

Krční páteř

Je v optimální pozici tehdy, kdy brada netrčí vzhůru a křivka krční páteře je lehce prohnutá, ale stále vytažená do délky. Říká se, že nejzdravější krční páteř mají ženy z afrických kmenů, které nosí mnohdy těžký náklad na své hlavě. Představa, že ženy nosící věci na hlavě mají automaticky nejzdravější krční páteř, není zcela přesná. Nošení břemen na hlavě vyžaduje určitou techniku a svalovou sílu, aby se vyrovnaly se zatížením. Pokud je tato technika prováděna správně a je doprovázena dobrou fyzickou kondicí a kontrolou postavení našeho těla, může to pomoci udržovat sílu a stabilitu krční páteře.

Nicméně, není to jen o nošení na hlavě, ale také o dalších aspektech životního stylu a péči o páteř. Zdravá krční páteř závisí na správné ergonomii při každodenních aktivitách, ale i na polštářích, matraci, pohybové rovnováze, udržování silných svalů krku a zad, kvalitě dechu, nastavení kloubů celého těla a prevenci nadměrného namáhání a zranění.

Cvičení zaměřená na držení těla ovlivňují funkci všech tělních systémů, svalů, kloubů, opěrné soustavy, vnitřních orgánů, dokonce ovlivňuje naše pocity a dech. Myslet si, že si jednou za týden hodinu zacvičím a rázem to nahradí celý život, kdy nevnímám nebo dokonce ignoruji nastavení těla, je nesmysl. To, co děláme 1 % času, jednoduše nemůže vynahradit to, co děláme zbylých 99 %. Zkuste se proto příště při čekání na zastávce zamyslet, jak stojíte, jak sedíte. Zařazením všímavosti a správného nastavování těla do běžného života uděláte pro své zdraví hrozně moc. Má to smysl a efekt je velmi rychlý.

ZÁDA BEZ BOLESTI

Zdravá páteř je páteř, která se hýbe denně ve všech směrech pohybu. Ten okamžik, kdy si řekneme, že to nejde, je rozsudkem smrti.

Páteř je dlouholetý společník na našem životním putování. Postupně stárne, stejně jako my. Většinou je tím prvním, kde stárnutí pocítíme. Mezi změny, které páteř, potažmo záda, postihují, patří degenerace meziobratlových plotének, které se stávají méně pružnými a ztenčují se. Páteř se potýká se ztrátou kostní hmoty, která jí dodává sílu a stabilitu. Tím se páteř stává zranitelnější a více ohroženou úrazy.

Stárnutí může také ovlivnit pozici našeho těla. Páteř často zvýrazní zakřivení, jako když se strom sklání pod tíhou let. Nadměrná skolióza, kyfóza, lordóza – zakřivení, která naše tělo mělo přirozeně, se mohou výrazně zvětšovat, a tak ovlivňují naše držení těla. Svaly, které obklopují páteř, při nedostatku pohybu ochabují a páteř tak ztrácí svou oporu, což urychluje její stárnutí.

Ale nezoufejme! I přesto, že páteř stárne, ji můžeme stále opečovávat a podpořit její zdraví.

Pravidelná fyzická aktivita a cvičení zaměřené na posílení svalů, jsou jako tonikum, které ji posilují a dodávají jí energii. Když přidáme správné držení těla, máme téměř jistě vyhráno. K tomu stačí zařadit zdravý životní styl, spolu s výživou a dostatečnou hydratací, která je doslova zdrojem mládí a poskytuje tělu a páteři potřebné živiny.

To, jak budeme zdraví, jak se budeme cítit a jaké budeme mít bolesti, si určujeme povětšinou sami už v průběhu života. Ať vaše páteř stárne jakkoliv, pojdme jí pomoci zůstat silnou a zdravou. Je to naše nejdůležitější opora, která nás drží vzpřímené a pohyblivé. A tak se o ni postarejte s respektem, protože vězte, že jen v případě, kdy se o ni správně staráme, nás odmění svou pevností a odolností klidně až do úplného konce. Kdo z nás by chtěl poslední roky života prožít sehnutý nebo bezvládný?

