

Múla bandha - kořenový uzávěr



Múla bandha má zásadní význam jak pro správné postavení pánve a celé páteře, tak pro kompletní dýchání. Podporuje také průtok energie v lidském těle směrem nahoru. Takzvaný kořenový uzávěr je tou neznámější ze třech bandh, protože cvičení pánevního dna se praktikuje i mimo kontext jógy.

Narovnat pánev a páteř

Chceme-li sedět nebo stát s prodlouženou páteří, je základem vzpřímená pánev, která se nekloní dopředu do propadlé páteře, ale ani dozadu do shrbených zad. V tom hraje zásadní roli postavení křížové kosti. Napřimuje se, když se její horní hrana pohybuje dozadu a trochu dolů, přitom se spodní záda prodlouží a mezi bederními obratli se vytvoří více prostoru. Současně směruje spodní hrana křížové kosti a kostrč dopředu. Abychom udrželi pánev v této pozici, potřebujeme mimo jiné svaly pánevního dna. Aktivita ve svalstvu pánevního dna způsobuje také mírné protažení ve slabinách a ovlivňuje vnější rotaci nohou. Můžeme tak rovněž podpořit terapii plochých nohou nebo nohou do X či do O.

Opora pro vnitřní orgány

Často nejsme se svaly pánevního dna dobře obeznámeni a bývají oslabené. Přitom tvoří jedinou oporu ve spodní části trupu proti vlivu gravitace. Chabé pánevní dno sestupuje v průběhu života více a více dolů a s ním klesají i vnitřní orgány, což způsobuje různé problémy, jako jsou např. inkontinence nebo hemoroidy. Na druhou stranu se ale pánevní dno také může nacházet ve stavu chronického napětí, který je příčinou bolesti zad nebo vyvolává nepříznivé dýchací zvyky. I muži jsou ovlivněni problémy, které způsobuje příliš slabé nebo chronicky napjaté pánevní dno!

Během těhotenství je pánevní dno obzvláště zatížené, nese vzrůstající váhu břicha a zároveň se musí při porodu nesmírně protáhnout a uvolnit, aby vznikl prostor pro hlavičku dítěte. Nejen z tohoto důvodu by mělo vyrovnané a účinné cvičení pánevního dna vždy zahrnovat jak aktivaci, tak relaxaci, a především rozvíjet vlastní vědomí této oblasti těla.

Tři různé vrstvy svalů

Spodní část pánve, zejména pánevní dno, se v mnoha kulturách také označuje jako „kořenový prostor“, protože je to oblast, kterou je člověk zakořeněn vsedě. Pánevní dno se skládá ze třech překrývajících se vrstev svalů. Vnější vrstva je umístěna do tvaru osmičky okolo tělesných otvorů, kolem močové trubice (a také kolem vaginy u žen) vpředu a kolem konečníku v zadní části. Svalová vlákna probíhají od přední strany (od stydké spony) dozadu (ke kostrči). Střední vrstva se rozprostírá

příčně k té vnější a spojuje obě sedací kosti. Vrstvu svalů, která se nachází nejhluběji, si můžeme představit jako vějíř, který má svůj počátek vzadu u kostrče a rozevívá se směrem dopředu a do stran. Všechny tyto svaly jsou propojené, tím pádem obvykle při aktivaci pánevního dna používáme všechny současně. Každou vrstvu lze však cvičit i odděleně. Nerovnováha mezi nimi může také vést k potížím. V takovém případě pomůže kvalifikovaná fyzio- nebo jógová terapie.

Protihráč bránice

S každým nádechem i výdechem se naše bránice pohybuje. Při nádechu, když se hrudník rozšiřuje a plíce naplňují vzduchem, se bránice posouvá dolů a jemně shora tlačí na břišní dutinu, čímž se břišní stěna pohybuje směrem ven. Ve spodní části trupu, v důsledku tlaku shora, směřuje i pánevní dno trochu dolů. Při výdechu se celý proces zase obrací. Bránice stoupá zpět nahoru do hrudních prostorů, hrudní koš se uvolní a plíce se vyprázdní. Když se tlak bránice na břišní dutinu sníží, přesune se břišní stěna a pánevní dno opět dovnitř. Takhle funguje pánevní dno jako protihráč bránice. Přirozené a kompletní dýchání však vyžaduje celkové uvolnění pánevního dna, aby se mohlo přizpůsobit měnícím se tlakovým podmínkám a lépe se podle nich pohybovat.

