj pohybového chování v souvislosti s ontogenezí, tedy s vývojem jedince, který je primárně určen dědičností.

Hlavním důvodem k propojování jógy s vývojovou kineziologií je skutečnost, že pohyb lidského těla je velmi obtížně kontrolovatelný proces, protože převážná část jeho řízení probíhá bez přímé účasti vědomí, na základě automatických pohybových programů/vzorců. Jasně si uvědomujeme pouze cíl a rámcový průběh pohybu, ale to, jak přesně je utvářen, souhru jednotlivých částí pohybového systému, bychom nedokázali kvůli obrovskému množství procesů vědomě řídit, a tak se musíme spoléhat na systematickou moudrost těla.

Nejméně přístupné volnímu řízení jsou pak hluboké posturální svaly (ty jsou podstatné pro držení těla a *ásanu*), které o to více podléhají automatismům, stresu a emočním stavům.

Jóga je sice synonymem pro sebepoznání, sebeovládání a směřování k integraci a rovnováze, ale v tzv. moderní posturální józe (s těžištěm praxe v *ásánách* a *pránájámě*) dnes dochází z tohoto úhlu pohledu k řadě problematických jevů.

Na úrovni fyzického těla a pohybového aparátu by měla jógová praxe vést k rovnováze stability a mobility a k optimálnímu držení těla a dechové mechanice. V návaznosti na to, co bylo řečeno o řízení pohybu, by tedy měla jógová praxe sloužit k hledání optimálních vzorců dechu a pohybu a „kódovat“ je pro běžný každodenní život. Pak by zároveň rozvíjela i tak důležitou propriocepci a byla skutečně harmonizující a zdraví prospěšná. V kontrastu s tímto cílem však stojí obraz jógy jako schopnosti provádět řadu efektních na sílu a kloubní rozsah náročných pozic a složitých dechových technik, který je navíc zatížen iluzí, že pohyb (nejen svalů, ale i energie/prány) lze stoprocentně kontrolovat, ať už množstvím pokynů a venkovního nastavování (*adjustmentu*), anebo „povznesenou“ myslí. Ale „zrada“ se skrývá právě v tom, že se můžeme vědomou pozorností plně na pohyb soustředit, a přesto jej vytvářet prostřednictvím nevhodných, zátěžových vzorců, máme-li je ve svém „podvědomém repertoáru“.

Jde tedy o to, abychom si při jógové praxi nevytvářeli nové a neutvrzovali stávající nevhodné pohybové programy (např. často opakovaným špatně prováděným předklonem v pozdravu slunci), protože se každá nerovnováha (což vlastně špatný pohybový vzorec je) zatížením ještě prohlubuje. Jak ale vypadají optimální vzorce pohybu a držení těla? Existují nějaká obecně platná pravidla? A jsou-li, tak jakým způsobem je na svém těle praktikovat? V záplavě různých cvičebních a

fyzioterapeutických systémů a doporučení, která si navíc mnohdy navzájem protirečí, je velmi obtížné se zorientovat. Mně osobně nejvíce odpovědí na výše zmíněné zásadní otázky poskytuje právě spojení jógového přístupu s vývojovou kineziologií.

Vývoj pohybového chování

Kineziologie je nauka o pohybu, která u něj zkoumá psycho-somato-motorické vztahy. Vývojová kineziologie (přesněji řečeno jeden z jejích směrů) pak zkoumá vývoj pohybového chování v souvislosti s ontogenezí, tedy s vývojem jedince, který je primárně určen dědičností. Průkopníkem teorie vrozeného pohybového chování byl u nás lékař Václav Vojta, který na základě svých poznatků při léčení dětí s poruchami motoriky vyvinul diagnostický a terapeutický systém reflexní lokomoce, známější dnes pod názvem Vojtova metoda. Vojtovi pokračovatelé tuto teorii dále rozvíjeli a především Pavel Kolář ji potvrdil tím, že na jejím základě vytvořil funkční terapeutický systém nejen pro děti, ale i pro dospělé (DNS - Dynamická neuromuskulární stabilizace).