Je to opravdu tak. Zlozvyky, které nás v mladším věku nepálí, nás často na stará kolena doženou. Pokud máte ve zvyku stát s jednou nohou lehce vytočenou, potrpíte si třeba i jen na mírný podpatek nebo máte třeba vbočený palec (hallux), dá se předpokládat, že nadměrně zatěžujete jednu část těla, což dále vyosuje pánev a toto jednostranné zatížení dále způsobuje silné bolesti. Aby nedocházelo k nezdravému přetěžování zádoových svalů a páteře, půjdeme na to od podlahy, a to doslova. Pokud se cvičení jógy provádí správně, může být pro záda velmi přínosné. Existují perfektní cviky, které jsou určeny k posílení a protažení svalů zad a ke zlepšení držení těla.

V minulé kapitole jsme se společně podívali na držení těla, do jisté míry v tom budeme pokračovat i teď, jen v trochu náročnějších pozicích a sestavách rozhýbávajících celou páteř.

Pohyb ve všech směrech je třeba vykonávat denně, ale našťastí je mnoho pozic různé náročnosti, ve kterých s tím můžeme pracovat. Abychom začali proti směru, kterým nás věk táhne,

začneme se záklonovými pozicemi. Ty nejjemnější záklony jdou praktikovat i v lehu, a tak můžete cvičit, i když se necítíte příliš dobře. Benefit jistě ucítíte. Nejdřív se však pojdme rozhýbat!

Jednoduchá cvičení

Pozice pro rozhýbání

Rozhýbání vsedě – sukhásana vinyasa

- Posadte se na židli, na zem nebo polštář na zemi a překřížte kotníky v jednoduchém sedu. Ať jste zvolili jakoukoliv variantu, měli byste mít kolena pokud možno pod úrovní pupíku a páteř napřímenou.

Tuto sestavu je dobré opakovat klidně několikrát denně pro uvolnění ztuhlosti páteře a ztuhlých svalových a fasciálních tkání.





Dopředu, dozadu

- Položte dlaně na kolena a s nádechem zakloňte hlavu, s výdechem ji předkloňte. Opakujte 10×, následně přidejte pohyb celé páteře.
- S nádechem 10× prohněte záda a podívejte se v mírném záklonu vzhůru. S výdechem naopak co nejvíc záda vyhrbte a podívejte se na břicho. Každý z pohybů podle dechu opakujte 10×.

Ze strany, na stranu

- Ze stejné pozice pokračujte tím, že s výdechem přejdete do úklonu hlavy, stahujíc opačné rameno dolů. S nádechem se vrátíte na střed a plynule přecházíte do úklonu hlavy na druhou stranu. Opakujte 10× a dále pokračujte už celým trupem. S výdechem vyosíte do strany spodní část trupu, ramena, a teprve jako poslední hlavu, skoro jako by ten trup do strany padal, samozřejmě kontrolovaně. S nádechem se stejně vraťte na střed, s výdechem pokračujte na druhou stranu. Opět opakujte 10× na každou stranu.



Rotace na jednu stranu, rotace na druhou stranu

- V napřímení vsedě s výdechem vytočte hlavu do rotace na jednu stranu, s nádechem se vraťte na střed a s výdechem přejděte stejně
- na druhou 10 opakování. Následně protáhněte celý trup. Využijte jednu z paží, abyste se přitáhli, druhou se pocitově od kolena odtlačte, abyste dosáhli jemné rotace do strany. Připojte pohled hlavy na stranu, na kterou přecházíte. Do rotace přecházejte vždy s výdechem, s nádechem se vraťte na střed. Opakujte 10× na každou ze stran.





