

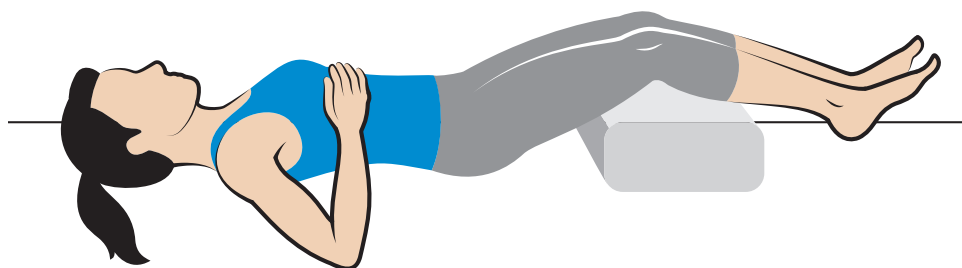
KAPITOLA TŘETÍ

Cvičení na zmírnění bolesti

Pojdme udělat první krok na cestě k bezbolestnému životu. Vyzkoušejte všech šest cvičení v první fázi a uvidíte, která vám budou vyhovovat. Pokud vás při nich nebude nic bolet, cvičte je všechna po dobu pěti dnů. Vyberte si k nim také jedno (nebo i víc) cvičení na propojení těla a mysli. Když se po pěti dnech vaše bolesti zmírní, pusťte se do druhé fáze a nahraďte cvičení dalšími šesti. Následujících pět dní je provádějte denně, společně s jedním cvičením na spojení těla a mysli. Pět dnů je jen hrubý odhad, možná budete na další fázi připraveni až za týden nebo dva.

Naslouchejte svému tělu. Pokud při některém cvičení pocítujete zvýšenou bolest nebo jiné varovné pocity, ihned přestaňte a vynechte ho. A chcete-li, můžete během druhé fáze dále zařazovat i svá oblíbená cvičení z fáze první. Jakmile si ve cvičeních budete jisti a budete je moci provádět s větší lehkostí a menší bolestí, můžete se posunout ke cvičením na sílu a pohyblivost v kapitole čtvrté. Sami se rozhodněte, kdy budete připraveni. Je to váš program, pro vaše záda.

>> Fáze první



>> **Tip na propojení těla a mysli:** Při hlubokém dýchání se plně soustředte na každý pocit, od vzduchu procházejícího nosem po roztahování a stahování žebec.

Brániční dýchání s nohama nahore

Naučit se správně dýchat je základem tohoto cvičebního programu a v této počáteční fázi zaměřené na úlevu od bolesti je obzvláště důležité. Brániční dýchání totiž může potlačit stresové reakce, zmírnit reakce na bolest a spustit parasympatický klidový stav. Toto cvičení vás seznámí se správnými pohyby žeber, s jejichž pomocí se brániční dýchání naučíte a začnete pocítovat všechny jeho výhody.

1. Lehněte si na podložku nebo pevnou matraci.

2. Kolena roztažená na šířku boků si podložte velkým polštářem nebo bolsterem. Na šířku boků znamená, že vaše kotníky a kolena jsou s boky v jedné linii.

3. Pod hlavu si dejte tenký polštář nebo složený ručník, aby krk zůstal ležet rovně. Pokud budete mít předkloněnou hlavu nebo zkrabacenou bradu, máte polštář moc vysoký.

