



POZICE V KLEKU

KAPITOLA 8

Při provádění pozic v kleku je váha těla na kolenou, holeních a částech chodidel. Klek posunuje těžiště blíže k zemi, než jak je tomu v pozici ve stoji, ale dále od země než v pozici vsedě. Pozice v kleku, která zahrnuje jak klek ve stoji, tak vsedě, je důležitou přechodnou pozicí pro batolata, která se učí zvednout ze sedu do stoje.

Tato pozice je také spojována se „snížením sebe sama“ ve smyslu pokory, poddajnosti nebo uctívání. To se pravděpodobně vyvinulo z faktu, že při klečení je osoba bezbranná a neschopná útěku. I hrdý vzpřímený postoj králů a faraónů je zmírněn jejich častým zobrazením v této pokorné pozici.

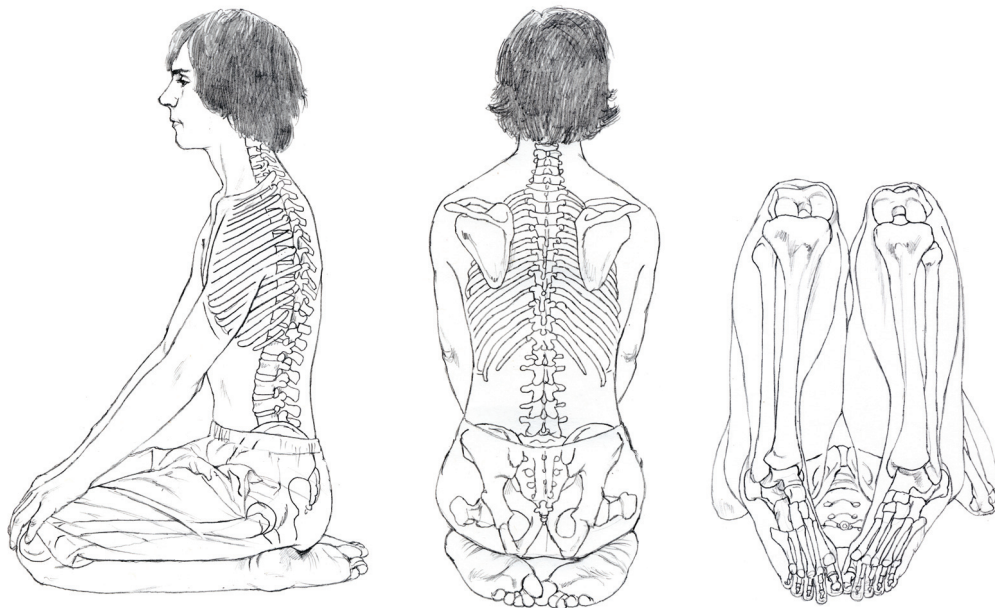
Klek je také postoj uvolněné bdělosti, která je spojována se silou a odhodlaností, tak jak to můžeme vidět ve vadžrásaně a virásaně (strana 176). V bojových uměních je klek používán jako přípravná pozice, ze které je snazší rychleji vstát, než jak je tomu z pozice vsedě se zkříženýma nohama, a ve cvičení aikidó se dokonce z pozice v kleku trénují hody.

V józe pomáhají pozice v kleku otvírat kyčelní a kolenní klouby. Když už pohyblivost chodidel a dolní části nohou nespočívá na opěrné základně, můžeme se zaměřit na činnost v kyčelních kloubech, pánvi a pánevním dně. Klek také poskytuje stabilní, symetrickou základnu, ze které se těžiště může posunovat nahoru, takže páteř může být plně natažena – nejlépe je to vidět na pozicích uštrásana (strana 182) a kapótásana (strana 184).

Vadžrásana

Pozice blesku

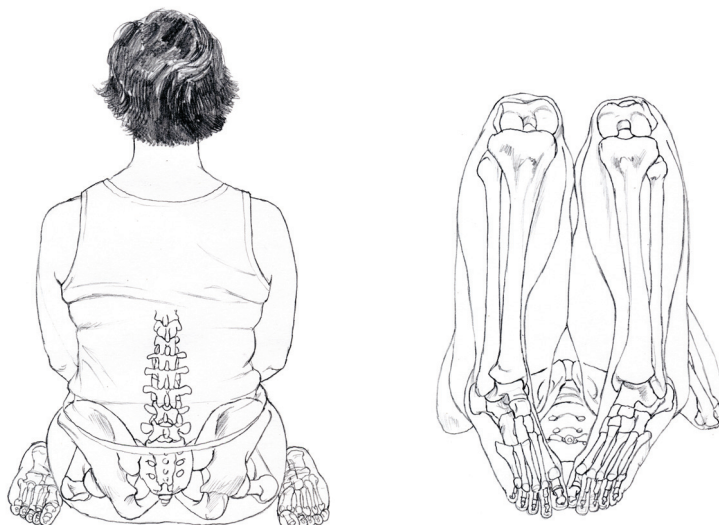
Vajra = blesk, diamant



Virásana

Pozice hrdiny

Vira = statečný muž, hrdina, náčelník



Společná činnost kloubů (pro obě předcházející pozice)

