

Jógová terapie I.



Dáša Vad'urová

www.yinyangyogovna.cz

Jógová terapie I.

Sekvence podporující proudění energie, posílení obranyschopnosti a prohlubující dech

Pro koho je určena: praktikující bez kontraindikace (nemoc, vysoký krevní tlak, artróza kloubů, těhotné po konzultaci)

Kam míří: ke zvýšení kapacity plic pro nádech, prohloubení očisty od starých (nesloužících, zatěžujících) stereotypů, rozproudí energii, oživí páteř, uvolní a posílí, aktivace drah plic a tlustého střeva, jater a ledvin

Čas: cca 1 hodina

Playlist : (chceš –li, pak každá skladba určuje přechod k dalšímu kroku),zde: <https://spoti.fi/2T5tEpx>

1. ÚVODNÍ ZKLIDNĚNÍ, UKOTVENÍ INTROSPEKCE



- Usedni, páteř přirozeně vzpřímená, začni vědomou prací s fyzickým tělem – ukotvi se přes sedací kosti se zemí, nechej kostrč mířit do země, jemně se s nádechem od země odtlač a nechej vzestupnou energii srovnat záda
- Ramena zamiř do stran a pak nechej svojí váhou padat k zemi, pohraj si s nastavením hlavy, vnímej ji (ať ani metaforicky ani fyzicky není zátěží pro tvou praxi a páteř)
- Pozoruj přirozený dech
- Pokud cítíš napětí, počkej na výdech a vydechni pootvřenými ústy ven (zopakuj 3 x)

- Praktikuj Sama Vritti Pranayamu – kontroluj dech, nadechuj ve stejném vzorci nádech 4 doby, výdech 4 doby (pokud to není příjemné dýchej na 2 doby, pokud můžeš, prodluž na doby 4 či 8)

2. SUFÍJSKÉ KROUŽKY



- Přehod' pozici nohou (ta, která byla vespod je nahoře, ta co byla vpředu je vzadu)
- Uchop se dlaněmi za kolena
- Nadechni a vydechni
- S nádechem přenes váhu nad levé koleno a s jedním nádechem přejdi od levé doprava, s výdechem záklon a kulatá záda, vracíš se k levému kolenu
- Opakuj několik kol
- Změň směr
- Nechej tělo intuitivně promluvit o rozsahu i délce pohybu či opakování

Účinky: užij si uvolnění kyčlí, zad, prokrvení páteře a jejího uvolnění, prokrvení pánve

3. DÍTĚ (HASTA BALASANA)



- Klekni si na paty, nadechni se a vzpaž, s výdechem ukládej vědomě horní část těla k zemi, dlaně se dotknou země
- Od dlaní se odtlač a zaparkuj hýždě plnou vahou na paty, postupně můžeš (pro uvolnění a otevření drah paží) otočit dlaně na hřbety
- Varianta (běž do předklonu s kulatými zády, podsuň kostrč mezi stehna (varianta k uvolnění napětí meziobratlových plotének)

Účinky: podpora trávení, posílení energie ledvin, zklidnění, pokora, uvolnění, podpora intuice

4. DÍTĚ VARIANTA S PAŽEMI



- S nádechem zapaž s dlaněmi v úrovni beder
- Zahákni palec za palec a zaktivuj paže (oddal je od těla)
- Prodýchej
- Až začnou být paže unavené, případně budou mravenčit, vědomě vyměň zaháknutý palec za druhý

Účinky: aktivace energetických drah horní poloviny těla, zvyšuje se dech pro plnou kapacitu, působíme na dráhu plic a tlustého střeva (prvek kovu) a také klidníme úzkosti a melancholii, posiluje se svalstvo paží, rozproudí se lymfa

5. KOČKA (MARDŽARI)



- Odtlač se do sedu na patách (vadžrásana)
- Podsad pánev, ruce předpažíme a pomalu přejí do kleku. Předkloň se a dlaně opři o podložku pod rameny (stoleček ze zad)
- Nádech: kostrč zmiř vzhůru, otevři hrudník, brada v úrovni podložky, záda se prohne
- Výdech: udělej kočičí hřbet - kostrč stáhni mezi stehna jako kočka ocas, skloň hlavu mezi ruce a záda vyhrb
- Opakuj do příjemna, můžeš si vložit pauzu v dítěti a prodýchat
- Kočku ukonči vrácením do základního postavení na všech čtyřech

Účinky: cvičením zlepšujeme pohyblivost páteře, prohlubujeme hrudní a břišní dech, posilujeme bránici, touto pozicí odlehčujeme pánevním orgánům

6. HRDÁ LABUŤ (EKA PADA RAJAKAPOTASANA) NA PRAVOU STRANU



- Z výchozí pozice stolečku pokrčenou pravou dolní končetinu a koleno přived' na úroveň rukou k pravému zápěstí
- Pravou nohu do fajfky (šetříme kolenní vazy)
- Od pravé nohy lehce odsedni vzad
- Holeň může být rovnoběžně s podložkou nebo se pata dotýká levého kyčelního kloubu (netlač patou do břicha!)
- Levou nohu natáhni včetně prodloužené nohy v kotníku
- Dlaněmi se opírej o zem v úrovni pod rameny či blíže k trupu a plynule dýchej
- Uzavři levé třísko (neměj celou váhu na pravé straně, pokud máš, podlož pravou kyčel)
- V pozici se uvolni, procházej tělo a pozoruj dech
- Účinky: uzdravuje bederní oblast páteře, otevírá hrudník a vytváří prostor pro plíce, zlepšuje elasticitu plic, uvolňuje klouby, posiluje klouby, krk, ramena, stehna, harmonizuje sexualitu

