



ÁSANOVÁ PRAXE pracovní listy

OBSAH

Stojné pozice	5
Principy stojných pozic - Tádásana	5
Další stojné pozice	8
Náročné pozice	11
Principy náročných pozic - Vírabhadrásana	11
Další náročné pozice	13
Předklonové pozice	16
Principy předklonů vsedě - Paščimóttánásana	16
Další předklonové pozice - sed	19
Principy předklonů ve stoji – Ardha uttánásana.....	20
Další předklonové pozice - stoj.....	22
Úklonové pozice	24
Principy úklonů - Parighásana	24
Další úklonové pozice	26
Zkruty	28
Principy zkrutů – Ardha Matsjéndrásana	28
Další zkruty.....	30
Záklonové pozice.....	32
Principy záklonových pozic – Úrdhva mukha švanásana	32
Další záklonové pozice.....	35
Obrácené pozice.....	39
Principy obrácených pozic – Sálamba sarvángásana.....	39
Další obrácené pozice	41
Pozice s oporou dlaní	45
Principy opěrných pozic - Márdžárjásana.....	45
Další opěrné pozice.....	47
Ostatní pozice.....	50
Sedy	52
Principy sedů - Dandásana.....	52
Další sedy.....	53
Relaxační pozice	55

Principy relaxačních pozic - Šavásana.....	55
Další relaxační pozice	57
Mudry.....	59
Pozdrav slunci.....	60
Struktura lekce.....	62
Pránájáma.....	63
Sanskrtský slovníček.....	70

STOJNÉ POZICE

Principy stojných pozic – Tádásana - Hora



Principy **Tádásany** – pozice Hory – se potkávají ve všech stojných pozicích. Tlak chodidel, tah páteře, uvolnění ramen. To vše platí také v dalších stojných pozicích. A ostatně ve všech ostatních ásanách.

Dejte sobě i svým klientům čas procítit správně pozici Hory a ušetříte si čas i energii s korekcí dalších, náročnějších pozic.

K Tádásaně se můžete vracet u většiny dalších pozic, jelikož její principy se odrážejí napříč posturální praxí.

Principy stojných pozic využijeme například u bojovníků, ale také u pozic na rukách.

Indikace:

- ☺ Vadné držení těla
- ☺ Slabost dolních končetin
- ☺ Nedostatek soustředění

Kontraindikace:

- ☹ Křečové žíly a otoky dolních končetin

Chyby a náprava:

- 💡 Pozice chodidel
- 💡 Nastavení kolien
- 💡 Nastavení pánve
- 💡 Aktivita břišních svalů
- 💡 Pozice žeber
- 💡 Pozice lopatek
- 💡 Pozice ramen
- 💡 Pozice hlavy

Zakreslete si do pozice Hory principy provedení - všechny tahy a tlaky pomocí šipek.
Kroužkem si jinou barvou označte místa, u kterých se objevují nejčastější chyby.



Zakreslete si do pozice Stromu principy provedení - všechny tahy a tlaky pomocí šipek.
Kroužkem si jinou barvou označte místa, u kterých se objevují nejčastější chyby.



Další stojné pozice

Zapište si k pozicím indikace (😊), kontraindikace (😞), nejčastější chyby a nápravu (💡)

Strom – Vrkšásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:





Orel – Garudaśana



Další varianty – poznámky – zajímavosti:



Židle - Utkatásana



Další varianty – poznámky – zajímavosti:



Kam v lekci zařadíte stojné pozice? Které stojné pozice zařadíte na začátek a které na konec lekce?



Jaká je symbolika jednotlivých pozic? Znáte jejich přesný překlad ze sanskrtu? Vyhledejte si a poznačte jejich skutečný význam. Klienti ocení zpestření fyzické praxe a pozice pro ně bude snáze proveditelnou.

NÁKROČNÉ POZICE

Principy nákročných pozic – Vírabhadrásana - Bojovník



Vírabhadrásana I. i II. jsou pozicemi, které jsou nejbližší přirozenému pohybu člověka – chůzi. Jsou tedy ideálními pozicemi pro obnovení pružnosti flexorů kyčlí, funkce nožní klenby, otevřenosti ramenního pletence a hrudníku. Zároveň klade nároky na pevnost HSS. Tyto pozice by měly být součástí každé lekce jógy.

Základní principy opory a tahu jsou stejné, jako v pozici Tádásany. Zvláštní pozornost by měl instruktor věnovat

pozici pánve – a to jak její otevřenosti/zavřenosti, tak jejímu sklopení, které značí výrazné stažení flexorů kyčle.