Páteř

Neutrální nebo podélné natažení

Dolní končetiny

Ohyb, vnitřní rotace a přitažení kyčlí, ohyb kolena, plantární ohyb kotníku

Poznámky

Cílem těchto pozic je podobně jako v pozicích vsedě, jako je sukhásana (strana 138), siddhásana (strana 138) a padmásana (strana 139), dosažení výdrže a uvolnění neboli sthira a sukha, což jsou základní kvality všech ásan, tak jak je popsal Patandžali ve své knize Yoga Sutras. Virásana a vadžrásana jsou výborné pozice na podporu páteře a týla, která nám umožňuje se ponořit do pranayamy a meditace (podobně jako v pozicích vsedě začínajících na straně 138).

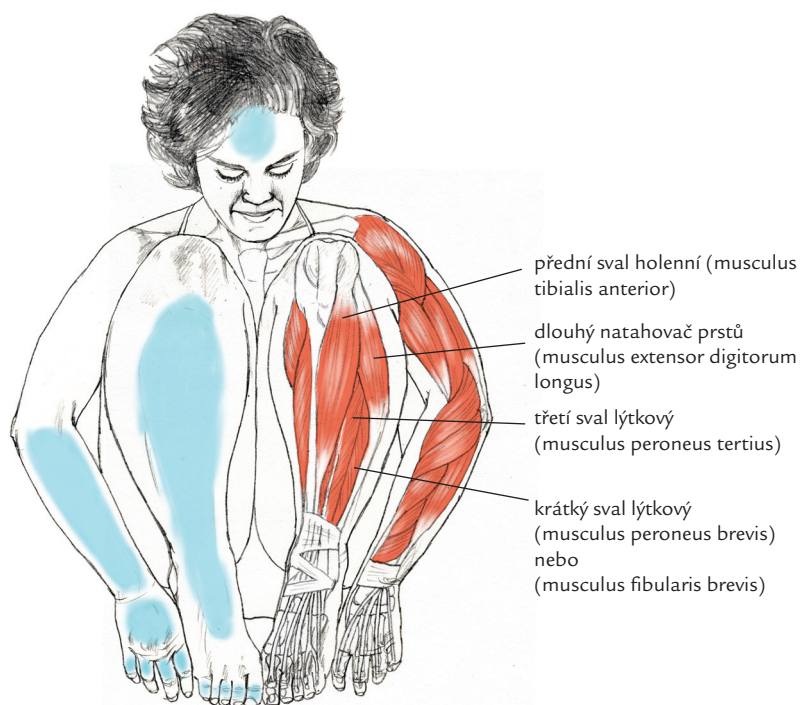
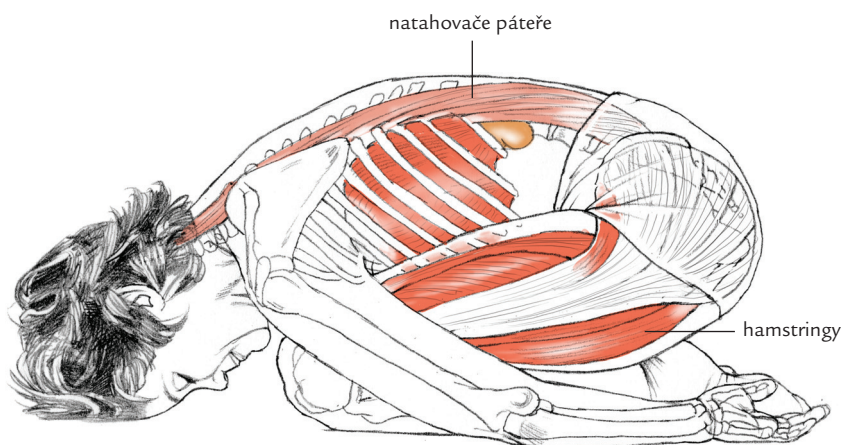
Pro někoho mohou být pozice vkleče snazší než pozice vsedě se zkříženýma nohama, protože v kyčelních kloubech nedochází k vnější rotaci a přitažení, jak tomu je v pozicích siddhásana a sukhásana.

Pozice v kleku jsou také více symetrické, protože obě nohy dělají stejnou činnost a ani jedna noha není překřížena přes druhou. Toto křížení nohou vytváří asymetrickou činnost v pánvi a kyčlích, která může mít dlouhodobé účinky.

Bálásana

Pozice dítěte

Bála = mladý, dětský, ne úplně dospělý nebo vyvinutý



Klasifikace

Symetrická pozice v kleku s předklonem

Činnosti kloubů

Páteř

Ohyb

Dolní končetiny

Nutace SI (bedrokyčelního) kloubu, ohyb a přitažení kyčlí, ohyb kolena, plantární ohyb kotníku

Poznámky

Gravitace táhne ohebné tělo hlouběji do této pozice.

