

Jógové pozice

Harmonizační cvičení

Ásana

- **ÁSANA** - sanskrtský výraz pro **tělesnou pozici**
- Obecně ásana znamená ***zaujmout na delší čas určitou tělesnou polohu a cítit se v ní příjemně a uvolněně.***
- Pataňdžali, nazývá ásanou pouze meditační sed, zatímco tělesná cvičení označuje jako *jóga vjájáma*.
- Dnes se za ásany považují i dynamické jógové cviky.

Pravidelné cvičení ásan:

- vyrovnává svalové dysbalance (posiluje oslabené svaly, protahuje svaly zkrácené)
- zvyšuje pružnost páteře
- zlepšuje pohyblivost kloubů
- povzbuzuje a harmonizuje činnost orgánů i žláz
- podporuje látkovou výměnu a funkci lymfatického systému
- posiluje imunitní systém
- normalizuje a stabilizuje krevní oběh a krevní tlak
- aj.

- Cílem každé pozice je její **procítění** – uvědomění si jednoty těla a mysli s cílem vytvořit **harmonii**.
- V první fázi se pozornost věnuje dýchání a zvládnutí pozice (stabilizací).
- Po fyzickém zvládnutí pozice lze „vnitřně meditovat“ při cvičení, splynout s pozicí a uvolnit se v ní.
- Důležitá je schopnost klienta uvědomit si sám sebe, svoje tělo, svaly, které pracují, řídit svůj dech, naučit se relaxovat svaly které nepracují..

Důležité zásady při provádění ásan:

- Ásany se provádějí **vždy v souladu s dechem**: Pohyby rozpínající hrudník a dutinu břišní jsou vždy spojeny s nádechem. Pohyby stahující hrudník a dutinu břišní jsou vždy spojeny s výdechem.
- **Nejprve se ásana provede jednou či dvakrát bez delší výdrže** a pohyb těla se sladí s dechem. Při tom se zcela přesně stanoví, k jaké fázi pohybu patří nádech a k jaké výdech. Takový způsob cvičení zklidňuje nervovou soustavu, povzbuzuje činnost žláz, zvětšuje dechovou kapacitu a rozpouští tělesný i duševní stres. Mysl se uvolní, zklidní a projasní.
- **Teprve pak setrváme v ásaně delší čas a dýcháme v ní.** Soustředíme se na tu část těla, na níž ásana působí, a směřujeme tam i vědomí dechu.
- **Pak provedeme protipozici** nebo vyrovnávací cvik. Je-li například trup stlačen nebo v předklonu, v následující ásaně se protáhne nebo napřímí.

Předklonové pozice:



- Jsou pozice pokory, pochopení, uklidňují NS, působí proti ztuhlosti páteře, protahují zadní stranu těla. Předklony harmonizují a zklidňují.
- S rovnými zády protahujeme více svaly zadní strany stehů a napřimujeme páteř.
- S kulatými zády protahujeme a uvolňujeme paravertebrální svaly.

Předklonové pozice:

- Tyto ásany jsou vhodné pro masáž břišních orgánů.
- ! Klienti s vysokým TK, srdečními nebo cévními problémy – předklonové pozice provádět velmi pomalu.



Záklonové pozice:

- Stimulují organismus, vedou k aktivitě, zvyšují pohyblivost páteře do záklonu.
- Otevírají hrudník a protahují svaly hrudníku, protahují břišní svaly, kyčle a stehenní svaly.
- Nejsou vhodné pro klienty s nízkým TK, trpícími závratěmi.

