

Nejoblíbenější ásana instagramových nadšenců - stoj na hlavě



Jako nejoblíbenější jógovou pozicí Instagramu byla vyhodnocena pozice stoje na hlavě. Tato mírně nejistá ásana však vyžaduje trochu přípravy.

Instagram je již dlouho naplňován nejrůznějšími příspěvky sportovců z řad fitness, jógy či běhu. To ovlivňuje sportovní nadšence po celém světě a nabádá je k tomu, aby byli stejně dobří jako jedinci na fotkách.

Stoj na hlavě, snad všem známá inverzní ásana, je klíčovou součástí pokročilé praxe jógy, ale při nesprávném provedení může způsobit bolesti krční páteře či nemilé pády na záda. Je proto velice důležité, aby ten, kdo se pro tuto pozici rozhodne, dbal přesných postupů, jak jí dosáhnout. „Instagram je plný jógových póz na nejvyšší úrovni,“ říká Anna Taylor, učitelka jógy. „Ásana, jakou je stoj na hlavě, musí být prováděna opravdu opatrně, abychom se v ní udrželi a byli vůbec schopni ji zaujmout. To může být náročné například pro jedince se sedavým způsobem zaměstnání, kteří trpí na nejrůznější neduhy zad.“

„Chcete-li provést stoj na hlavě, musí být vaše základní síla vybudována prostřednictvím jednodušších ásan, včetně prkna, prkna na předloktích a střechy,“ vysvětluje lektorka jógy Sarah Scharf. „Úplnému začátečníkovi může trvat až šest měsíců, než si správně vybuduje sílu za pomoci jiných pozic,“ dodává. „Až se budete cítit připraveni, je dobré začít stojkou u zdi nebo za pomoci podpěr, které drží váš krk. Vždy se ujistěte, že cvičíte se zkušeným jogínem nebo instruktorem.“

„V okamžiku, kdy se již cítíte připraveni na stoj na hlavě, zkontrolujte, zda máte rovná záda, lokty jsou zarovnané s rameny, vaše předloktí jsou nakloněna za hlavou a prsty se proplétají kolem zadní strany krku,“ radí Adam Hocke, učitel jógy. „Ke správnému dosažení stoje na hlavě je potřeba skutečné meditativní soustředění,“ říká. „Získáme novou perspektivu a je uklidňující mít srdce přímo nad hlavou.“ Hocke pak varuje před přílišnou intenzitou této pozice a přenesením váhy těla do oblasti krční páteře.

„Fotky úspěšných jogínů představují skvělý způsob, jak přivést lidi k józe,“ říká Hocke. „Přál bych si však, aby více účtů ukazovalo základní pozice a práci, která vede k dosažení těchto inverzí. Stejného účinku můžete dosáhnout pouhým postavením nohou proti zdi. Tato pozice je vhodná i pro úplného začátečníka a je třeba si uvědomit, že jóga není o tom zaujímat ty nejtěžší ásany.“

- pripravila: Valentina Lebová
- foto: Shutterstock.com