Jedním záměrem této pozice je dostat sedací kosti na paty a čelo na podlahu. K dosažení této pozice se musí hodně svalů prodloužit: natahovače páteře, velký sval hýžďový, sval hruškový a další rotátory, hamstringy, střední a malý sval hýžďový (kvůli přitažení kyčlí), přední sval holenní, třetí lýtkový sval, dlouhý a krátký natahovač prstů a krátký natahovač v chodidle.

Varianty pozice zahrnují širší umístění kolen (odtažení kyčlí), což vytváří neutrální natažení páteře a prostor pro břicho; natažení paží nad hlavu; sevření kotníků rukama; překřížení paží pod čelem a otočení hlavy na stranu.

Někdy se může objevit omezení na přední straně kyčelních kloubů, což může být způsobeno použitím ohýbačů kyčlí k přitahování těla ke stehnům (místo toho, aby tuto činnost vytvořila gravitace). Použití opěrek může pomoci při uvolňování.

Omezení může nastat i na špičkách chodidel, pokud natahovače jsou zkrácené, nebo když jsou kosti v chodidle nedostatečně ohebné. Navíc slabé vnitřní svaly chodidla způsobí těsné sevření v této či podobné pozici (jako je vírásana nebo vadžrásana, strana 176).

Dýchání

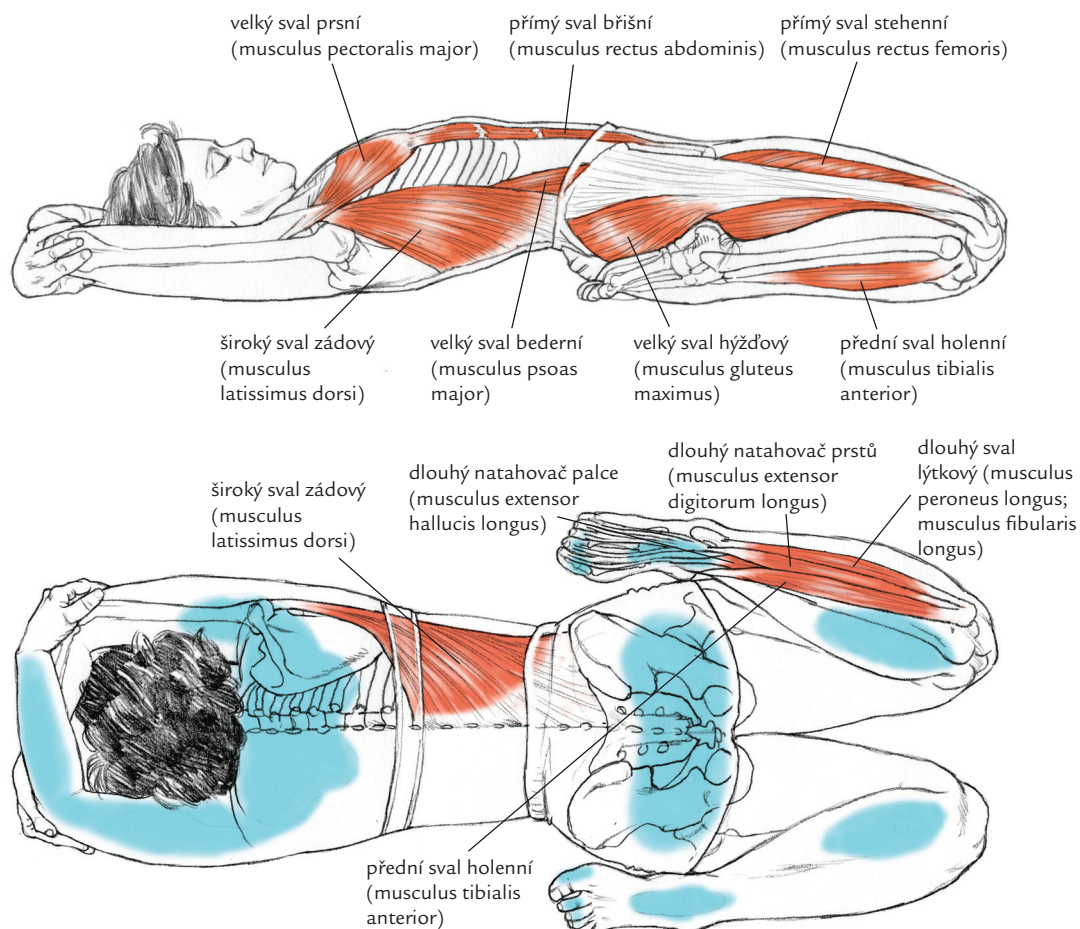
Tím, že jsou kyčle úplně ohnuty nebo přitaženy a přední část trupu leží na předních plochách stehien, je pohyb dechu v břiše a přední části hrudního koše značně omezen. To nutně vyvolává větší pohyb v zadní části pasu a hrudního koše. Pokud se objeví zkrácení v těchto místech, můžete zažít v této pozici pocitu dušení.