Indikace:

- ☹️ Vadné držení těla
- ☹️ Slabost dolních končetin
- ☹️ Nedostatek soustředění
- ☹️ Zkrácené flexory kyčlí
- ☹️ Horní zkřížený syndrom, kyfotické držení těla
- ☹️ Plochá nožní klenba (příčná i podélná)

Kontraindikace:

- ☹️ Křečové žíly a otoky dolních končetin
- ☹️ Dolní zkřížený syndrom, lordotické držení těla – nutno hlídat hloubku pozice

Chyby a náprava:

- 💡 Pozice chodidel
- 💡 Nastavení kolien
- 💡 Nastavení pánve
- 💡 Aktivita břišních svalů a pozice žeber
- 💡 Pozice lopatek a ramen
- 💡 Pozice hlavy

Zakreslete si do obrázku (variace Bojovníka I, alt. III dle různých zdrojů) všechny tahy a tlaky pomocí šipek. Kroužkem si jinou barvou označte místa, u kterých se objevují nejčastější chyby.



Další náročné pozice

Zapište si k pozicím indikace (😊), kontraindikace (😞), nejčastější chyby a nápravu (💡)



Bojovník I. – Vírabhadrásana I.



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Půlměsíc – Ardha čandrásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Nízký výpad – Añḍhanéjásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Bojovník III. – Vírabhadrásana III.

Další poznámky – varianty – zajímavosti:



V kterých náročných pozíciích je pánev otevřená? V kterých je zavřená? Zkuste si u každé pozice uvědomit rozdíly v pozici chodidel na podložce.



V náročných pozíciích se opakuje symbolika bojovníka. Víte, kdo je onen bojovník? Co má znázorňovat?

Jaká symbolika je skryta v pozici Tanečníka?

PŘEDKLONOVÉ POZICE

Principy předklonů – v sedu - Paščimóttánásana - Kleště



— **Paščimóttánásana** je velmi silnou pozicí, která oslovuje celou zadní fasciální linii. Je tedy často výzvou nejen klientům se zkrácenou zadní stranou dolních končetin (zejm. hamstringy a achillova šlacha), ale také klientům s přetíženými vzpřimovači páteře a paradoxně bývá náročná i pro klienty s kyfotickým držením těla. Pozice totiž, stejně jako ostatní předklony, vyžaduje vytažení páteře. Samotný ohyb – „předklon“ – neprohloubí pozici do požadované délky. Právě v nutnosti

vytažení tkví hlavní přínos předklonových pozic a dobrý instruktor by na tento krok při předklonových pozicích neměl zapomenout. Předklonové pozice v sedu vycházejí z pozice **Dandásany - Hole**.

Indikace:

- ☺ Vadné držení těla
- ☺ Zkrácená zadní strana dolních končetin
- ☺ Přetížené vzpřimovače páteře
- ☺ Přetížené mezilopatkové svaly
- ☺ Omezená peristaltika střev – zácpa
- ☺ Omezená funkce reprodukčních orgánů u žen

Kontraindikace:

- ☹ Výhřez meziobratlové ploténky v bederní oblasti – nutno opatrně
- ☹ Těhotenství
- ☹ Břišní kýla, citlivé jizvy v břišní oblasti, např. po porodu SC

Chyby a náprava:

- 💡 Plynulost páteře
- 💡 Stabilita pánve – opora o sedací hrboly
- 💡 Protážení zadní strany stehen
- 💡 Pozice hlavy

Zakreslete si do pozice Hole principy provedení - všechny tahy a tlaky pomocí šipek.
Kroužkem si jinou barvou označte místa, u kterých se objevují nejčastější chyby.



Zakreslete si do pozice Kleští principy provedení - všechny tahy a tlaky pomocí šipek.
Kroužkem si jinou barvou označte místa, u kterých se objevují nejčastější chyby.



Další předklonové pozice - sed

Zapište si k pozicím indikace (😊), kontraindikace (😞), nejčastější chyby a nápravu (💡)



Překážkový sed – Džánuśírśásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Marīčīho pozice - Marīčjāsana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:

Principy předklonů – ve stoji – Ardha uttánásana – Rovný předklon



Při stojných předklonových pozicích vycházíme z pozice Hory. Je třeba si uvědomit, že pohyb páteře proti zemské tíži je velmi náročný a při denním opakování nesprávného pohybu je cestou k jejímu poranění. Zvláštní pozornost by měla být věnována způsobu, kterým se klient do pozice dostane a také způsobu, kterým ji opouští. Právě cesta, která pozici vytváří je tím, co ji učiní ozdravnou nebo ubližující.

