

Jógová terapie III.

Dáša Vad'urová



Jógová terapie III.

Praxe k podpoře lymfatického, imunitního a respiračního systému

Pro koho je určena: praktikující bez akutního onemocnění, pro ženy těhotné (od 13tt, jinak po konzultaci) a ženy po porodu (po šestinedělí)

Kam míří: na dráhy plic, střev, jater, žlučníku a ledvin. Ideální pro pozdní podzim a nastupující zimu. Otevírá a připravuje k introspekci.

Čas: cca 1 hodina

Playlist : (každá skladba určuje přechod k dalšímu kroku až do savasany včetně, poté praktikuj introspekci dle libosti bez hudby), zde: <https://spoti.fi/2J2PtEh>

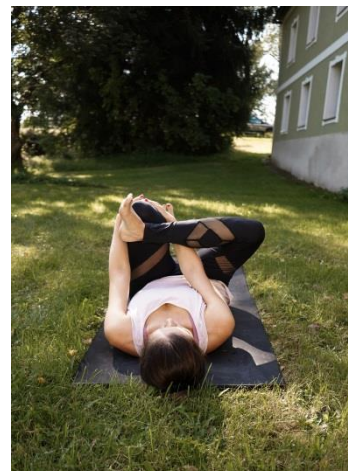
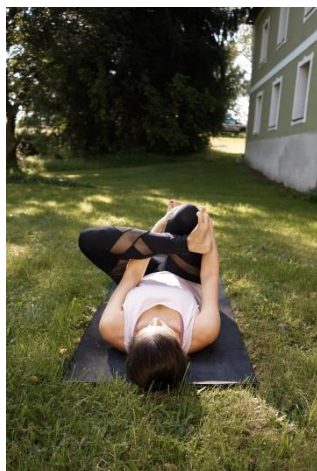
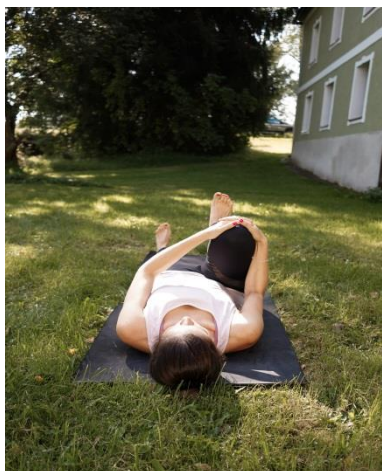
1. ÚVODNÍ ZASTAVENÍ, NEUTRÁLNÍ POZICE



- Polož se na podložku, pokrč jedno koleno po druhém a ulož chodidla na šířku pánve
- Paže protáhni vedle těla, dlaně otoč vzhůru
- S nádechem zatlač chodidla do podložky a prociť přirozené protažení páteře do dálky (za kostrčí a posledním krčním obrátem). S výdechem vydej tíhu těla gravitaci. Zopakuj dle potřeby
- Setrvej v pozici s přirozeným dechem, prociťuj kontakt těla s podložkou na zádové straně a jeho kvality a otevřenost přední poloviny těla a počitky tam lokalizované
- Pozorností procházej svoje tělo od špiček prstů u nohou až k temenu hlavy a zpět