Supta Vírásana

Pozice ležícího hrdiny

Supta = ležící

Víra = statečný muž, hrdina, náčelník



Klasifikace

Symetrická pozice v kleku se záklonem

Činnosti kloubů

Páteř

Podélné natažení

Dolní končetiny

Opačná nutace SI (bedrokyčelního) kloubu, natažení, vnitřní rotace a přitažení kyčlí, ohyb a mediální rotace kolena, plantární ohyb kotníku

Činnosti svalů

Páteř

Koncentrický stah

Zabraňuje přílišné pohyblivosti bederní páteře: Malý bederní sval, břišní svaly

Pasivní prodloužení

Velký bederní sval

Dolní končetiny

Koncentrický stah

Drží kolena u sebe: Štíhlý stehenní sval, velký přitahovač

Pasivní prodloužení

Velký bederní sval, přímý sval stehenní, hlavy čtyřhlavého svalu stehenního, sval křečcovský, přední sval holenní, dlouhý natahovač prstů, dlouhý natahovač palce

Poznámky

Existuje mnoho variant umístění paží – po stranách, nad hlavou a spojených s ohnutými lokty (pro méně ohebné). Když je široký sval zádový zkrácený, umístění paží nad hlavou může zvýšit nadměrné natažení páteře kvůli připojení širokého svalu zádového v dolní části zad.

Protože natažení kyčlí ve vnitřní rotaci je pro mnoho lidí mnohem náročnější než ve vnější rotaci, supta vírásana nutí pánev „nešidit“ schopnost otevření třísel. Tato pozice začíná jako natažení páteře, především objevuje-li se zkrácení v ohýbačích kyčle, protože vnitřní rotace nohou je upevněna k zemi váhou těla. Pokud jsou natahovače kyčlí zkrácené a pozice je prováděna „násilně“, síla se může přemístit buď na dolní část zad, nebo do kolena. V obou případech by měla pozice být podepřena tak, aby umožňovala maximální natažení kyčlí; dostat se až na zem není tak důležité.

Protože kolenu může hrozit zranění, je třeba udržet chodidla aktivní a zabránit supinaci, aby byla zachována integrita v kolenních kloubech.

Tohle může být skvělá pozice pro ty, kteří mají ischias a trpí bolestmi v dolní části zad, ale je třeba dávat pozor na vnitřní rotaci a natažení kyčlí. Když je pozice nesprávně provedena, může se bolest zvětšit.

Dýchání

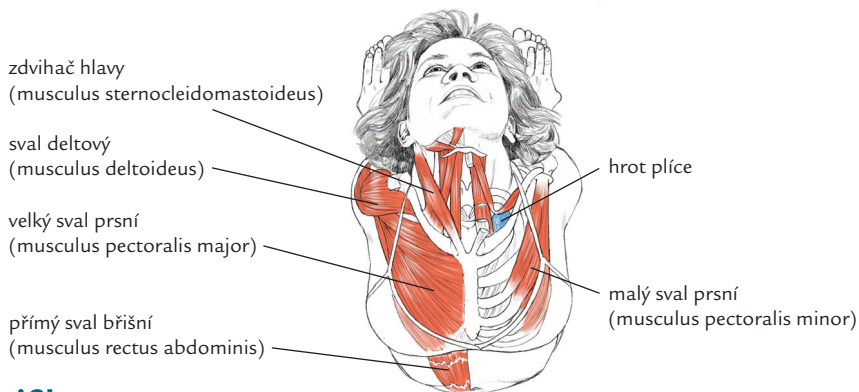
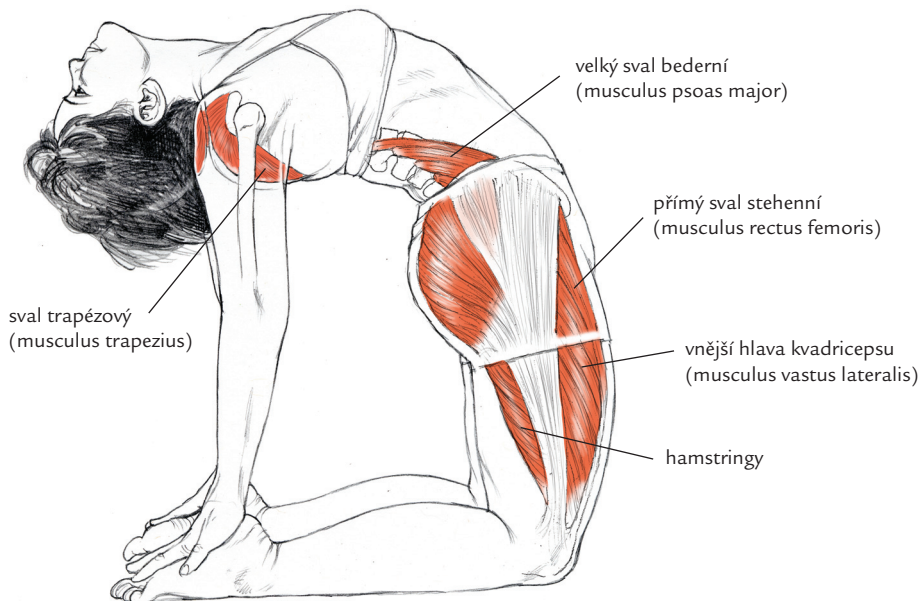
Napětí v bederním svalu a břišní dutině vyvolává zadní i přední napětí v břišní dutině. Efekt je ještě zvýšen, když jsou břišní svaly zaktivovány, aby vyrovnaly bederní zakřivení. Výsledné typy dýchání by podporovaly pohyby nad a pod břišním tlakem.