Kroužení

- S výdechem projděte do úklonu hlavy a s z něj volně vpřed do půlkolečka, zastavte na druhé straně v úklonu a s výdechem opět půlkoleček projděte na druhou. Opakujte 10× půlkolečka, poté 3× zopakujte plná kola hlavou na obě strany.
- Zastavte ve výchozí pozici, opět se prohněte v drobném záklonu, tentokrát s využitím celé délky trupu. Z této pozice zkuste posunout pouze hrudní koš do strany a vyoste ho tak z linie, ze strany pokračujte dozadu a záda vyhrbte, stejně tak následně přejděte na druhou stranu a opět vyoste hrudník.
- Takto pokračujte v jednom směru kroužením a přidejte dech, kdy se nadechujete, když procházet do strany a prohnutí a vydechujete ze strany a do vyhrbení. Opakujte 10× v tomto směru, potom 10× na druhou.



Ramena

- Rameny kroužte 10× dopředu, 10× dozadu, poté v opozici. Jedno rameno je vepředu, druhé vzadu, Když je jedno dole, druhé je nahoře.
- Takto kroužte opět 10× na každou ze stran pro intenzivní prohřátí hrudníku.

Pokud máte problém s motivací nebo chutí do cvičení, klidně začněte jen tímto rozhýbáním. Každé ráno po probuzení se takto několik týdnů rozcvičujte. Až se ze cvičení stane zvyk, můžete pokračovat k dalším cvikům. Teprve když se rozhýbete, třeba touto sestavou, pokračujte ke statickým cvikům a k posilování. Ideálně tak připravíte tělo, a i cvičit se vám bude mnohem líp. Naším cílem není se zahltnit a zničit, ale naučit se cvičení integrovat do svého života.

Záklonové pozice

Záklony protahují přední část těla a pomáhají nám zůstat v napřímení i ve vyšším věku. Napomáhají kvalitě dechu a funkci všech tělních systémů včetně hormonálního.



Ryba – matsyásana

Ptáte se, proč to jméno? To kvůli tvaru těla, který připomíná pohyb ryb ve vodě, kdy se prohýbají sem a tam a bez viditelné námahy se pohybují...no, jako ryby ve vodě!

- Začněte vleže na zádech s pokrčenými koleny, chodidly přirozeně položenými na zemi zhruba na šířku vašich boků a pažemi podél těla s dlaněmi směřujícími dolů.
- Chyťte si oba lokty nad hlavou a jen se vytáhněte do délky.
- Pokud netrpíte bolestmi krční páteře a jste pokročilejší, zvolte náročnější variantu a s mírným tlakem do loktů zdvihněte hrudník co nejvíc vzhůru, abyste cítili, jak se prohýbá a otevírají se ramena.

Stáhněte lopatky směrem k sobě a stiskněte je k podložce, a to co nejvíce, aby se maximalizovalo otevření hrudníku.

- Postupně se vytáhněte dozadu s mírným prohnutím v oblasti hrudníku a krkem vytaženým do délky. Tuto pozici udržujte alespoň 5 dechových cyklů.
- Pro pokročilejší praktikující jógy je možné zvednout nohy ze země a položit se blíže temenu hlavy.
- Udržujte tuto pozici po dobu pěti až deseti dechových cyklů.
- Pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy uvolněním hlavy, pokleknutím na podložku a opuštěním pozice ryby.

Přínosy:

- Rozšiřuje hrudník a zvyšuje kapacitu plic, což má pozitivní vliv na kvalitu života, takřka všechny tělní systémy, i váš pocit, jak už jistě dobře víte z předchozích kapitol.
- Posiluje svaly horní části zad, ramen a krku.
- Pomáhá dosáhnout lepšího posturálního vyvážení tím, že protahuje svaly přední strany těla.
- Uvolňuje napětí v krku, ramenou a hrudníku.
- Stimuluje štítnou žlázu a může přispět k regulaci její funkce.
- Může pomoci snížit únavu a úzkost.

Kdy necvičit:

- Akutní zranění v krční, ramenní nebo zádové oblasti. V takovém případě je vhodné se poradit s lékařem nebo fyzioterapeutem.
- Výrazné strukturální abnormality páteře, jako je skolióza. Opět je doporučeno konzultovat odborníka.