

SESTAVA PRO ZADNÍ POVRCHOVOU LINII, MYOFASCIÁLNÍ AUTOMASÁŽ



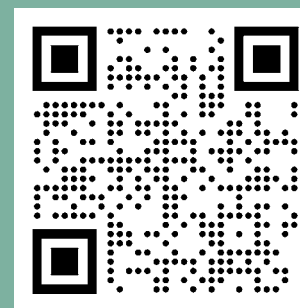
Práce se zadní linií je hodně spojená s ponořením se do hlubin svého nitra. Při předklonu pracujeme s částí těla, kam si nevidíme. Často tam střádáme různé úzkosti a nevšímáme si impulsů, které nám záda projektují. Každým aktivním nebo vědomým předklonem se tak můžeme lépe naladit na náš vnitřní svět a více se začít vnímat.

Z hlediska meridiánů zde působíme na dráhu ledvin a močového měchýře, které spadají pod element vody. Ledviny z pohledu TČM jsou považovány za jeden z nejdůležitějších orgánů lidského těla. Je to pramen života, uchovávají vrozenou životní energii. Ledviny řídí proces přeměny a pohybu tekutin v těle. Emočně je ledvinám přiřazen strach, úzkost, ale také šok a děs. Jsou-li tyto emoce intenzivní, celkově mohou oslabit energii v těle. Energie ledvin a močového měchýře jsou spojovány se zimou, kdy jsou právě tyto orgány v oslabení.

MANTRA

**ONG NAMO GURU DEV
NAMO**

Klaním se jemné božské moudrosti a božskému učiteli
uvnitř sebe.



SESTAVA

LEH NA ZÁDECH



Lehneme si na záda, pánev i páteř jsou v neutrální pozici, nohy máme pokrčené. Cítíme na zemi body opory o chodidla, kost křížovou, lopatky a hlavu. Pokud

vnímáme, že nám ramena nebo spodní žebra stoupají příliš vzhůru, podložíme si hlavu ručníkem nebo dekou.

Praxe pránájámy: v této pozici budeme postupně zapojovat tzv. plný jógový dech. Dýcháme nosními dírkami a prohlubujeme nádech a výdech tak, aby trvaly stejně dlouhou dobu. Postupně přidáme představu, že se nadechujeme podél páteře od kosti křížové přes bedra do spodních žebér až mezi lopatky nebo na jejich horní okraj a vše zase shora dolů vydechneme. Můžeme si pomoci vizualizací, jako bychom plnili náš trup vodou (jako sklenici) a zase ho vyprázdnili. Celou dobu si představujeme ve všech oblastech více prostoru a při výdechu uvolnění. Opakujeme plný jógový dech několikrát, pak zvolníme dýchání a přejdeme do další pozice.

OPAČNÉ DÍTĚ – ROZPOHYBOVÁNÍ PÁNVE



A) Přitáhneme kolena k hrudníku a lehce stáčíme pánev do podsazení (do retroverze), ale pouze do příjemného protažení beder. Netlačíme obratle do země!

B) Potom kolena oddálíme, ruce jsou natažené a brzdí kolena, pánev stáčíme do neutrální pozice nebo do vyšpulení (do antevertze) s pocitem dlouhé páteře a velkého vytažení pánve do dálky. Pomocí rukou bychom měli cítit zapojení břicha, které nám pomáhá, aby se páteř nedostala do pocitu skřípnutí. Opakujeme A) a B) alespoň pětkrát na každou stranu.



C) Položíme nohy zpět na zem a pod pánev si umístíme ruličku ručníku. Umístíme ho mezi pülky, konec bude maximálně v oblasti kosti křížové. Pevně se do ručníku opřeme, až pocítíme aktivitu spodního břicha, a začneme stáčet pánev pravou pülkou dopředu podél ručníku směrem k pravé patě. Měli bychom na té straně cítit protažení pravé strany a větší zapojení břicha. To samé uděláme na druhou stranu a zopakujeme zase třikrát až pětkrát na každou stranu. Pánev zde dělá úklony.



KOČKA – MARDŽARIÁSANA



Postavíme si ruce pod ramena a kolena pod kyčle. Prostředníky rukou míří vpřed, prsty jsou roztažené a v dlaních je klenba. Lokty jsou velmi mírně pokrčené. Sedací hrboly míří vzad a pánev i páteř je

v neutrální pozici. Aktivně se odtlačujeme od rukou i nohou.

PES HLAVOU DOLŮ – ADHÓ MUKHA ŠVÁNÁSANA



Z pozice kočky přetáčíme prsty u nohou do země a zvedáme pánev dozadu a nahoru do psa hlavou dolů. Sedací kosti míří šikmo dozadu, máme pokrčená kolena a odtlačujeme

se od rukou dozadu. Hlava je v prodloužení páteře a spodní žebra pod prsy stahujeme směrem k páteři. Můžeme se zde pouze prodýchat nebo přidáme protlačování pat do země střídavě u jedné a druhé nohy.

HLUBOKÝ PŘEDKLON – UTTÁNÁSANA



A) Vykročíme ze psa hlavou dolů dopředu mezi dlaně a postavíme nohy paralelně na šířku kyčlí. Vezmeme si k sobě blok nebo si opřeme ruce o holeně pod kolena. Nohy máme pokrčené a stáčíme kost křížovou dolu k patám, cítíme, že se nám aktivuje břicho a protahuje se celá zadní linie těla zvláště přes záda.

B) Potom blok odložíme a začneme dopínat nohy (pozor, stále máme odemčená kolena), pánev naopak začneme přetáčet sedacími hrboly nahoru do stropu a přibližujeme trup ke stehům. Ramena i krk jsou uvolněné a rozprostřené do šířky. Zde cítíme větší natažení zadní linie dolních končetin. Potom se postupně přes pokrčená kolena odrolujeme nahoru do stoje.



POZICE HORY S MÍRNÝM ZÁKLONEM NEBO JEN NAPŘÍMENÍ PÁTEŘE – TADÁSANA

Stojíme, nohy máme rozkročené na šířku kyčlí, pánev je v neutrální pozici a hrudník a hlava jsou srovnané v ose těla. Uděláme kroužek rameny nahoru, dozadu, do šířky a dolů a tím se dostaneme do aktivní pozice hory. Můžeme přidat vizualizaci, jako bychom chtěli nasát podložku přes plošky nohou. Postupně můžeme přidat mírný záklon tak, že pánev stáčíme sponou stydkou k pupíku a přeneseme těžiště trochu dopředu. Hrudník stoupá vzhůru hrudní kostí a postupně do oblouku dozadu. Hlava následuje hrudník, nejde však v předstihu. Stále volně dýcháme. Vizualizujeme si pod bradou jablko. Poté se vrátíme opět do pozice hory.

