

Jógová technika pro zdravá záda



Z jógy není třeba dělat vědu ve chvílích, je-li tělo funkční a neomezené zdravotními problémy. Zde nejsou limity, avšak kvalita jógové praxe je ve vědomé praxi, která vede k harmonickému rozvoji těla i mysli.

Je-li pohyb přehnaný nebo nevědomý, může dojít k rozvoji nevhodného pohybového stereotypu. Pro vlastní praxi jógy je důležité praktikovat vědomě, s pozorností k dechu a bez soutěžení se svým egem, které rádo zvládá i nezvládnutelné.

Jednoduché zásady, které tvoří základní jógovou terapii pro zdravá záda:

- vědomé dýchání přirozeně využívající střed těla (pánevní dno, bránici a břišní svaly – především příčný břišní sval) jako sílu pohybu,
- vědomé spojení dechu a pohybu v jeden celek,
- cvičení bez soutěžení a potřeby dosahovat dokonalosti pozice,
- respektování zdravotního stavu.

Mýty a jógové pověry panují o mnoha technikách a pozicích jógy. Dech je zřejmě nejvíce zmiňovaný, a tak právě v tomto ohledu zde panuje mnoho falešných doporučení. Uvádí se např.: „*nadechněte se do břicha a nafoukněte ho*“, čímž ale naprosto dosáhnete porušení zcela fyziologické moudrosti těla, kterou z vyšší moci má tělo jako dar. V rámci tohoto vnímání se nabízí otázka, zda-li jsou naše tělo a jeho šéf - mozek, nedokonalý? Že by byl mozek v pozadí za rozumem? Není mozek nejdokonalejší počítač, který existuje? Pokud si odpovídáte, že není nic tak neuvěřitelného a dokonalého, proč se nespolehnout na to, že mozek dokonale řídí vše, tak jak má, a umí vše ze své přirozenosti?

Jógovým tréninkem jsme schopni rozvinout to, co třeba bylo zapomenuto nebo nějak omezeno. Vydejme se společně na jógovou praxi dechu! Položte se na záda, pokrčte obě nohy a opřete se o chodidla. Srovnejte postavení pánve do neutrální polohy a za korunou hlavy se protáhněte, aby se celá páteř prodloužila. Bradu můžete lehce spustit ke krční jamce, a prodloužit tak zadní stranu krku. Paže nechte volně podél těla.

Zůstaňte ležet a jenom procíťte svůj dech jako prostor ve svém těle s jeho doteky v určitých oblastech uvnitř. Udržujte jednoduché nastavení těla, kdy pánev je v neutrálním postavení – opírá se o křížovou kost a zachovává přirozené jemné prohnutí v zádech (lordóza). Pánev nepodsazujte a ani zvýšeně neprohýbejte. Spodní oblast zad zachovává svou přirozenost v křivce lordotické. S nádechem procíťte sání/tah v oblasti pánevního dna směrem do třísel a spodních zad. Postupujte k rozšíření dolních okrajů žeber do strany a stoupejte směrem nahoru, až zaplníte celý trup. Celý trup

se rozšíří a zvětší, když vdechuje, a při výdechu dojde ke zmenšení objemu trupu s konečným jemným přirozeným stažením břišní stěny dovnitř (nesnažte se o to).

Položte si ruce na spodní oblast břicha. Do této oblasti dýchejte a procíťte, jak se břicho roztahuje do šířky. V této poloze chvíli zůstaňte, dýchejte a vnímejte vnitřní prostor pánve a oblast břicha. Uvědomte si, kde cítíte aktivitu dechu. Přesuňte ruce na dolní oblouky žebér a palce umístěte ze stran trupu. S nádechem vnímejte rozšíření dolních oblouků žebér do stran (laterální dýchání) a s výdechem jeho zmenšování. Celkově vnímejte dech jako rozpínání břicha do stran i do podložky a při výdechu celkové uvolnění.

Pokud se tímto inspirujete, uděláte první krok k tomu, aby vaše záda byla v bezpečí.

TIP: Přihlaste se do on-line kurzu [Jóga pro zdravá záda na Jóga Virtual](#). Tento kurz vás naučí, jak se o svá záda starat preventivními pohyby a cvičením tak, aby zůstala zdravá, či aby se ozdravila.

- autor: Václav Krejčík
- www.energystudio.cz
- foto: Shutterstock.com