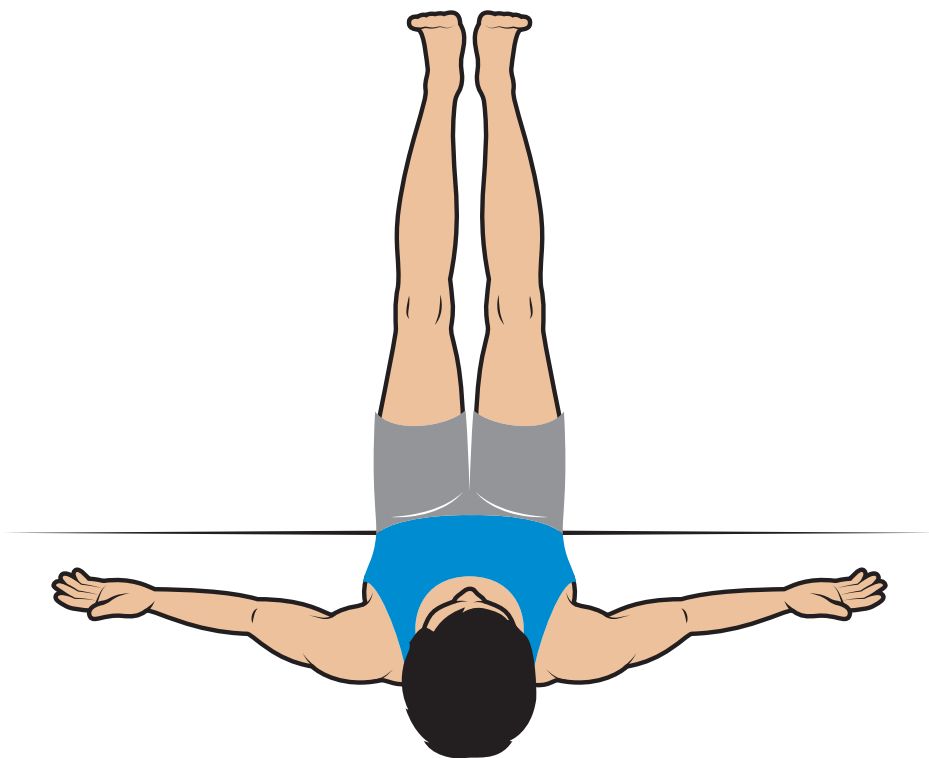
4. Ruce si položte na dolní žebra pod hrudní kost, kde se hrudní koš rozděluje. Zaměřte se na to, jak se žebra při dýchání pohybují. Při nadechování by se dolní žebra měla otáčet směrem ven (rozbalit se) a roztahovat se do stran,

aby uvolnila místo pro nafouknutí plic.

Bránice se zploští a stáhne se dolů.

Během nadechování by se žebra měla otáčet směrem dovnitř (sbalit se), aby vytvořila prostor pro bránici, která se v hrudním koši uvolní a vyklene. Nechte ruce položené na žebrech, pomalu dýchejte a sledujte jejich pohyby.

5. Jakmile si na pohyb žeber při nadechování a vydechování navyknete, 5x se dlouze a zhluboka nadechněte. Při nádechu počítejte do 5, při výdechu do 7. Na chvíli si odpočiňte a počkejte, až se dýchání vrátí do normálu (ideálně by ale mělo teď být trochu delší a hlubší). Znovu se 5x nadechněte, při nádechu však tentokrát počítejte do 7 a při výdechu do 9, pokud to zvládnete.



» **Tip na propojení těla a mysli:** Všimněte si, jak se napětí ve vašich nohách a zádech uvolní, jakmile gravitace umožní váze těla se pod nimi usadit.

Nohy opřené o stěnu

Tohle je pravděpodobně nejoblíbenější regenerační jógová pozice.

Já ji rozhodně mám ze všech nejradši. Když změním vztah s gravitací a zvedneme nohy nad úroveň srdce, podpoříme tím žilní oběh, uvolníme napětí a zmírníme otoky v dolní polovině těla. Při natažení nohou navíc protahujeme hamstringy (zadní části stehen), čímž uvolňujeme napětí v pánvi a bedrech.

1. Sedněte si na podlahu tak, aby vaše pravé rameno a pravý bok byly asi 10 centimetrů od stěny.

2. Levým ramenem se položte na podlahu a rovné nohy opatrně vyhoupněte nahoru na stěnu. Hlavu a záda položte na podlahu.

3. Pokud nezvládnete mít nohy natažené v pravém úhlu, můžete se posunout trochu dál od stěny nebo pokrčit kolena a položit si nohy na židli.

4. Bude-li vám cvičení nepříjemné na krk nebo na záda, podložte si hlavu (a případně i boky) tenkým polštářem nebo složenou dekou.