Múla bandha v praxi

Výše uvedené souvislosti vysvětlují, proč svaly pánevního dna hrají tak důležitou roli jak pro provedení ásan (tělesná cvičení), tak pro praxi pránájámy (dechová cvičení v józe). Pokud se chceme s tímto svalstvem blíže seznámit, měli bychom si uvědomit různé kosti, na které jsou svaly navázané a kterými může hýbat. Pohyb v kostech se dá konkrétně vnímat. Existují různé metody práce s tělem, z nichž se vyvinula velmi komplexní cvičení pro pánevní dno, jako je například Franklin metoda, která je pojmenována po švýcarském tanečníkovi a choreografovi Ericu Franklinovi. K dispozici je také několik knih s tématem múla bandhy nebo cvičení pánevního dna. Zde se zaměříme pouze na několik hlavních aspektů, které mají pro provedení múla bandhy zásadní význam.

- Sedněte si na židli nebo stoličku s poměrně pevným podsedákem.
- Nakloňte pánev mírně dopředu a vnímejte kostrč. Spodní špičku kostrče můžete nahmatat prstem.
- Zkuste také vnímat obě sedací kosti vlevo a vpravo. Na tvrdém podkladu je dobře ucítíte.
- Nyní nakloňte pánev mírně dozadu a soustředte se na stydkou sponu na přední straně, můžete ji také nahmatat prstem.

Svaly pánevního dna uzavírají prostor mezi kostmi v pánvi zespona a také regulují tělesné otvory (močovou trubici a anus, u žen i vaginu).

- Nyní jemně napněte tyto svaly, jako kdybyste chtěli posunout všechny čtyři kosti k sobě. Prostor mezi stydkou sponou a kostrčí, ale i mezi sedacími kostmi, se přitom trochu zúží. Dbejte na to, aby hýždě i stehenní svaly a horní břicho zůstaly uvolněné.
- Pohrajte si na chvíli se změnou mezi relaxací a novou aktivací. Ve svalech sledujte, jak se prostor mezi popsanými kostmi mění. Pozorujte také, jak se vaše tělesné otvory jemně uzavírou s aktivním pánevním dnem a zase více otevřou při uvolnění.
- Nechte nyní pánevní dno na chvíli aktivované. Váš dech ať při tom proudí co nejpřirozeněji dál. Kde v trupu cítíte pohyby dechu? V hrudníku? Nebo do žeber na bocích? Jak vnímáte pohyby dechu v břiše a v zádech?
- Teď pánevní dno opět uvolněte. Během dalších dvou až tří výdechů zkuste pustit svaly ještě trochu

více. Kde v těle cítíte pohyby dechu teď? Vnímáte rozdíl v dechu s aktivním a s uvolněným pánevním dnem?

- Znova jemně aktivujte. Udržujte na chvíli aktivitu v pánevním dnu a nechte dech plynout. Jak vnímáte kontakt kostí se židlí? Jakou změnu pozorujete ve svém držení těla a páteře? Jaký vnímáte svůj vnitřní stav? Cítíte, jak se něco ve spodní části trupu jemně pohybuje směrem dovnitř a nahoru?

- Opět uvolněte svaly a pozorujte, co se změní. Jaký je kontakt s podsedákem? Jak pocítujete držení těla a stav uvnitř teď?

Zpočátku se vám může zdát složité zkoumat tyto jemné rozdíly, potřebujete si postupně vyvinout vnímání svalů pánevního dna. Ale s trochou trpělivosti a praxe se jistě naučíte lépe vnímat tuto část těla a objevíte obrovskou vitalitu, která je v ní skrytá.

Múla bandha a vnitřní proud energie

V našem těle cirkuluje životní energie (prána). Ta ovládá na naší fyzické, mentální a energetické úrovni všechny různé funkce a činnosti. Používáním bandh se můžeme naučit cíleně řídit tok této energie. Aktivace svalů pánevního dna, resp. použití múla bandhy, nasměruje apánu-váju, která se nachází ve spodním bříše a reguluje vylučování, nahoru. Současně se zesílí vítr prány, který aktivuje a podporuje teplo v těle, rozpínání, motivaci a identitu. Hořejšek a spodek, hrubá a jemná energie se vzájemně propojí, čímž se v nás probudí tvůrčí síla (tzv. kundaliní) a je stimulována vystoupat centrálním kanálem, sušumná nádí. Během jejího výstupu se dotýká jednotlivých čakr a aktivuje je. Každá čakra reprezentuje různý aspekt této jednotné síly. Prací s pánevním dnem přicházíme také do styku se všemi dojmy spojenými s vylučováním a sexualitou, což je v mnoha společnostech tabu. Praxe múla bandhy nám pomůže si uvědomit obrovskou energii, která je ukotvena v této oblasti, a naučí nás tříbit její kvalitu. Takto se může vášnivá síla, která sídlí spíše ve spodních čakrách, transformovat do moci všeobjímající lásky.

- autor: Katrin Köhler
- zdroj fotky: Shutterstock.com