Účinky: nácvik práce s pozorností, stažení smyslů k tělu, dechu a mysli

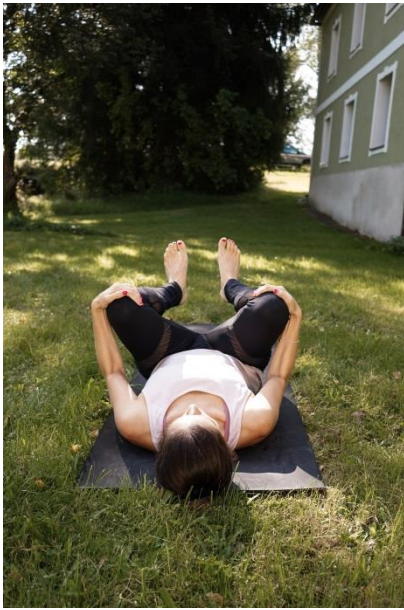
2. POLOVIČNÍ APANASANA A UCHEM JEHLY VLEŽE



- Uchop dlaněmi pravé koleno a s výdechem zatlač jemně kolenem proti dlaním a dlaněmi proti kolenu
- S dalším výdechem natáhni levou nohu
- V obou chodidlech zachovej fajfku (přitažení nártu k holením)
- Bedra přilep do podložky
- S nádechem přitahuj koleno k hrudníku s výdechem procituj pulsaci
- Zaujmi pozici a s pozorností putuj do těch částí těla, kde je fyzický vjem nejsilnější
- Setrvávej po 10 dechových cyklů (nádech a výdech)
- Poté s nádechem přizvedni také levou nohu a ulož levý vnější kotník na pravé koleno. Levou paži provleč mezi steny a obejmi pravou holeň
- Setrvávej po 10 dechových cyklů (nádech a výdech), procituj účinky provedených asán
- Poté s výdechem rozpleť končetiny a zůstaň cca na 10 dechů v neutrální pozici (viz pozice 1.)
- Proved' obě asány (poloviční apanasánu i uchem jehly) od levé nohy. V každé z nich setrvej po 10 dechů
- Pozor: koleno chraň tím, že necháš chodidla po celou dobu flexovaná

Účinky: protažení svalstva kolem páteře a nohou, uvolnění a posílení bedro-kyčlo-stehenního svalu, aktivace energie na drahách ledvin a jater, otevření kyčlí, pozitivní na bederní páteř

3. APANASANA A ANANDA BALASANA (ŠTAŠTNÉ DÍTĚ)



- Přitáhni obě kolena k hrudníku a obejmí je, nohy ponech u sebe, nebo na šířku pánve pro větší uvolnění (těhotná také)
- Setrvej v pozici na 20 dechů
- S výdechem paže uvolni a s nádechem se uchop ukazováky a prostředníky palců u nohou z vnitřní strany (případně se uchop za chodidla)
- Kolena namiř směrem do země
- Cíleně povoluj s výdechem napětí v hýždích a na břišní stěně, uvolni čelist
- Setrvávej po 20 dechových cyklů, vědomě dýchej
- Uvolni pozici a odpočiň si chvíli v shavasane, nebo v embryonální poloze (v leže na boku s pokrčenými koleny)

Účinky: protahuje svalstvo pánevního dna, stabilizuje pánev a bedra, pomáhá proti bolestem spodních zad, snižuje krevní tlak i psychické napětí, pomáhá odstraňovat nadměru vzteku a úzkostí, působí proti nadýmaní a zácpě.

Šťastné dítě systematicky uvolňuje záda, křížovou kost, pánev i kyčle, pomáhá také od uvolnění nashromážděných emocí, masáž břišních orgánů.

4. MARJARIASANA (PŘÍPADNÁ PRÁCE S BANDHAMI)



- Přejdi do pozice na dlaních a kolenou, s rukama pod rameny a kolena pod boky, záda rovná, hlava v prodloužení páteře. V neutrální pozici stolečku zkoušej vnímat, jak se s výdechem přirozeně leč s tvým vědomím aktivuje pánevní dno (Mulla Bandha), vtáhne břicho (Udiana Bandha) a brada se přirozeně přiblíží k hrudníku (Jalandhara Bandha). V neposlední řadě vnímej práci s energií v oblasti dlaní (Hasta Bandha)
- Zhluboka se nadechni a vydechuj vzduch zároveň s prohnutím páteře do vyhrbení, takže jsou břišní svaly taženy směrem k páteři
- Bradu přitáhni k hrudi a stáhni kostrč
- Pohled směřuj na pánev
- Prodýchej plynulým dechem. Zůstaň na 20 dechů pracuj s bandhami (jси-li do práce s jógovými energetickými zámky zasvěcen). Pak se srovnej opět do pozice stolečku na dlaních a kolenou.

Účinky: Uvolnění zad a krční páteře, posiluje se svalstvo paží, rozproudí se lymfa

