

Roztančete tělo s tanečnickem



Tanec je pro člověka od pradávna přirozeným pohybovým projevem, který ho provází od raného dětství až do pokročilého věku. A tak je velká škoda, že se tanec z našich životů postupně ztrácí....

Tanec nás učí vnímat své tělo, uvolnit se, odreagovat se a nechat věci kolem plynout, v tom má mnohé společné s jógou. Když tedy zrovna nenecháváte pravidelně rozpohybovat tělo v rytmu tance, zatančete si s pozicí tanečnicka.

Tanečnick, neboli pozice krále tanečnicků, natarajāsana, je balanční záklonová pozice. Pro její správné provedení je třeba mít protažené prsní svaly, protažený bedrokyčlostehenní sval (m. iliopsoas) a umět napřímit hrudní páteř.

Pozice není vhodná pro osoby s bolestmi bederní páteře, osoby s výhřezem meziobratlových plotének či osoby s artrózou kyčelních kloubů.

Přípravná pozice polovičního luku - líný tanečník

Přípravná pozice je vhodná pro začátečníky i pokročilé a mohou ji provádět i osoby, které mají potíže s rovnováhou. Umožňuje si uvědomit nastavení těla, je šetrná ke kloubům a také méně namáhá bederní páteř. Umožňuje často lepší protažení prsních svalů, iliopsoatu a také otevření hrudníku.

Položte se na břicho, dejte ruce nad hlavou do stříšky, nártý nechte na podložce a jemně je přitiskněte, pánev sklopte dozadu, aktivujte břišní svaly, zvedněte hlavu a hrudník, opřete se o pravé předloktí, pokrčte levé koleno, levou rukou chytněte nárt a nártem zatlačte do dlaně. Nezvedejte pravý nárt od podložky. Nadechněte se a otevírejte hrudník, snažte se vytahovat do dálky a neprohýbat se v bedrech. Břišní svaly jsou stále aktivní.

Pokud vás nebolí bedra, zkuste se opřít o konečky prstů pravé ruky, nebo rovnou odlehčete celou ruku od podložky.

Tanečník

Postavte se na šířku pánve a upažte tak, aby malíková hrana dlaně směřovala dolů. Pokračujte rukou za sebe. Pokrčte koleno a chytněte nárt z vnitřní strany, takže palec leží na palci. To zajistí optimální otevření hrudníku a správné nastavení ramene.

Stojná noha je jemně pokrčená v koleni tak, aby se koleno nezamykalo nebo neprolamovalo vzad.

Otevřete hrudník a postupně se naklápějte vpřed.

Pokud nedosáhnete bez problémů na nárt nebo chcete pozici postupně prohlubovat, pomozte si páskem.

- autor: Aneta S. Králová
- www.anetakralova.cz
- foto: Shutterstock.com