

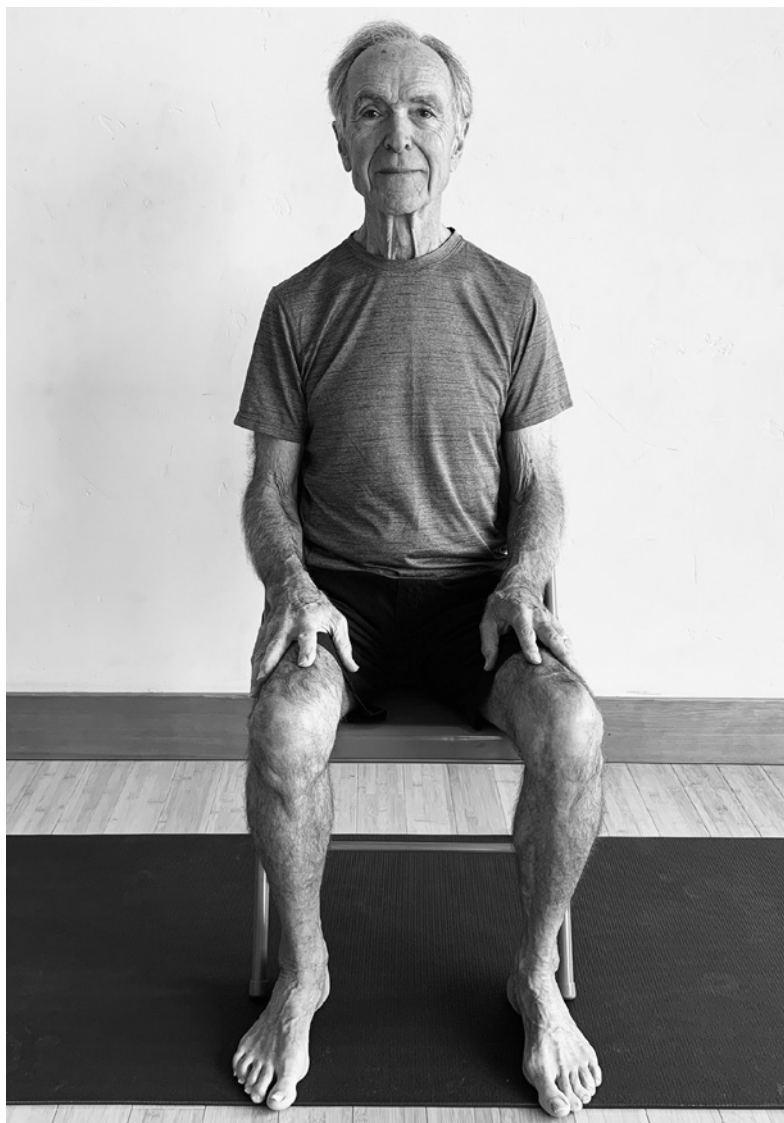


Cvičení sestavy

Jóga na židli pro lepší spánek

Krok 1: Dýchání vsedě

Usazení: Posadte se na židli a nohy dejte na podložku v šíři boků. Pokud nedokážete přitisknout pevně nohy k podlaze, vypodložte si je bloky (účelu dobře poslouží i velké knížky). Pokuste se naklonit pánev tak, aby váha spočívala na předních okrajích sedacích kostí. Pokud nemůžete, vypodložte si sedací kosti složenou dekou. Pevně se zakořeňte do sedacích kostí, snažte se sedět tak vzpřímeně, jak to pohodlně jde, aniž byste se museli opřít zády o opěradlo židle.



Naladění: Lehce přivřete oči a nechte je odpočívat, nebo měkce upřete pohled na nějaký nedaleký bod. Přeneste pozornost na dech, jen ho registrujte, prociťujte, buďte s ním. Vnímejte, jak dech vtéká dovnitř a ven a jak se vaše tělo pohybuje s dechem. Všimněte si, jestli děláte cokoli, co ruší hladký tok vašeho dechu. Po dokončení každého nádechu a výdechu si všimněte lehké pauzy, chvilkového zastavení v pohybu dechu. Tyto přirozené pauzy se snažte vždy nechat proběhnout. Po dobu jedné až dvou minut dovolte dechu proudit tak volně a lehce, jak to jen jde.

Udždžájí pránájáma: S co možná nejmenším zásahem do svého pohodlí a do toku svého dechu otevřete ústa a vydechněte, jako byste chtěli udělat obláček mlhy na skle nebo zrcadle. Prociťujte přitom dech ve svém hrdle a to, jak když protéká kolem hlasivek, dostává tichounký šepotavý zvuk. Udržujte si tento zvuk a vjem dechu v hrdle při nádechu. Zopakujte tři dechové cykly. Nyní dál dýchejte s tímto zvukem a vjemem, ale teď se zavřenými ústy, a vjemy dechu využívejte k tomu, aby byl ještě hladší a prostší. Touto udždžájí – povznášející – technikou dýchejte při provádění jakékoli jógové pozice, a to včetně jejího zaujímání a ukončování.