Zdůraznění hrudních pohybů dýchání v bázi hrudního koše pomáhá mobilizovat horní část páteře a ramenního pletence. Zaměřením se na pohyby pánevního dna pomůžete uvolnit napětí v kyčlích, tříslech a v hýždích.

Uštrásana

Pozice velblouda

Uštra = velbloud



Klasifikace

Symetrická pozice v kleku se záklonem

Činnosti kloubů

Páteř	Horní končetiny	Dolní končetiny
Natažení	Přitažení a rotace lopatky směrem dolů; přitažení a natažení ramene; natažení lokte	Opačná nutace SI (bedrokyčelního) kloubu, natažení a přitažení kyčle, ohyb kolena, plantární ohyb kotníku

Činnosti svalů

Páteř

<i>Koncentrický stah</i>	<i>Excentrický stah</i>	<i>Pasivní prodloužení</i>
Slouží k natažení páteře (přestože většinu natažení způsobuje gravitace): Natahovače páteře	Zabraňuje přílišné pohyblivosti bederní páteře: Malý bederní sval, břišní svaly Zamezuje přílišnému natažení krční páteře při natahování hlavy: Přední krční svaly	Velký bederní sval

Horní končetiny

<i>Koncentrický stah</i>	<i>Excentrický stah</i>	<i>Pasivní prodloužení</i>
Podporuje rotaci směrem nahoru, zdvižení a přitažení lopatky: Rhombické svaly, zdvihač lopatky Stabilizuje ramenní kloub a zabraňuje protrakci hlavy kosti pažní: Rotátorová manžeta	Natahuje a přitahuje ramenní kloub: Trojhlavý sval pažní (dlouhá hlava), velký sval oblý, zadní deltový sval Natahuje loket: Trojhlavý sval pažní	Velký a malý sval prsní, dvojhlavý sval pažní, hákový sval

Dolní končetiny

<i>Koncentrický stah</i>	<i>Excentrický stah</i>
Slouží k natažení, přitažení a vnitřní rotaci: Hamstringy, velký přitahovač, velký sval hýžděový	Odolává natažení kyčle a ohybu kolena: Příčný sval stehenní Odolává natažení kolena: Kolenní kloub, část čtyřhlavého svalu stehenního – vasti

Poznámky

Gravitace táhne tělo do záklonu, který je řízen činností paží a excentrickou akcí ohýbačů páteře.

V krční páteři jsou excentricky aktivní přední krční svaly, ale zdvihač hlavy by neměl být aktivní, aby zabránil tomu, že hlava bude tažena na první a druhý krční obratel.

Vnitřní rotace nohou udrží stabilitu bedrokýčelního kloubu tím, že vyrovnává přední část kloubu.

Může být velmi náročné najít zdravé natažení páteře na spodní straně krku nebo na horní části hrudní páteře. Pomáhá zaměřit se na uvolnění zdvihače hlavy tak, že použijete excentrickou sílu hlubších předních krčních svalů ke stabilizaci váhy hlavy. Navíc u některých lidí horní trapézový sval tvoří „poličku“, která může poskytnout odpočinkové místo pro část váhy hlavy. Velbloud umožňuje intenzivní protažení pro trávicí systém, především pro jícen.