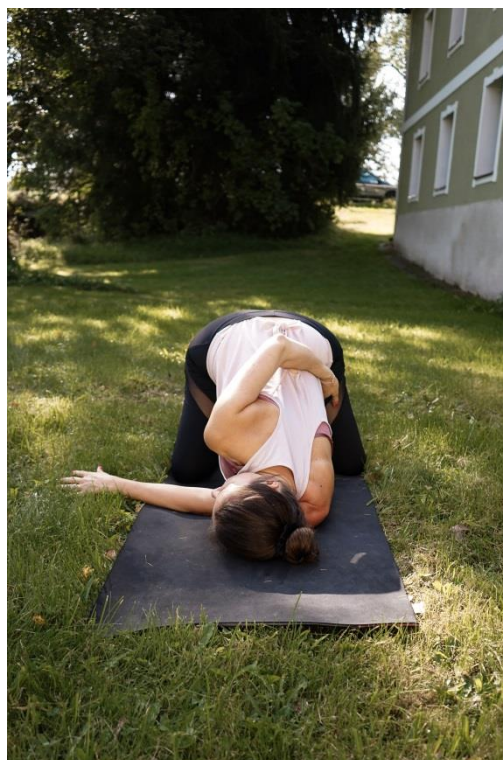
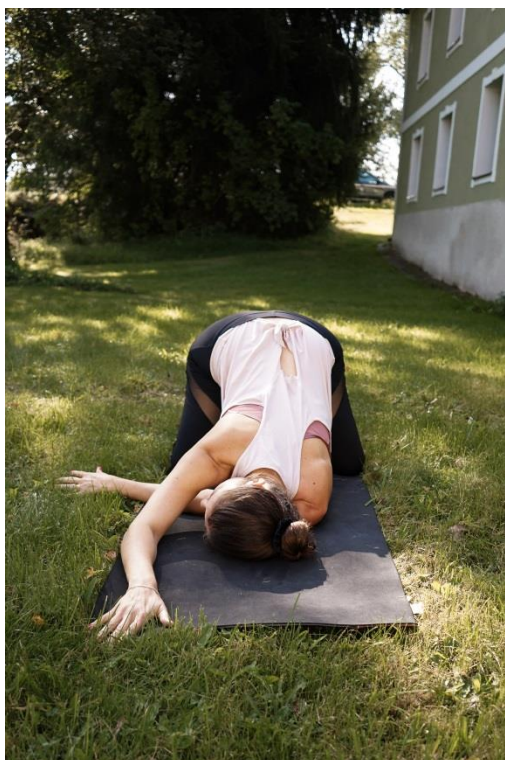
5. ANAHATASANA (POZICE TAJÍCÍHO SRDCE)



- Z výchozí pozice na dlaních a kolenou zafixuj kyčle (boky) nad kolenu, s nádechem opři dlaně o podložku a posunuj je o podložku dopředu tak, aby mohl hrudník volně klesnout k podlaze
- Drž ruce na šířku ramen
- Hlavu opři o čelo, nebo o bradu. Hlava opřená o bradu zvýší tah na přední stranu krku, zaktivuje se endokrinní systém, ale nelze držet dlouho, proto setrvej v mezích příjemnosti a pak hlavu opři o čelo, nebo i ulož na zem tváří otočenou na stranu
- Setrvej na 20 dechů a věnuj v pozici plnou pozornost probíhajícímu dechu a procvičuj tak koncentraci
- Poté se vrať do pozice na dlaních a kolenou
- Pozor: při problémech s krční páteří chraň hlavu (vypodlož, zkrat délku pozice, vynechej), pozice je intenzivní na klouby a nervy, proto podlož kolena, uvolni ramena, cítíš-li brnění v pažích, mírně pozměň pozici, nebo ji opusť

Účinky: povzbuzení respiračního a kardio systému, pozitivní účinky na močový měchýř, uvolňuje napětí v zádech zejména hrudníku, otevírá ramena, podporuje kvality 4. čakry (soucit, láska, laskavost)

6. UCHEM JEHLY (SUCIRANDHRASANA)



- Z neutrální pozice na dlaních a kolenou protáhni pravou paži mezi levou ruku a levé koleno. Posuň ruku úplně doleva tak, aby pravé rameno a strana hlavy pohodlně ležely na podlaze.
- Nadechni se a natáhni levou ruku nahoru ke stropu, případně ji pošli přes bederní část zad až se pravá dlaně dotkne levé kyčle. Najdi takovou polohu paží, kde cítíš působení pozice, ale nepociťuješ bolest, pak tam zůstaň a natáhni prsty.
- Pro uvolnění z pozice s nádechem nadzvedni pravou paži a s výdechem ji opři dlaní do podložky, pak se odtlač do neutrální pozice a proved' na levou stranu
- Na každé straně setrvej na 20 dechů
- Tip: pokud jsou tvá kolena citlivá, podlož je polštářem či dekou, nepříjemné brnění v pažích je známkou špatného prokrvení a přílišnou zátěží pro nervy paží, nezůstávej v pozici tedy příliš dlouho, nebo ji proved' několikrát v rytmu dechu

Účinky: protahuje ramena, paže, horní část zad a šíji, oslovuje horní lymfatický kmen, stimuluje dráhy střev, srdce a plic

