

## POZICE A SESTAVA K POSÍLENÍ CENTRA TĚLA A OČISTĚ ORGANISMU

Tato sestava vám pomůže vnímat správné zapojení svalů v centru těla a podpoří přirozenou očistu organismu. Ideální je praktikovat ráno nebo dopoledne.

Pozor na správný dechový stereotyp při zapojování svalů. Pokud dochází k přetěžování, může se zhoršovat činnost vnitřních orgánů, zejména tlustého střeva, močového měchýře, pohlavních orgánů. Přetížení a nesprávná funkce bránice mohou vyvolávat stavy úzkosti. Nádech, bránice, dno pánevní dolů, břicho přirozeně dopředu. Výdech, dno pánevní a bránice vzhůru, podbřišek dovnitř, spodní žebra k sobě a dolů.

### Dechové a očistné techniky

Praktikujte dechové techniky nádí šódhana, bhastrika, kapalabháti a savitrí pránájáma v poměru 8 : 4 : 8 : 4. Texty k jednotlivým technikám najdete na straně 184.

### Zařaďte praxi súrja mudra

Jak ji provádět? Položte prsteníček do dlaně, palec přes, ostatní prsty zůstávají propnuté. Položte hřbety rukou na kolena. Praktikujte ideálně v pozici lotosového květu, padmāsana, v jakékoliv její variantě. Ideální čas a délka praxe je ráno, nalačno, 45 minut. Pokud budete zařazovat do praxe pránájámy a pozic, ideálně 10 minut.

Účinky:

Zvyšuje teplo v těle, stimuluje metabolismus, podporuje trávení, stimuluje ágni, pomáhá očistě jater. Používá se při léčbě štítné žlázy a při snižování nadváhy. Pozor na praxi při zvýšené pittě.



kapalabháti



savitrí pránájáma



max. nádech



max. výdech

bhastrika



súrja mudra

1

## dandásana

**Pozice hole**

Posadte se na zem, jemně odtáhněte hýžděvé svaly od sedacích kostí, propněte dolní končetiny. Položte dlaně na zem vedle kyčelních kloubů. Stejně jako v předcházející pozici přitáhněte lopatky jemně k sobě, ramena dolů. Soustřeďte se na správné zapojení svalů na přední straně stehen, zkuste zvednout paty od podložky a vnímejte pohyb česky (kost vpředu kolena) vzhůru směrem ke kyčlím. Zapojte břišní svaly, zkuste vtahovat oblast podbříšku s výdechem dovnitř, dno pánevní dovnitř a vzhůru. Temeno hlavy vytáhněte vzhůru a zasuňte bradu. Praktikujte tělesné zámky.

Tato pozice učí správně zapojovat svaly stehen, dna pánevního, břišní svaly i svaly podél páteře. Pomáhá masírovat vnitřní orgány, zklidňovat tok myšlenek a naslouchat sám sobě.



2

## dandásana

**Přípravná pozice I: pozice hole, varianta s pokrčenou dolní končetinou**

Z pozice hole, dandásana, pokrčte levou dolní končetinu, přitáhněte stehno k břichu a břicho ke stehnu. Položte pravou ruku z vnitřní strany levého chodidla, levou z vnější strany. Zatlačte prsty do chodidla a naopak. Ucíťte vytažení z pasu a přenesení váhy dopředu, sedací kosti, konec pánve se spojí se zemí. Uvědomte si, jak se s nádechem břicho dostává ke stehnu, a s výdechem kontrolujte zapojení mezižeberních svalů, tlačte spodní žebra k sobě a dolů. Nezapomínejte na zapojení pravé dolní končetiny, kdy vnímáte přední i vnitřní stranu stehna, chodidlo flexe – fajfka. Nepouštějte bedra dozadu. Tlačte ramena dolů, zasuňte bradu. Použijte tělesný zámek múla bandha s výdechem. Vnímejte příjemný tlak na břicho, intenzivně podporujete činnost tlustého střeva i vnitřních orgánů, zejména sleziny a jater.



3

4

### Přípravná pozice II: pasivní a aktivní práce svalů

Z předchozí přípravné pozice přejděte do propnutí dolní končetiny. Chytněte se za špičku chodidla, kolem kotníku, lýtka anebo použijte provaz na praxi jógy. Hlídejte stejné postavení páteře, nepouštějte bederní páteř. Vnímejte stejný dechový rytmus, nádech, pohyb bránice a dna pánevního dolů, podbřišek jemně dopředu. Výdech, dno pánevní vzhůru, podbřišek dovnitř, spodní žebra k sobě a dolů. Kontrolujte zapojení svalů na přední straně stehen, vnímejte zadní stranu stehen. Zkuste si uvědomit, jak stehno přitahujete k břichu, podobně jako v předchozí pozici. Tato pozice nám pomáhá vnímat sílu svalů na stehnech i v centru těla. V tuto chvíli se jedná o pasivní práci svalů, v dalším kroku zkuste uvolnit paže a udržet dolní končetinu ve stejné pozici. Ano, je to obtížné, dochází k aktivnímu zapojení svalů. Pokud dolní končetina s každým výdechem klesá níž, nevádí. Postupně svaly získají větší sílu.