Sama a višama vrtti pránájáma: Při dechu sama a višama vrtti tvoříte buď stejný (sama), nebo nestejný (višama) rytmus a délku proudícího (vrtti) dechu. Začněte sama vrtti s udždžájí technikou dechu. Zdokonalujte svůj dech tím, že budete dýchat tak vyrovnaně a klidně a zároveň tak obsáhle, jak jen dokážete pohodlně vydržet (sthira sukham pránájáma). Kdykoliv cvičíte jógové pozice, snažte se dosáhnout šamy vrtti s udždžájí dechem. Potom, abyste se ještě hlouběji uvolnili a zbavili napětí, zkoušejte protahovat délku každého výdechu o jednu až dvě doby a navodit si tak nestejnou fluktuaci dechu (višama vrtti). Při protahování výdechu zajděte pouze tak daleko, aby se následující nádech nenahrnul do těla jako příboj a aby sthira sukham pránájámu nenarušilo ani nic jiného.

Tímto způsobem dýchejte tři až pět minut. S každým nádechem si vychutnávejte prostý, lehký způsob, jak se vaše tělo přirozeně rozpíná. Nechte odehrát přirozenou pauzu, k níž dojde po naplnění dechem. Při vydechování prociťujte přirozené způsoby, jak se vaše tělo usazuje, zvláště když ještě trochu prodloužíte výdechy. Během tohoto usazování nechte tělo uvolnit ještě o něco hlouběji. S každým nádechem vnímejte, kde v těle nebo v mysli cítíte sebemenší napětí. S každým výdechem to nechávejte odejít.

V přípravě na krok 2 vstaňte, vytřepte si dolní končetiny a posaďte se zpátky na židli.

Krok 2: Jógové pozice na židli

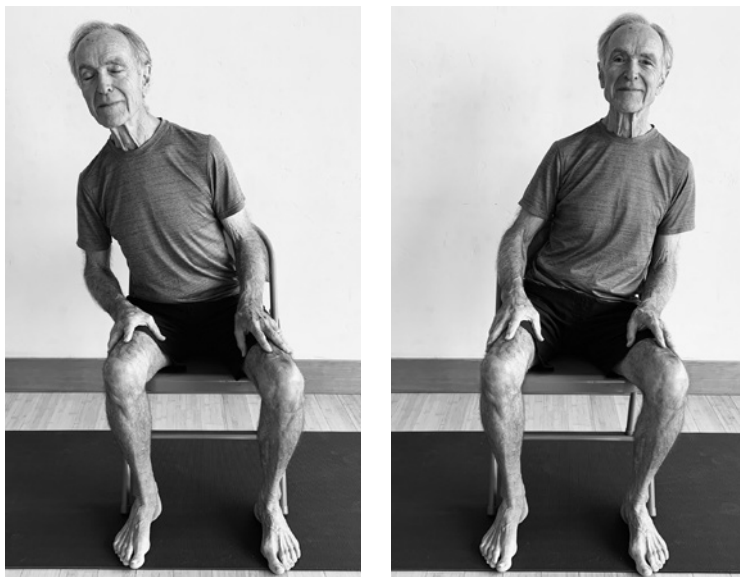
Poznámka: Při provádění kterékoli z následujících pozic, při nichž sedíte na židli oběma sedacími kostmi, se řiďte instrukcemi k sezení a dýchání popsanými v kroku 1.

Zvláštní opatrnost:

- ✧ Trpíte-li artritidou, pohybujte se jemně, abyste minimalizovali bolest v kloubech.
- ✧ Trpíte-li pokročilou osteoporózou, buďte zvláště vnímaví vůči tlaku v páteři a předklánějte se skrze trup (tj. minimalizujte ohýbání páteře).

- ◇ Pokud jste prodělali operativní nahrazení kyčelního kloubu tzv. zadním přístupem, neohýbejte kyčel do většího než pravého úhlu, nepřekřížujte dolní končetinu s nahrazeným kloubem přes druhou (tj. nepřítahujte ji až přes osu těla) a vyhýbejte se větší vnitřní rotaci kyčle (k jaké dochází při chůzi se špičkami vtočenými dovnitř). U náhrady kyčelního kloubu s předním přístupem neprovádějte hluboké výpady, při nichž se končetina s operovanou kyčlí natahuje od kyčelního kloubu dozadu.

Sufi kruhy



Zvláštní opatrnost: bedra, krk/šíje, kolena, ramena

Pomůcky: židle, případně bloky a deka

Provádění pozice: Jednu minutu pomalu pohybujte páteří v kruhu jedním směrem. Zhluboka dýchejte, kruhy postupně rozšiřujte. Pokračujte minutou kroužení druhým směrem. Snažte se mít sedací kosti pevně zakořeněné do židle, během pohybu udržujte pohodlně vzpřímenou polohu.