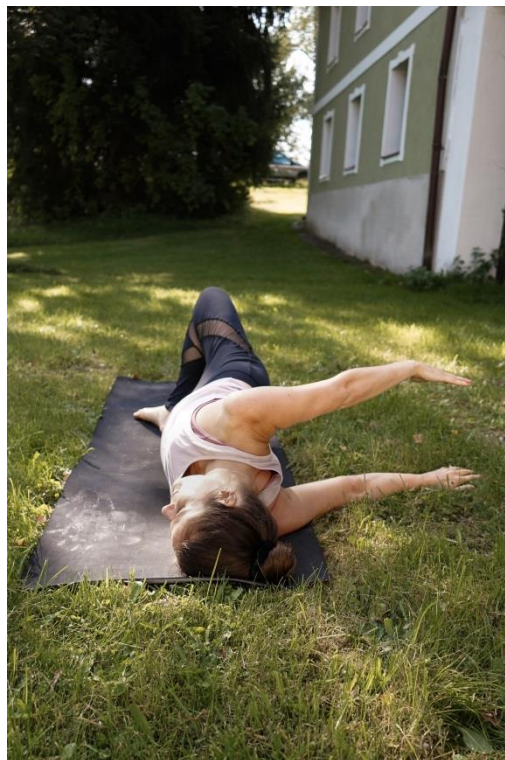
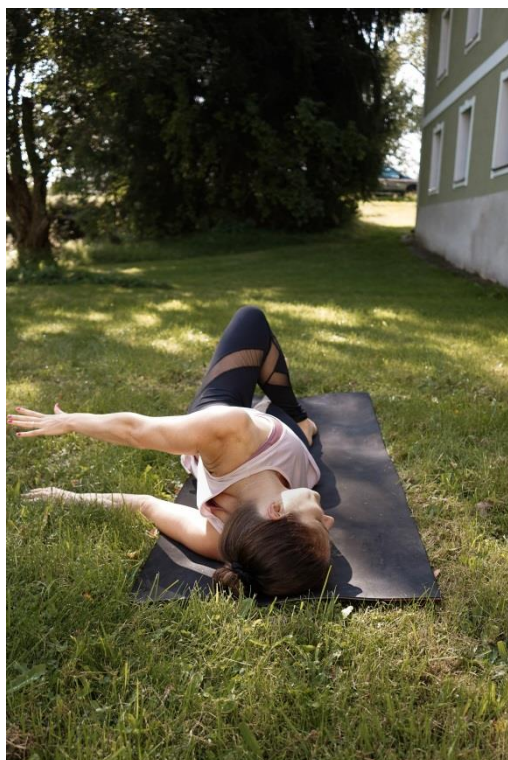
7. POZICE BANÁNU (BANANASANA)



- Polož se na záda, natáhni nohy, spoj je kotníkovou stranou, případně překřiž pravou nohu přes levou v oblasti kotníků, vzpaž a spoj dlaně nad hlavou
- S nádechem protáhni celé tělo a s výdechem suň dolní i horní končetiny pomalu po podložce tak, až cítíš protažení pravé strany trupu, pak se do pozice uvolni
- Boky i hýždě ponechej na podložce
- Na každé straně setrvej na 20 dechů
- Poté se přetoč na břicho, podlož hřbety dlaní čelo a odpočívej

Účinky: Protahuje strany trupu, protahuje svalstvo podél páteře, uvolňuje bránici a otevírá hrudník. Oslovuje žlázy s vnitřní sekrecí, podporuje tok lymfy. Pozicí se dotýkáme energetických drah srdce a plic a především žlučníku.

8. ROZEVŘENÁ KŘÍDLA (OTVÍRAČ RAMEN)



- V leže na břicho rozpaž do stran, dlaněmi do země. Pozor, paže nejsou výše, než ve výšce ramen. Poté zatlač levou ruku o podlahu a pomalu se převálcuj na pravou stranu těla, dokud neucítíš tah v pravém rameni. To se může stát velmi rychle, tak netlač příliš a procíťuj
- Zkus pokrčit levé koleno a případně postav chodidlem na podlahu
- Pozor: prováděj pozici s velkou pozorností a respektem ke svému tělu, nepokrčuj kolena, pokud je protažení v rameni i bez toho pociťováno jako dostatečně intenzivní
- Nakonec přiveď levou paži za záda
- V pozici zůstaň na 20 dechů a poté pomalu krok za krokem vyjdi z pozice a na chvíli odpočívej v leže na břicho, než přejdeš na druhou stranu

Účinky: otevírá hrudník, paže a ramena. Oslovuje dráhy horní poloviny těla, tedy plíce, srdce a střeva. S variantou s pokrčeným kolenem také žlučník a játra.