Stavební kameny pohybu

Ontogenetická kineziologie předpokládá, že optimální základní vzorce pohybu (dále jen ZVP), tedy určité bazální svalové souhry, jakési stavební kameny pohybu, umožňující vzpřímený lidský postoj a lokomoci, jsou geneticky dané; že se člověk rodí s přesným plánem pro ideální rozvoj základních funkcí pohybového aparátu a naplňuje jej během prvních let života v závislosti na dozrávání centrálního nervového systému. Čím více je pohyb ze ZVP složený, tím je fyziologičtější a pro tělesnou strukturu zdravější a bezpečnější; a naopak čím méně ZVP pohyb obsahuje, tím větší je v těle nerovnováha a přetěžování, případně porucha pohybového aparátu. Tělo tedy v základu ví, jak pohyb a posturu utvářet co nejlépe. Problém nastává, když se optimální ZVP v dětství nerozvinou, anebo si svým pohybovým chováním během života vytvoříme a uložíme na místo ZVP vzorce náhradní. Původní ideální plán je nicméně v těle stále přítomný a je ho možné vhodnými postupy vyvolat(!) (to je ostatně cíl výše zmíněné Vojtovy metody i Kolářovy DNS).

Z čeho ZVP, a potažmo principy zdravého pohybu, vyplývají? Dětská motorika je spouštěna motivací/záměrem (na něco dosáhnout, uchopit, k něčemu se přiblížit), umožněna oporou (využitím gravitace) a vyznačuje se hledáním optimální tělesné geometrie (osy a svalové synergie k centraci kloubů). Z toho můžeme odvodit jednoduchá pravidla pro každý pohyb a pozici (*ásanu*): jasná aktivní opora <-> vědomý směr a smysl pohybu.

Abychom vědomím zasáhli do automatických vzorců, je také obzvláště důležité vědomě pracovat s některými tělesnými částmi. Jsou to právě ty, které úžeji souvisejí s oporou a motivací: dlaně, chodidla, oči, ústa a jazyk. Jejich aktivita musí odpovídat pozici či pohybu (máme-li např. v jakékoliv pozici zcela uvolněné ruce nebo nohy, je to známka nezapojeného hlubokého stabilizačního systému). Dále je potřebné neustále balancovat mezi aktivitou a uvolňováním přebytečného napětí - tedy v duchovním snažení tak známé a opakované „úsilí o neúsilí“. Přílišné úsilí potřebné pro udržení pozice znamená, že nejsou použité optimální ZVP, které by umožnily rovnoměrné rozprostření sil do celého těla.

Z výše popsaného je jasné, že se u přeprogramování pohybových vzorců musí jednat vlastně o jógový přístup - vědomý a integrující. Tento způsob práce s tělem je pak aplikovatelný v jakékoliv pozici. Nicméně k znovuobjevení ZVP jsou nejvhodnější tzv. vývojové pozice, tedy určité etapy ve vývoji lokomoce, ve kterých se u malého dítěte vždy nové ZVP probouzejí a které na sebe logicky navazují.

Vývoj lokomoce u dětí

V hrubých obrysech můžeme vývoj lokomoce malého dítěte rozdělit do čtyř fází:

1. 0-3. měsíc - stabilizace osového orgánu (zpevnění „válce“ trupu) - v lehu na zádech a na břiše;
2. -6. měsíc - začátek rozvoje práce ramenních a pánevních pletenců diferenciací opěrné a náročné funkce končetin (zatím ještě bez lokomoce) a s tím související intersegmentální rotace stabilizované páteře - v lehu na zádech, na boku a na břiše;
3. -9. měsíc - první vertikalizace, lezení - sed, klek;
4. od 9. měsíce - dokončení vertikalizace - nárok, dřep, stoj; mezi 12.-14. měsícem pak začíná samostatná bipedální lokomoce, která je plně vyzrálá až cca ve 4 letech.

Celá řada jógových pozic koresponduje s vývojovými pozicemi a dalo by se také říci, že aby byla *ásana sthira sukha*, tedy podle tradiční definice stabilní a pohodlná (vyvážená), měla by být vystavěna na základě ZVP. Je pochopitelné, že se v jógové praxi nemůžeme zcela řídit obrázky pozic malých dětí (mají jiné proporce a stav CNS), ani přesně napodobovat Vojtovu metodu (chybějící asistenci terapeuta musíme nahradit výlučně vlastní aktivitou), přesto je pochopení principů lokomoční ontogeneze a ZVP nesmírně cenným vodítkem na cestě ke zdravé jógové praxi. Jógový přístup na oplátku obohacuje vývojovou kineziologii o vyšší rozměr práce s vědomou pozorností a sebepoznáváním. V obou systémech, v tradiční józe i moderní vývojové kineziologii, nacházíme překvapivé paralely, a tak nám moderní věda objasňuje mechanismus takových jógových technik, jakými jsou např. *bandhy*, *mudry*, *drišti* apod.