7. SPÍCÍ LABUŤ (EKA PADA RAJAKAPOTASANA) NA PRAVOU STRANU



- S nádechem přizvedni hrudník odtlačení od dlaní, pokrč paže v loktech, ulož nejprve pravé předloktí na zem, pak na něj levé a slož je pod čelo
- Dovol váze těla otvírat pravé třísko, kyčelní kloub
- Dýchej

Účinky: regeneruje bederní oblast páteře, uvolňuje kyčelní, kolenní kloub, protahuje svaly hýždí a dolních končetin, oslovuj žlázy s vnitřní sekrecí (reprodukční hormony i tvorbu hormonu kortizolu tvořícího se v játrech), zlepšuje trávení a stimuluje pánevní orgány, včetně pohlavních

- Ven z pozice pomalu uvolněním paží aktivuješ dlaně, převážíš se na stranu a uvolníš pravou nohu do natažení, chvíli nechej doznít

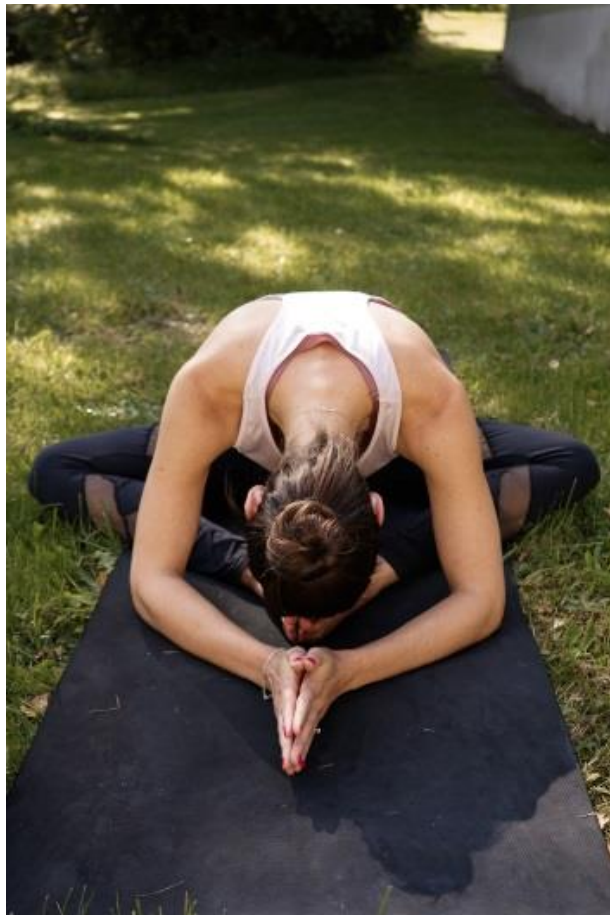
8. HRDÁ LABUŤ (EKA PADA RAJAKAPOTASANA) NA LEVOU STRANU

- Proved' vše viz. bod 6 na levou stranu

9. SPÍCÍ LABUŤ (EKA PADA RAJAKAPOTASANA) NA LEVOU STRANU

- Proved' vše viz. bod 7 na levou stranu

10. MOTÝL (BADDHA KONASANA)



- V sedě s nataženýma nohama spoj chodidla k sobě a pak je od pánve posuň na vzdálenost, při které cítíš tah v tříslech, ale nejsi v bolesti
- Vzpaž a předkloň se, pokud nemáš problémy s bedry, pak podsuň kostrč mezi stehna a zakulať páteř
- Dlaně polož na nohy nebo na podlahu před sebe, případně je spoj k sobě
- Tipy: ke snadnějšímu předklonu vypodlož hýždě, pomocí polštářků ošetři vypodložení pod kolena, můžeš i hrudník nechat odpočívat na bolstru před tebou, pokud je krk příliš namáhaný, podepři hlavu rukama, lokty opřete o stehna nebo o blok
- Jsou možné různé polohy rukou/paží: například paže uvolněné za tělem s dlaněmi vzhůru otevřou dráhy paží a podpaží (aktivace plic a střev a také rozprouzení lymfy)
- Z pozice ven použij dlaně k odtlačení a zvedni hrudník, uvolni nohy na podložce (můžeš dlaněmi pod stehny dopomoci zkřehlým třísleům ke sklopení kolen a lehni si do Shavasany.

Účinky: pomáhá nám uvolnit se a zvnitřnit, proti bolestem hlavy, protáhne a otevře spodní část zad, protahuje třísla a podkolenní šlachy, skvělá příprava na porod. Zaměřena a vodní prvek (ledviny a močový měchýř a také játra), se zapojením paží také na plíce a srdce.

11. SAVASANA



- Ulož se pohodně na záda, dostatečně od sebe oddal nohy, paže od těla, uvolni krk otočením hlavy na obě strany a vrať na střed, otoč dlaně směrem vzhůru
- Uvolni svoje tělo do pasivity, stejně tak svoji mysl, ustaň v pozorování, ale zůstaň bdělý (nespi)
- Věnuj pozornost proudícím energiím

Účinky: na celé tělo, mysl, energie proudí tam, kam proudit má, tělo i mysl se zklidňují, tiší se úzkosti a stres, snižuje bolest hlavy, únavu a nespavost. Pomáhá snižovat krevní tlak.

©Autor: Dáša Vaďurová

©Foto: Irena Stromská

www.yinyangyogovna.cz

Pokud materiál posloužil vaší praxi a smysluplně vás provedl jako na lekci, budu ráda za jakýkoliv čistě dobrovolný příspěvek na účet: 1552075013/0800.

Pokud se však nacházíte v situaci, kdy si příspěvek nemůžete dovolit, přijměte jej jako dárek.

Ze srdce si přeji, ať je dobrým průvodcem na vaší cestě.