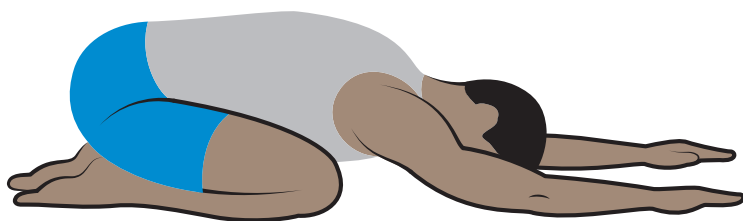
5. V této pozici zůstaňte po dobu 10 dlouhých, hlubokých nádechů, nebo i déle, pokud vám poloha velmi vyhovuje. Já ji mám moc ráda, takže v ní obvykle zůstávám několik minut.

6. Tuto pozici můžete také zkombinovat s prvním cvičením a soustředit se na brániční dýchání.

>> **Pozor:** Máte-li potíže s koleny, buďte opatrní. Tato pozice vyžaduje jejich krčení.

>> **Tip na propojení těla a mysli:**

Soustředte se na to, abyste uvolnili všechny zádové svaly a umožnili jim tak se pořádně protáhnout.



Pozice dítěte

Tohle je další oblíbená regenerační jógová pozice. Jelikož klade důraz na protažení bederní páteře, mají ji v oblibě obzvláště lidé s bolestmi beder. Toto cvičení sice protahuje především bederní oblast, ale prodlužuje se při něm celá páteř, čímž se protáhnou i hlavní zádové svaly.

1. Na mírně polstrovaném povrchu (koberec či podložka) se opřete o všechny čtyři. V případě potřeby si vypodložte kolena.

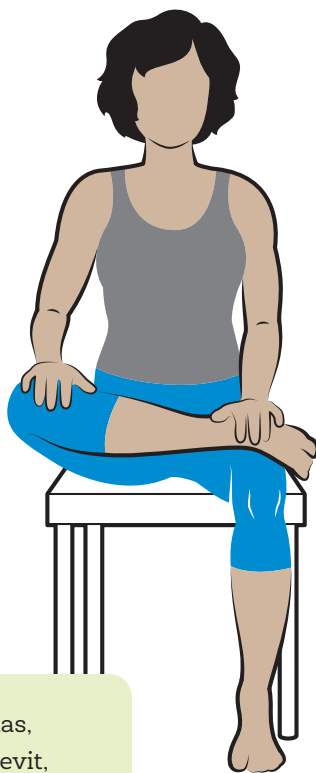
2. Ujistěte se, že máte boky přímo nad koleny, že vaše chodidla a kolena jsou v jedné linii a že špičky nohou směřují dozadu.

3. S výdechem posuňte boky dozadu a dolů k patám.

4. S nádechem přejděte rukama kousek po kousku co nejvíc dopředu. Dejte pozor, aby zůstaly na šířku ramen. Začne-li vás bolet v ramenou, vraťte se s rukama o něco dozadu.

5. S výdechem položte čelo na zem. Pokud je vám to nepříjemné, podložte si čelo polštářem nebo blokem na jógu.

6. V této poloze zůstaňte po dobu 5 nádechů. Boky táhněte směrem k patám a záda uvolněte, aby se mohla celá pořádně protáhnout. Vraťte se na chvíli na všechny čtyři a pak znovu do pozice dítěte, v níž setrvejte po dobu dalších 5 nádechů.



>> Pozor: Trpíte-li na ischias, může vám toto cvičení ulevit, ale i přitížit. To závisí na pozici vašich nervů a svalů. Pokud se symptomy zhorší, okamžitě přestaňte a soustředte se na ostatní cvičení v této kapitole. Nejste-li schopni položit chodidlo na stehno bez bolesti v kolenou, netahejte ho násilím. Cvičte ostatní cvičení, dokud vám kyčle nepovolí.

>> Tip na propojení těla a mysli:

V této pozici se soustředte na to, že se s každým výdechem vaše kyčle víc a víc uvolňují a zbavují napětí.

