

# Protiklady se přitahují



Život kolem nás je plný protikladů, např. světlo a tma, jing a jang, veselí a smutek, život a smrt, zdraví a nemoc... pokračovat můžeme do nekonečna (začátek a konec?). Jedno bez druhého si neumíme představit.

Jak bychom poznali, že je světlo, kdybychom nepoznali tmou? Kde najít motivaci k „žítí naplno“, kdyby neexistovala smrt? Všechno existuje z jakéhosi důvodu, vše má svůj smysl a řád. Každá akce vyvolá reakci, po napětí přichází uvolnění, po nádechu výdech. Během jógové praxe jednu svalovou skupinu posilujeme, druhou zároveň protahujeme a pak naopak, a plyne-li vše tak, jak má, v rytmu našeho dechu, v rytmu, který nám předurčila příroda sama, cítíme se dobře. Protože protiklady se přitahují, navzájem se doplňují v ideální celek, kterého se snažíme dosáhnout, ale nikdy ho nedosáhneme, protože nevíme, co to je ideál, a hlavně také proto, že právě ta cesta je cíl.

Ke každé poloze najdete v józe tzv. „protipolohu“, a to obvykle i v několika různých variantách. Jednotlivé ásany by na sebe měly plynule navazovat tak, abychom určitou svalovou skupinu nepřetěžovali, abychom prohnutá bedra vykompenzovali vyhrbením a napětí vystřídali s uvolněním.

**Pes hlavou dolů** (ádhomukhašvánásana) versus **Pes hlavou nahoru** (úrdhvamukhašvánásana)

Tyto „psi“ jsou ideálním příkladem protikladu, který na sebe upozorňuje už jen svým názvem. Obě tyto pozice jsou součástí pozdravu slunce a provází nás celou hodinou. Právě z důvodu jejich pravidelného opakování je důležité provádět je správně, neboť častým nesprávným praktikováním si můžeme ublížit.

**Pes hlavou dolů - „střecha“**

- váha rovnoměrně rozprostřená mezi dlaně i chodidla, mezi pravou a levou stranou těla; nevyvšujete hrudní koš k zemi (je-li většina váhy na pažích, přetěžujete si šijové svaly)
- hlava v prodloužení páteře, vytahujete ji za temenem hlavy (nezvedejte hlavu, bude vás bolet za krkem)
- paže v šíři ramen (neprolamujte ramena, ale stahujte je od uší směrem k pasu)
- chodidla v šíři boků
- jsou-li chodidla plnou plochou v podložce, tlačte do země kořen palce, malíku a patu
- jsou-li chodidla nad zemí, stlačujte paty směrem dolů; lze pokrčit i kolena, abychom docílili stejného zatížení dlaní a chodidel
- lokty nevytáčejte, přední strana loktů (jamka nadloktí) směřuje vzhůru
- neprohýbejte bedra (zvyšujete si tím bederní lordózu a nezapojí se hlubší svaly trupu)

## **Pes hlavou nahoru**

- zpevněte pánevní dno i břišní svaly a protáhněte trup z kyčlí a pasu vzhůru
- dlaně (v případě nízké varianty lokty) máte přímo pod rameny, prsty směřují vpřed
- ramena stahujte dolů, lopatky k sobě, otevřete hrudník
- dívejte se šikmo vzhůru, hlavu „nelámejte“ dozadu

### Břišní svaly

Poloha psa hlavou dolů břišní svaly posiluje. Vtažením a zapojením břicha podpoříme především správné držení páteře, a to tak, abychom ji mohli vytáhnout šikmo vzhůru za kostrčí. Pes hlavou nahoru naopak celou přední stranu těla, včetně břišních svalů, protahuje.

### Svaly na nohou

Pes hlavou dolů posiluje přední stranu steh (quadriceps) a protahuje zadní stranu steh (hamstringy), lýtka a achillovky. U psa hlavou nahoru je to naopak.

### Poloha hlavy nahoru x dolů

Pes hlavou nahoru se řadí mezi pozice záklonové. To neznamená, že hlavu nekontrolovaně povolíte dozadu. Naopak bradu držíte mírně přitaženou. Temeno hlavy je zde nejvyšší bod na těle, což umocníte stažením ramen směrem dolů. Otvíráte hrudník, otvíráte ramena a vaše plíce mají prostor pro hluboký dech.

Pes hlavou dolů patří mezi obrácené pozice – boky se zvedají směrem vzhůru a hlava klesá pod úroveň srdce. Díky tomu působí gravitace v našem těle v opačném směru, rozproudí se krevní oběh a zlepšuje se prokrvení mozku. Ale pozor může dojít k lehkému zvýšení krevního tlaku.

### **Svíčka** (sarvangásana) versus **Ryba** (matsjásana)

Při provádění obou těchto poloh bychom měli mít zdravou krční páteř. Opět jsme narazili na obrácenou polohu (v případě svíčky) a záklonovou (ryba). Poloha ryby nám pomáhá během rozpínání hrudního koše zvyšovat kapacitu plic, zmírňuje ztuhlost krčních a ramenních svalů a má pozitivní účinky na činnost štítné žlázy. Ve svíci se zklidňuje centrální nervový systém, díky obrácené poloze dochází k regulaci krevního oběhu a toku lymfy.

Při provádění svíčky si stlačujeme hrudník, během ryby ho naopak otevíráme. Toho lze samozřejmě docílit i jinými ásanami např. v pozici kruhu (čakrásana), což je však pozice vhodná pro pokročilejší cvičence.

### **Lodka** (navásana) versus **most** (bandásana)

Zaměřeno na břicho. Pozice lodky velice intenzivně posiluje břišní svaly. Měli bychom dbát na to, abychom nepovolovali bedra, ale naopak se vytáhli z pasu a otevřeli hrudník. Nepřetěžujte se, pokud cítíte, že pozice je nad vaše síly, zvolte jednodušší variantu, kdy se dlaněmi opíráte za zády, případně si držíte stehna.

Pozice mostu vám břicho hezky protáhne a prokrví. K tomu stačí i jemnější varianta, kdy se se zvednutou pánví zaměříte na dýchání do břicha. Uvědomte si, jak se při nádechu břicho zvedá a při výdechu klesá. Vaše zkrácené břišní svaly se opět uvolňují.

- autor: Martina Horáková
- [www.py-martina.eu](http://www.py-martina.eu)
- zdroj fotky: Shutterstock.com