5

6

### Pozice sedu ve tvaru písmena L a jeho varianty

Posadte se do pozice hole, dandásana, pak přejděte do mírného předklonu, kdy ucítíte, jak vtahujete intenzivněji pupík k páteři a bránici vzhůru. S nádechem se vytáhněte z pasu a s výdechem zatlačte dlaně do země, lopatky od sebe, protrakce ramen. Stejně jako v pozici hole zapojte centrum těla a zvedněte hýždě od podložky. Zkuste si představit, že chcete přitáhnout stehna do prostoru mezi pánev a hrudník. V první fázi klidně nechte paty na zemi. Postupně získáte sílu a přidáte zvednutí pat od podložky. Pro jednodušší variantu zkuste zvednout jednu dolní končetinu od podložky, přitáhněte stehno k břichu a břicho ke stehnu. Tato pozice intenzivně zapojuje svaly celého těla, vrací nám pocit síly, energie a sebevědomí.



7

## navásana

**Pozice loďky, člunu**

Sedněte si na zem, pokrčte kolena a nechte chodidla na šířku kyčelních kloubů. Obejměte kolena a přitáhněte břicho ke stehnům. Uvědomte si vytažení z pasu a pocit, že stehna tlačíte do prostoru mezi pánev a hrudník. Chytněte se pod kolena a zvedněte chodidla od země. Pomalu odtahujte břicho od steh a zkuste vnímat, jak s výdechem spodní žebra tlačíte k sobě a dolů, tím kontrolujete správné zapojení břišních svalů. Pozor, nepouštějte bedra dozadu. Kontrolujte zapojení svalů dna pánevního. Vaše stehna a trup tvoří písmeno V. V nejjednodušší variantě srovnajte lýtka do horizontální roviny, chodidla fajky a ruce zůstávají pod koleny. Pokud zvládnete, pusťte ruce a dlaně otočte směrem ke stehnům. Lopatky od sebe, protrakce ramen. V nejtěžší variantě propněte dolní končetiny. Zapojte svaly na přední i vnitřní straně steh, chodidla maximální špičky. Držte rovnováhu, soustřeďte se na jeden pevný bod. Tato pozice posiluje svaly, které drží vzpřímený stoj, břišní svaly. Masíruje vnitřní orgány v oblasti břicha a intenzivně podporuje trávení.



8

## mardžariásana, bidalásana

**Pulzace pozice kočky a pozice krávy**

Klekněte si na všechny čtyři, kolena od sebe na šířku kyčlí a kolena pod kyčle. Položte dlaně pod ramena, roztáhněte prsty na rukou a zkontrolujte, že prostředníčky směřují k hornímu kraji podložky. Otočte lokty směrem nad malíčky. S výdechem vtáhněte dno pánevní dovnitř, vzhůru, bedra vzhůru, lopatky od sebe a hlava mezi paže. S nádechem zatlačte stehna proti sobě, vytáhněte se z pasu, zatlačte dlaně do podložky a přitáhněte lopatky k sobě. Podívejte se směrem před sebe a otevřete hrudník. Střídání těchto dvou pozic v rytmu dechu navrácí přirozenou pružnost páteře, protahuje zadní i přední polovinu těla, masíruje vnitřní orgány a vrací jim přirozený prostor. Přináší pocit radosti a energie.



9

### Pozice pro sílu centra těla

Klekněte si na všechny čtyři, kolena od sebe na šířku kyčlí a kolena pod kyčle. Položte dlaně pod ramena, roztáhněte prsty na rukou a zkontrolujte, že prostředníčky směřují k hornímu kraji podložky. Otočte lokty směrem nad malíčky. S výdechem přitáhněte levé stehno k břichu, pokud je to příliš obtížné, nechte špičku chodidla zapřenou o podložku. Pokud zvládnete, přitáhněte patu k hýždím. Zkontrolujte postavení ramen – protrakce ramen, lopatky od sebe a ramena od uší. Nechte hlavu, krční páteř v rovině s hrudní a bederní. Pohled směřuje mezi ukazováčky na rukou. Tato pozice skvěle zapojuje svaly centra těla, ale i svaly okolo ramenních kloubů. Pokud budete hledat těžší variantu, přidejte zvednutí pravého kolena pár milimetrů nad zem.



10

### uttihita čaturanga dandásana

### Pozice prkna

Klekněte si na všechny čtyři, zanožte pravou a levou dolní končetinu a zapřete chodidla o špičky. Podívejte se, že prostředníčky na rukou směřují k hornímu kraji podložky, lokty a ramena jsou v jedné rovině. Zkontrolujte postavení ramen – protrakce ramen, lopatky od sebe a ramena od uší. Zatlačte stehna a hýždě proti sobě, vytáhněte česky vzhůru ke kyčlím, vtáhněte pupík k páteři, uvědomte si správné zapojení svalů centra těla. Jen zkontrolujte, že hýždě jsou níž než lopatky. Vnímejte zapojení svalů celého těla, pocit síly a stability.