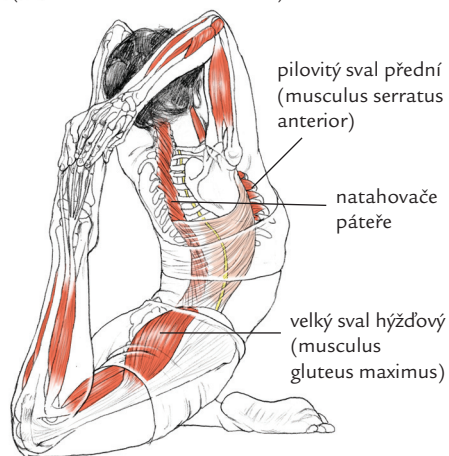
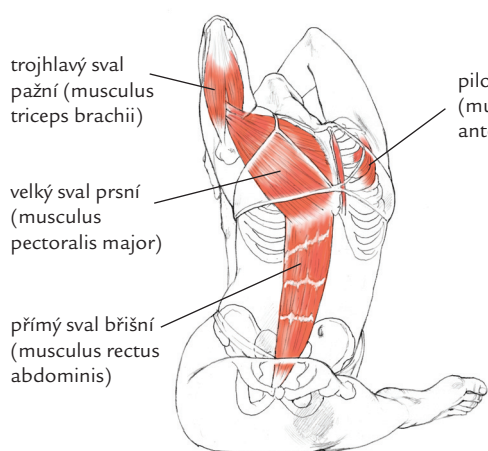
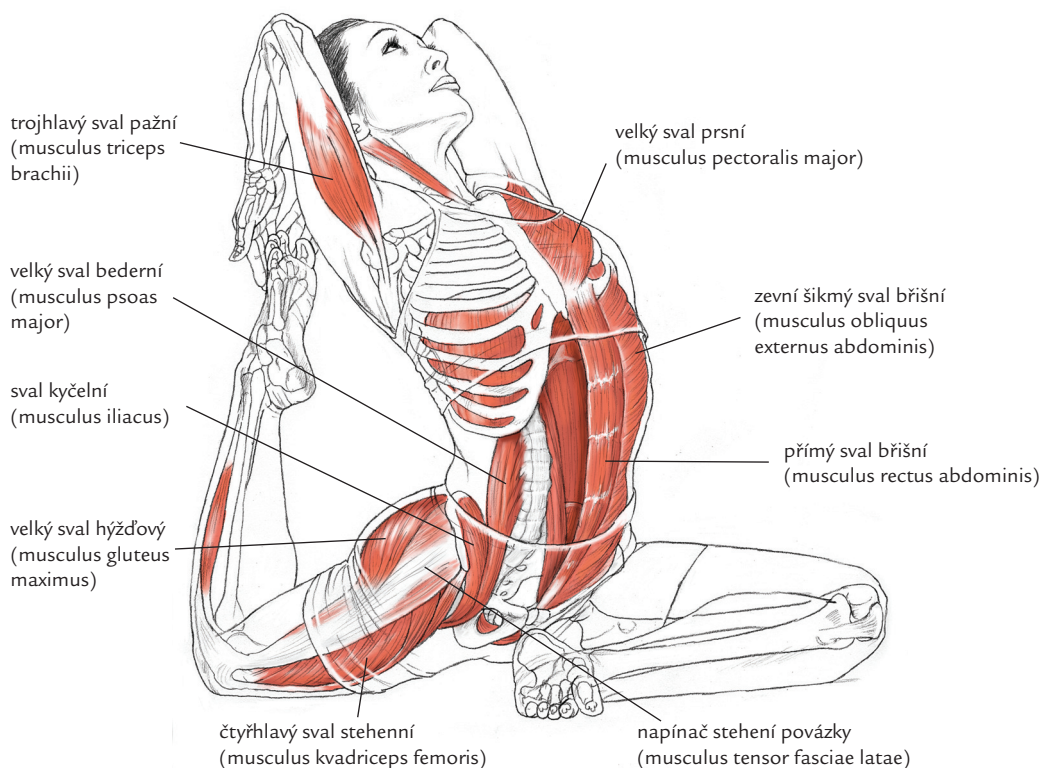
Dýchání

V uštrásaně jsou hrudní struktury drženy v pozici nádechové a břišní stěna je protažena. Kvůli tomu je snížena schopnost těla „normálně“ dýchat. Je třeba najít oporu v hlubší svalovině, takže vrchnější vrstvy se mohou zklidnit. Pak je možné zaznamenat zajímavý vztah mezi nejhlubší vrstvou horních krčních svalů (svaly šikmé) a dýchacími pohyby na hrotu plic, které jsou vyloučeny z vnitřních šikmých svalů.

Éka Pada Radžakapótásana

Pozice jednohého královského holuba

Éka = jeden; Pada = noha; Radža = královský, král; Kapóta = holub



Klasifikace

Asymetrická pozice záklonu v kleku

Činnosti kloubů

Páteř	Horní končetiny	Dolní končetiny	
		Noha vpředu	Noha vzadu
Natažení	Odtážení, rotace směrem nahoru a zvednutí lopatky, ohyb, vnější rotace a přitažení ramene, supinace předloktí, ohyb ruky a prstů	Nutace SI (bedrokyčelního) kloubu, ohyb a vnější rotace kyčle, ohyb kolena, plantární ohyb kotníku, supinace chodidla	Opačná nutace SI (bedrokyčelního) kloubu, ohyb, vnitřní rotace, přitažení a ohyb kyčle, ohyb kolena, plantární ohyb kotníku