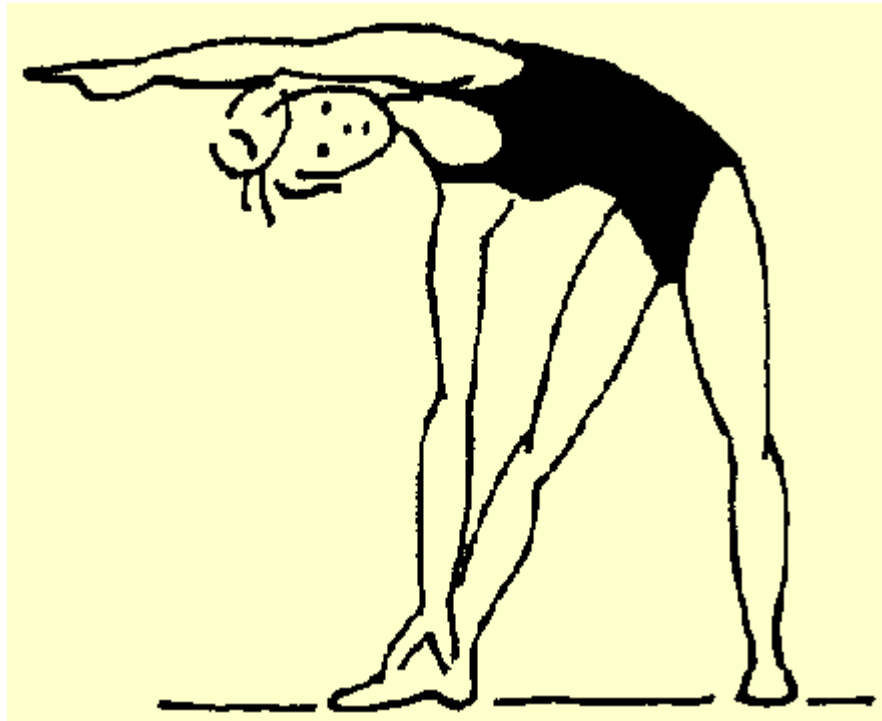


- Před praktikováním záklonových pozic je nutná příprava – většina populace není zvyklá záklony vůbec provádět.
- Záklonové pozice mohou vyvolat dávivý reflex, způsobit bolest event. blokády L a Cp při nesprávném provedení!
- Thp je mnohem méně pohyblivá do záklonu oproti Cp a Lp.
- Důležitá je při záklonech stabilizace páteře a aktivita bránice v dechu.

Úklonové pozice:

- Učí vyváženosti – přijímat věci z dobré i špatné stránky.
- Úklony je vždy nutné provádět souměrně na obě strany.
- Úklony by měly následovat až po procvičení páteře do předklonu a záklonu.
- Významně ovlivňují dech – lokalizované dýchání do jedné strany hrudníku.

- Protahují m. quadratus lumborum; prohlubují jednostranné dýchání



Torzni pozice:

- V józe zahrnuty s cílem mít pružnou páteř, protáhnout zádové svaly a masírovat vnitřní orgány.
- V sedě začínají pokrčením a přiložením pravé DK na trup. Torze začíná od L-páteře – přetočení hlavy a pohled očí významně dokončuje efektivitu torzních pozic.



- !!! Nespěchat, přetočení provádět s výdechem, neprovádět švihem, dech, páteř by měla být napřímená.
- !!ne u klientů s výhřezem ploténky i v disku
- !!torze jsou nebezpečné při špatném provedení i pro kyčle a kolena.
- !!síla rotace je z břicha, rotace je z trupu ne z kolen nebo kyčlí.



Obrácené pozice:

- Královské pozice – stimulují mozek, dýchání, podporují cirkulaci krve z DKK, prokrvují obličej, vyhlazují vrásky 😊
- Obrácené pozice omlazují.
- Pozice je nutné cvičit velmi opatrně, s rozvahou a kontrolou.
- V obrácené pozici nesmíme provádět rotace Cp (neotáčet hlavu, nekoukat na ostatní), vlasy rozpuštěné bez sponek, culíku, brada nesmí být zvednutá nahoru

- !! Nedoporučují se klientům s vysokým TK, s problémy se štítnou žlázou, krční páteří, očima nebo trpícími migrénami. Ne v graviditě.



Balanční pozice:

- Ukazují naši schopnost koncentrace, vnitřního klidu a rovnováhy.
- Pozice podporují klid a rovnováhu těla i mysli.
- Posilují sebevědomí, učí vyvinout svalovou sílu centra těla.
- V pokročilém provedení lze i zavřít oči a pozornost obracet do sebe, na čelo, na třetí oko.
- Zklidnění mysli pozici dokáže udržet.

- U klientů s horší rovnováhou (senioři, gravidita) je vhodné se opřít o židli nebo o zeď.



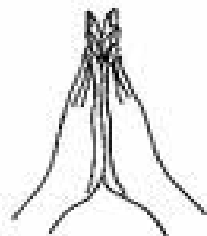
Relaxační pozice:

- Uvolňují svalové napětí, zaměření se na klidný dech a svalovou relaxaci.



Mudry v ásanách

- Namaskára mudra – mudra pozdravu, vztahu, úcty. Je symbolem klidu, radosti, míru a harmonie.



- Džána mudra (Gján mudra) – mudra poznání. Spojené prsty charakterizují individuální vědomí a palec univerzální vědomí. Význam je v završení ásany, prohloubení zklidnění a koncentrace.