Pozice čtyřky vsedě

Ztuhlé kyčle vedou k bederní kompenzaci, což vede k bolesti. Tento cvik uvolňuje kyčelní klouby a pomáhá bolest zmírňovat. Protahují se při něm hýžďové svaly včetně hruškovitého svalu, který může vést ke skřípnutí sedacího nervu (piriformis syndrom) a způsobit vám bolesti.

1. Posadte se na židli, na níž můžete mít obě chodidla položená na zemi a kolena pokrčená v pravém úhlu. Nohy položte na šířku boků.

2. S nádechem zvedněte vztyčené pravé chodidlo (ve tvaru fajfky) a rukama ho položte na levé stehno hned nad kolenem. Dejte pozor, aby pohyb vycházel spíš z kyčle než z kolena. Tím předejdete zbytečnému kroucení kolenního kloubu při zvedání nohy.

3. Chyťte se za pravou holeň a s výdechem se narovnejte.

4. V této poloze zůstaňte po dobu 5 dlouhých, hlubokých nádechů. Cvičení opakujte s druhou nohou.

5. Chcete-li se protáhnout ještě víc, při výdechu se předkloňte. Dejte si pozor, aby ohyb vycházel z kyčlí, ne ze zad

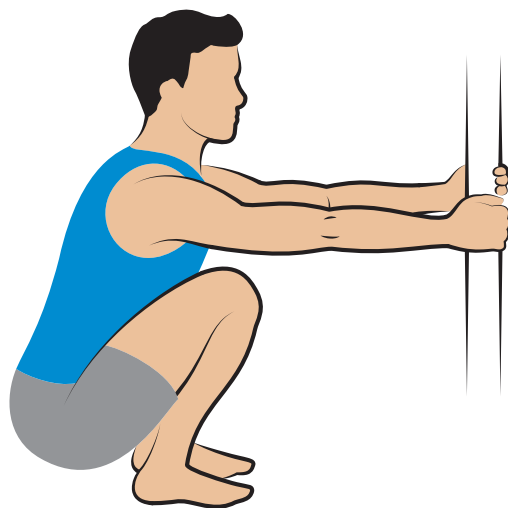


>> Tip na propojení těla a mysli: V první kapitole jste si na obrázku mohli prohlédnout, jak vypadá velký bederní sval. Při protahování si představujte, jak se uvolňuje.

Protažení v pozici zapřeného bojovníka

Jak asi víte, přílišné sezení přispívá k bolestem zad. Tento cvik uvolňuje svaly, které při sezení zatěžujeme nejvíce: flexory kyčelních kloubů (včetně velkého bederního svalu), svaly na bocích a velké párové svaly bederní oblasti.

1. Levou rukou se lehce opřete o židli.
2. Pravou nohu položte za sebe do mírného výpadu s patou na zemi a špičku jemně vytočenou. Levé koleno pokrčte tak, aby bylo přímo nad kotníkem. Zadní nohu mějte nataženou.
3. S nádechem zvedněte pravou paži nad hlavu.
4. S výdechem se nakloňte doleva. Dejte pozor, abyste se neprohnuli v bedrech.
5. V této pozici tlačte pravým bokem dopředu (jako byste chtěli podsadit kostrč pod sebe), čímž uvolníte flexory pravého kyčelního kloubu.
6. V této poloze vydržte po dobu 3 dlouhých, hlubokých nádechů. Vyměňte strany a opakujte.



>> **Pozor:** Máte-li potíže s koleny, buďte opatrní. Tato pozice vyžaduje jejich krčení. Je možné, že se vám po sérii těchto cviků bude trochu točit hlava. Pokud se tak stane, držte se tyče nebo rámu a dýchejte normálně, dokud tento pocit neodezní.

>> **Tip na propojení těla a mysli:** Při cvičení se zhluboka nadechněte, abyste uvolnili zádomé svaly. S každým nádechem věnujte pozornost tomu, jak se hrudní koš rozbaluje, roztahuje a rozbíjí napětí ve vašich zádech.