Činnosti svalů

Páteř

Koncentrický stah

Slouží k natažení páteře:
Natahovače páteře

Vyrovňuje vytáčení přední nohy z pozice: Vnitřní šikmý sval (strana nohy vpředu), vnější šikmý sval (strana nohy vzadu)

Excentrický stah

Zabraňuje přílišné pohyblivosti bederní páteře: Malý bederní sval, břišní svaly

Horní končetiny

Koncentrický stah

Podporuje rotaci směrem nahoru, zdvižení a přitažení lopatky: Pilovitý sval přední, horní trapézový sval

Stabilizuje, ohýbá a přitahuje ramenní kloub: Rotátorová manžeta, velký sval prsní (vrchní vlákna), přední sval deltový, dvojhlavý sval pažní (krátká hlava)

Rotuje předloktí a uchycuje chodidlo: Supinátory a ohýbače ruky a prstů

Dolní končetiny

Noha vpředu

Excentrický stah

Odolává ohybu kyčlí: Hamstringy, hruškový sval, vnitřní obturátor, horní a dolní sval gemelli

Noha vzadu

Koncentrický stah

Slouží k natažení kyčlí a ohybu kolena: Hamstringy
Slouží k natažení, vnitřní rotaci a přitažení kyčlí: Velký přitahovač

Pasivní prodloužení

Kyčelní kloub, velký bederní sval, přímý sval stehenní

pokračování

Poznámky

Je velmi důležité se do této pozice nezhroutit. Pánevní dno, hamstringy a svaly hýžděové by měly fungovat excentricky a rozkládat váhovou sílu gravitace přes celou základnu pozice spíše než ji nechat celou působit jen na úpony hamstringů či kolenní kloub.

Stejně jako u všech pozic a tím více u složitějších i zde existuje široká nabídka prožitků, které závisejí na síle, rovnováze a rozsahu pohybu každého člověka.

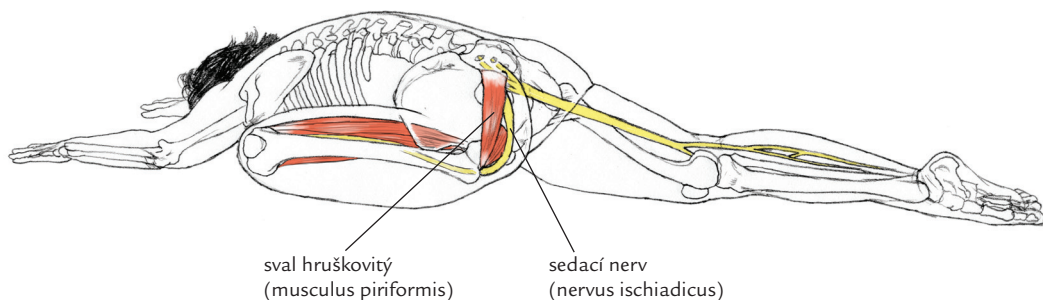
Tato pozice je zařazena do pozic v kleku, protože je to její výchozí pozice, ale opěrnou základnou ve skutečnosti klek není. Tato ásana má unikátní opěrnou základnu: zadní povrch nohy vpředu a přední povrch nohy vzadu. Stejnou základnu, ale s nataženými kolenními klouby, by byla hanumanásana (strana 168).

Ačkoliv je noha vpředu zvenčí rotována, vyžaduje tato pozice stále velké prodloužení svalů vnější rotace, jako je sval hruškový, vnitřní obturátor a horní a dolní sval gemelli. Je to proto, že jsou tyto svaly zároveň i natahovače a odtahovače kyčlí a činnost v přední noze je ohyb kyčle a přitažení – čím více se přitahuje přední noha, tím větší pravděpodobně bude v těchto svalectech napětí.

Když je koleno v přední noze více nataženo (až do pravého úhlu), rotace v kyčli je velice zintenzivněna. Tato činnost zatěžuje více koleno, především tehdy, když je i v kyčelním kloubu nějaké omezení, a koleno je zranitelnější působením otáčivých sil, když je ohnuto do pravého úhlu. Činnost v chodidlech a kotnících může pomoci stabilizovat a chránit koleno.