- Sklouzni do savasany

9. SAVASANA



- Pohodlně se ulož se na záda, oddal nohy dostatečně od sebe, paže od těla, otoč dlaně směrem vzhůru. Můžeš-li, zavři oči
- Uvolni svoje tělo do pasivity, stejně tak svoji mysl, ustaň v pozorování, ale zůstaň bdělý (nespi)
- Pokud máš tendenci v relaxacích usínat, zaměstnej mysl pozorováním přirozeného dechu. Všímej si výdechu a pokus se s jeho pomocí ještě více uvolnit

Účinky: restorativní, provádí se za účelem dozrívání účinků praxe a hlubokého uvolnění

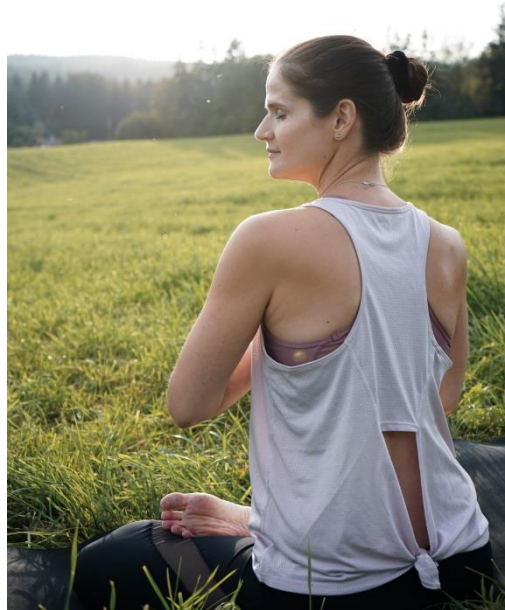
10. UJJAYI PRANAJAMA (ŠUMÍCÍ DECH)



- Posad' se na paty do pozice virasany (pozice ti umožní uvolnit pánev a kostrč a odevzdat se gravitaci), nebo zaujmi sed zkřížený, uvolni ramena a zavři oči (můžeš-li)
- Dlaně ulož na stehna, případně otoč směrem vzhůru. Nebo spoj palce dlaní s ukazováký do čin mudry
- Soustřeď se na přirozený dech, postupně jej prodlužuj, ale ponechej jej plynulý (dýchej plný jógový dech)
- Zavři ústa a zuž hrdlo zasunutím brady mírně vzad (jako šuplík)
- Opři špičku jazyka o horní čelist
- Nadechuj nosem vzduch až vzadu z krku zúženým hrdlem až uslyšíš šumící dech (můžeš vizualizovat slabiku „ch“)
- Vydechuj nosem (ze začátku klidně ústy) co nejpřirozeněji – postupně se zachováním šumícího zvuku (můžeš vizualizovat slabiku „a“, nebo „ha“)
- Břicho se přirozeně stáhne, bránice zaktivuje a vědomě můžeš prohlubovat dech do stran hrudníku
- Pusa, čelisti i jazyk jsou stále v uvolněné pozici
- Odpočítej 20 kol
- Po dokončení setrvávej v klidném, přirozeném dechu než dojde ke zklidnění a doteku vnitřní rovnováhy
- Zůstaň ještě pár chvil uvnitř a prohlubuj sebepozorování

Účinky: uvolňuje vnitřní napětí, okysličením organismus, otepluje a detoxifikuje tělo, pomáhá proti otokům, odhlehňuje, působí preventivně proti respiračním onemocněním, pomáhá v nácviку pozornosti, stimuluje a harmonizuje štítnou žlázu

11. PRÁCE S POZORNOSTÍ A KONCENTRACÍ



- Zvol si ten druh sedu, který je ti nejpohodlnější a v němž jsi schopni setrvat uvolněně a nehybně cca 5 minut
- Odtlač se od sedacích kostí a vzpřim trup. Srovnej hlavu, ať není zátěží pro páteř
- Dlaně spočívají na kolenou nebo stehnech, případně v pozici čin mudry. Zavři oči
- Uvolni vědomě celé tělo, začni jej pozorností procházet od špiček prstů u nohou až k temeni hlavy. Vědomě uvolni také svaly břicha, v obličejí, oční víčka a čelo, čelist
- Pokud se pozorností na cestě tělem ztratíš, vrať se do toho místa, kde si pamatuješ, žeš byl naposledy plně přítomen
- Setrvejte v aktivitě cca 5 minut
- Poté si protři dlaně o sebe, přilož je před oči. Pak do dlaní rozmrkej a dlaně oddaluj, oči otvírej

Účinky: Zpomaluje dýchání a vede k vnitřní koncentraci, aktivuje parasympatikus. Pozornost může nabývat pronikavých kvalit. Prohlubuje zvnitřnění. Tiší neklid

©Autor: Dáša Vaďurová

©Foto: Irena Stromská, Jakub Peter

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. www.yinyangyogovna.cz