

# Protáhněte se, aby vás kancelářské tělo nebolelo



Jóga v každodenním životě. Jak vypadá? Ranní praxe, večerní meditace. Jóga je svobodná, a tak u každého může vypadat jinak, stejně jako ji každý jinak může vnímat a cítit. Mimo jiné se může stát věrným společníkem při dlouhých pracovních dnech, kdy upadáte nejen na těle, ale i na mysli a na duchu.

Sedavý životní styl je spouštěčem mnoha negativních změn na úrovni těla i mysli. Píše se o něm poměrně často, evidentně to ale pořád není dost na to, aby se lidé zvedli od monitorů počítačů a začali s nastalou situací něco dělat. Je přitom jasné, že neopustíme stávající povolání a nevydáme se žít do lesa a žít se sběrem hub (i když, pokud by to někoho naplňovalo, proč ne?) - jde o to uvědomit si, že k velkým změnám vedou malé postupné krůčky, které mohou být na dané životní úrovni i příjemné a pohodlné. Jedním z nich je začlenění jógové praxe do každodenního života - a nejen ráno nebo večer, ale právě i během dne.

## **Pauza každých 45 minut - jako ve škole**

Je jasné, že každý má jiné možnosti. Záleží na tom, jak si je můžeme upravit a co s nimi můžeme udělat. Nemusíte do práce nosit podložku ani se před protažením převlékat, v první řadě jde o to najít si během celého dne každých 45 minut čas na to se protáhnout a osvěžit - myšlenkově i tělesně. MUDr. Jiří Antonín Marek, výborný podolog, kterého s celou rodinou již roky navštěvujeme, říká, že právě oněch 45 minut je doba, kdy dokážeme správně sedět tak, aby nám to bylo ještě pohodlné. Potom už se začínáme hroutit, kroutit a různě si pomáhat, aby nás nebolela záda, krční páteř, kyčle a také abychom dokázali udržet pozornost. Zkuste si každou ¾ hodinku vyhradit čas na to, abyste se osvěžili, a zavzpomínat na školní lavice, kde vyučovací hodina trvala právě 45 minut, což je podle doktora Marka přímo ideální model.

## **Vzpruha pro mysl i tělo, cvik koncentrace a pozornosti**

Na chvilku zastavte, uvolněte se, opřete se o židli, zavřete oči a sledujte dech a dráhu, kterou v těle vykonává. Zaměřte se na kontakt chodidel se zemí, s výdechem do chodidel jemně zatlačte a vnímejte, jak zapojujete pánevní dno. Zkuste dýchat plným jógovým dechem - nadechněte se až do pánevního dna, do břicha, do stran, do hrudníku, do klíčních kostí a s výdechem zatlačte žebra dolů a k sobě a sledujte, co se děje na úrovni pánevního dna. Buďte u dechu, u sebe, se sebou. Stačí pár minut. Udržte v sobě pocit, který nastane během této meditace. Přijměte jej za vlastní a nechte se

jím cele prostoupit.

### **Protáhněte se jako kočka**

Při dlouhém sezení je třeba pamatovat na uvolňování horní části těla – hrudníku, ramen, paží i krční páteře. Posadte se na kraj židle tak, aby chodidla byla pod úrovní kolen (kolena by při správném sedu měla být na úrovni kyčlí), a zatlačte chodidla do země, abyste si uvědomili tento kontakt a aktivovali pánevní dno. Položte dlaně na stehna a s nádechem se pomalu, obratel po obratli, přesuňte do prohnutí – postupujte od kostrče směrem nahoru – s výdechem, zase od kostrče, přejděte do vyhrbení a několikrát zopakujte. Poté zastavte ve vyhrbení a změňte dechová kola – do vyhrbení se nyní nadechněte a v prohnutí vydechněte.

### **Uvolněte hrudník i kyčle**

Držte aktivní pánevní dno, břicho a s rovnými zády se předkloňte k pravé noze zapřené kotníkem o koleno. Položte na ni lokty a dýchejte. Uvolňujete jak kyčle, tak i hrudník. Vraťte se nahoru a vyměňte strany, opět prodýchejte. Uvolněte nohy, vraťte chodidla pod kolena, odsuňte se od stolu a zapřete o jeho kraj lokty. Dlaně sepněte, postavte se a snažte se hrudník protlačit dolů k zemi. Nohy jsou natažené, chodidla pod kyčlemi. Povolte a přejděte do předklonu, uvolněte a dýchejte. Váha je rovnoměrně rozložená na chodidlech, předklon vychází z kyčlí, břicho je aktivní. Pokud dosáhnete na zem, položte dlaně pod obličej, pokud nedosáhnete, položte hřbet levé dlaně na vnější stranu pravé nohy (tam, kam dosáhnete s rovnými zády a nataženýma nohama) a za pravou dlaní se vytáhněte nahoru do rotace. Kdo dosáhne na zem, má levou dlaň na zemi. Prodýchejte a vyměňte strany. Poté přejděte z hlubokého předklonu přes kulatá záda až do polohy hory s pažemi spojenými nad hlavou. Prodýchejte, spusťte paže podél těla dlaněmi dopředu, zavřete oči a nechte v sobě doznít pocity z protažení.

### **Trpělivost přináší růže**

Vytvořte si z mentální i fyzické očisty zvyk a učiňte díky nim každý den tím nejhezčím, jakým může být.

- autor: Kateřina Hájková
- foto: Shutterstock.com