Varianta pozice Éka Pada Radžakapótásana

Protahení dopředu



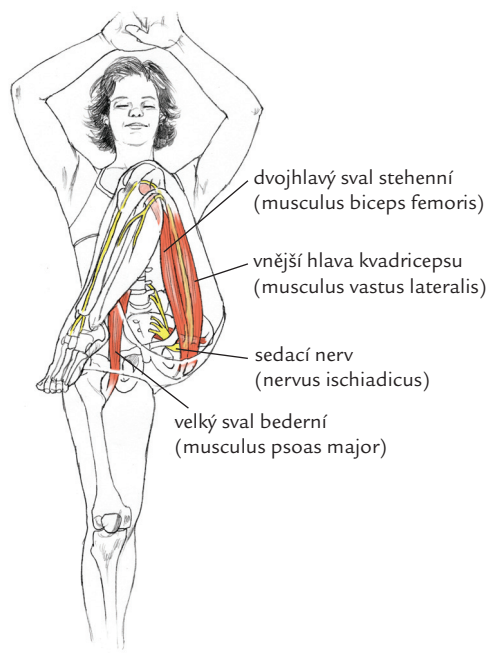
Poznámky

Tato varianta zintenzivňuje činnost v hamstringách přední nohy díky hlubšímu ohybu kyčle a váze těla na přední noze. Současně se zmenšuje činnost v zadní kyčli a v páteři.

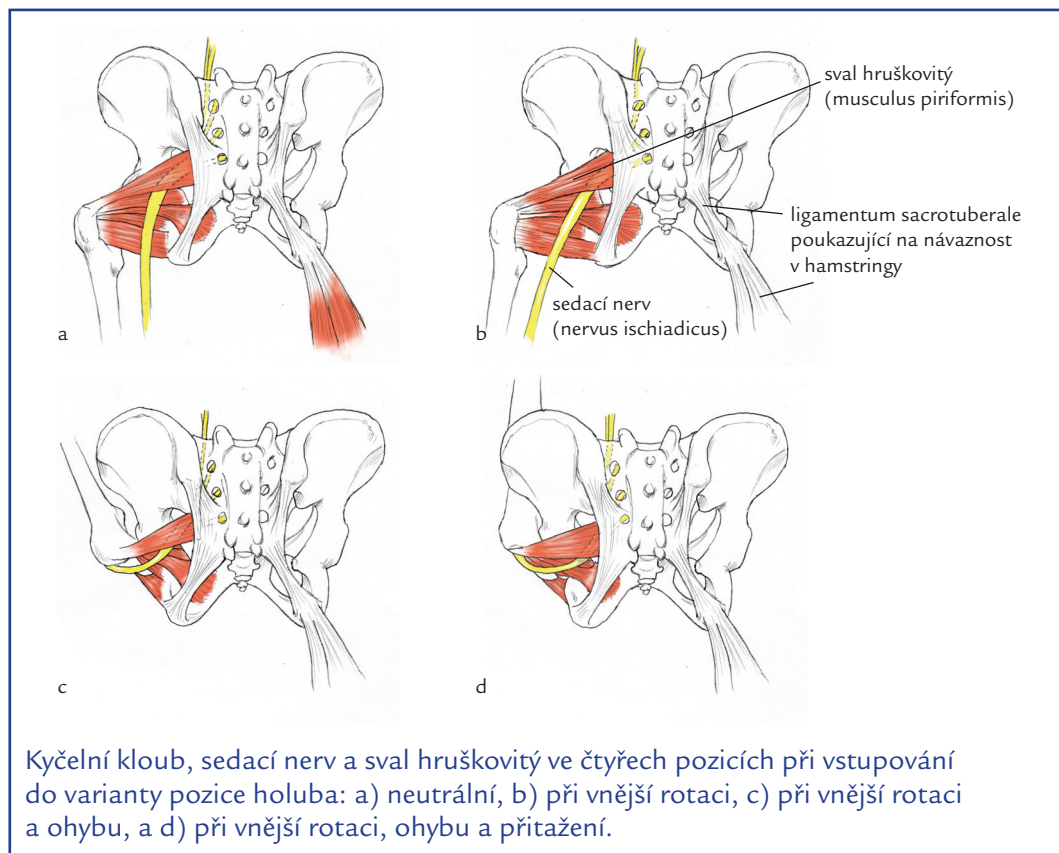
Tato pozice je často používána na strečink svalů hruškového a sedacího nervu. Cítíme-li bolest při sezení, není vždy nutné protahovat sedací nerv a sval hruškový nemusí být vždy příčinou sedavých bolestí. Možná je pravda, že praktikování této ásany bolest zmírní, ale je to spíše kvůli pohyblivosti kyčlí a pánve a účinku činností všech svalů dolní části těla.

Následující ilustrace zobrazují vztah sedacího nervu a sval hruškovitý:

1. Neutrální pozice kyčlí (obr. a).
2. Vnější rotace a odtažení, což v podstatě zkracuje sval hruškovitý (obr. b).
3. Ohyb kyčle, který začíná protažením svalu hruškovitého a dalších vnějších rotátorů (obr. c).
4. Ohyb kyčle kombinovaný s přitažením, což způsobuje protažení svalu hruškovitého do maximální délky kolem sedacího nervu (obr. d).



Varianta protažení dopředu.



Kyčelní kloub, sedací nerv a sval hruškovitý ve čtyřech pozicích při vstupování do varianty pozice holuba: a) neutrální, b) při vnější rotaci, c) při vnější rotaci a ohybu, a d) při vnější rotaci, ohybu a přitažení.