Máme-li špatné držení těla ve stoji, jenž je vlastně vrcholnou vývojovou pozicí, je většinou nemožné jej napravit bez práce na ZVP v pozicích 1. lokomoční fáze. Musíme se tedy vrátit do lehu, kde se poprvé probouzejí svalové souhry ke stabilizaci napřimé páteře, od které se odvíjejí i centrace kořenových kloubů (ramen a kyčlí) a optimální dechová mechanika.

Pro ilustraci si přiblížíme dvě základní pozice - v lehu na zádech a na břiše; jak v těchto pozicích pracovat se ZVP. Důležitá aktivita posturálních svalů je nejlépe rozlišitelná při snaze o pohyb, ale bez pohybu - toužíme pohyb udělat, ale neuděláme, pouze sledujeme změny svalového napětí, jehož přebytek se snažíme průběžně uvolňovat.

Pozice vleže na zádech s nataženými dolními končetinami neboli tzv. „aktivní mrtvola“ (*šavásána*), ve které můžete procvičovat napřimění, které lze následně převést do vzpřímeného postoje (*tadásany*).

- Zaktivujte chodidla (roztažením, tzv. malou nohou nebo jen představou odtlačování celými chodidly od imaginární zdi), vytáhněte se do délky za ušima (můžete přidat i lehké stažení kořene jazyka do krku, jako byste se chystali zívnout) a za konečky prstů na rukách.
- Uvolněte přebytečné napětí - především v trupu; ztěžkněte zády do podložky v šíři ramen, spodními žebry a pánví, ale neztraťte při tom předchozí aktivitu v chodidlech, rukách a vytažení za hlavou.
- Pokrčte mírně kolena (pouze pár centimetrů nad podložku), jako byste chtěli pokrčované nohy „nasávat“ pánevním dnem. Pozorujte, jaké změny nastaly v oblasti trupu - zda se nezačala prohýbat bedra, nafukovat břicho, přizvedávat ramena, zda se nezvyšuje napětí v oblasti krku a hlava nejde do záklonu - to vše jsou známky nevhodných ZVP. Vnímejte záda jako opěrné místo využívající dotykem s podložkou sílu gravitace.
- Kontinuální zaujímání *ásany* v tomto případě znamená neustále obnovovaný záměr nohy krčit (bez většího pokrčení) a neustálá kontrola přebytečného napětí, opory v napřimých zádech a plnosti dechu.
- Postavte se a pokuste se stejným způsobem (pouze kolena se nekrčí, zůstávají ale pružná, nezamčená) zaktivovat napřimění trupu a pocítit tah břišní stěny a aktivitu spodních žebere.

Pozice vleže na břicho s „vytahováním“ páteře hlavou – cvik obzvláště vhodný při problémech s krční páteří.

- Vleže na břicho s rukama pod čelem si představte, že chcete odlehčit hlavu a podívat se před sebe a při tom zároveň uvolňujete pánev a dolní končetiny do podložky. Máte-li pro tento pohyb optimální vzorec (tedy optimální ZVP pro všechny záklony), měla by se pánev při snaze zvednout hlavu automaticky začít podsazovat, stydká spona opírat o podložku a kostrč stahovat dolů k patám. Dech by měl směřovat do stran. Je-li pohybový vzorec porušený, je patrná při zvedání hlavy tendence k překlopení pánve vpřed a vystrčení hýždí směrem ke stropu. K optimálnímu ZVP může pomoci také představa zevní rotace stehen (ale nohy nevytáčíme), tahu sedacích kostí k sobě a směrem k hlavě (ale hýždě vědomě nezatínáme).
- Když jste si ověřili správný opěrný pohyb pánve, nadzdvihněte s každým nádechem čelo pouze pár centimetrů nad ruce, dívejte se šikmo vpřed bez zaklonění hlavy, stáhněte kořen jazyka dolů do krku (*khéčarí mudra*) a snažte se hlavu vytáhnout alespoň o kousek vpřed (můžete také přidat nepatrný vlnivý hadí pohyb). Udržujte uvolněná ramena a široké lokty. S výdechem položte čelo zpět na hřbety rukou.
- Stejným způsobem zvedněte hlavu výš a na několik dechů v této pozici vydržte. Opora je v pánvi a loktech, které jako by se zapíchly šikmo dolů a do stran. Hlavou s *khéčarí* se stále vytahujte vpřed, balancujte mezi vytažením a uvolňováním přebytečného napětí především v ramenou a pánvi. Vnímejte plnost dechu.

- autor: Lenka Oravcová
- www.lenkaoravcovajoga.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com