Indikace:

- 😊 Vadné držení těla
- 😊 Zkrácená zadní strana dolních končetin
- 😊 Přetížené vzpřimovače páteře
- 😊 Přetížené mezilopatkové svaly
- 😊 Omezená peristaltika střev – zácpa
- 😊 Omezená funkce reprodukčních orgánů u žen

Kontraindikace:

- 😞 Výhřez meziobratlové ploténky v bederní oblasti – nutno opatrně
- 😞 Těhotenství
- 😞 Břišní kýla, citlivé jizvy v břišní oblasti, např. po porodu SC

Chyby a náprava:

- 💡 Plynulost páteře
- 💡 Stabilita pánve
- 💡 Pozice hlavy

Zakreslete si do pozice Rovného předklonu principy provedení - všechny tahy a tlaky pomocí šipek. Kroužkem si jinou barvou označte místa, u kterých se objevují nejčastější chyby.





Pozice hlubokého předklonu – Uttánásana



Další varianty – poznámky – zajímavosti:

Rozkročný předklon – Prasárita pádóttánásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:

Pyramida – Páršvóttánásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Popište krok za krokem instrukce vedoucí k pozici Hlubokého předklonu. V bodech si je запиšte. Nezapomeňte, že načasování a posloupnost instrukcí jsou důležité.



Se kterou čakrou je spojena pozice Kleští? Po kterých pozicích budou Kleště ideální kontrapozicí?

ÚKLONOVÉ POZICE

Principy úklonů – Parighásana - Brána



Úklonové pozice jsou velmi oblíbené mezi klienty i mezi instruktory. Pro jejich správné provedení je nutné dbát zvláštní pozornosti při kontrole postavení pánve. Pánev musí být kotvou pozice, od které se páteř vytahuje do dálky a do strany. Zvedají-li se sedací hrboly na jedné straně od podložky, pánev se klopí a protažení svalů i páteře je fiktivní. Uzemnění pánve a její stabilita jsou klíčem k úspěchu úklonových pozic, současně s aktivním odtlačení od opěrné části pánve a opírající se dlaně. Přesuneme-li pozici do stoje, je naopak souhyb pánve žádoucí, vytažením z pasu a do dálky minimalizujeme zkrácení jedné strany (uklánějící se strany) oproti druhé (protahované straně).

Indikace:

- 😊 Vadné držení těla
- 😊 Kyfotické držení těla, HZS
- 😊 Diastáza břišních svalů

Kontraindikace:

- 😞 Potíže s koleny nebo kyčlemi
- 😞 Vysoký krevní tlak

Chyby a náprava:

- 💡 Postavení pánve
- 💡 Plynulost páteře
- 💡 Pevnost pozice
- 💡 Pozice ramen

Zakreslete si do pozice Brány principy provedení - všechny tahy a tlaky pomocí šipek.
Kroužkem si jinou barvou označte místa, u kterých se objevují nejčastější chyby.



Další úklonové pozice

Zapište si k pozicím indikace (😊), kontraindikace (😞), nejčastější chyby a nápravu (💡)



Trojúhelník – Uttitha trikónásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:

Poloviční trojúhelník – Uttitha páršvakónásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:





Které svaly úklonové pozice protahují?



S pozicí Brány se můžete setkat také v jiném překladu. Jak jinak pozici můžeme česky pojmenovat?

ZKRUTY

Principy zkrutů – Ardha Matsjédrásana – Poloviční rybí král



Zkruty jsou spinálními cviky, tedy cviky, které pracují intenzivně s páteří v rotaci. Kromě pozitivního vlivu na samotnou páteř také intenzivně masírují vnitřní orgány a jejich benefity jsou proto často spojeny s činností zažívacího traktu a dalších orgánů.

Provedení, které bude přínosné, musí ve všech zkrutových pozicích začínat trakcí páteře. Bez vytažení páteře do dálky nebudou obratle rotovat správně a nejen, že pozice ztrácí na svých účincích, ale pro klienty může být i nebezpečnou. Zkruty nejsou samy o sobě kontraindikací v těhotenství, ale vzhledem k tlaku, který vyvolávají na břišní stěnu, je třeba rotovat vně, nikoliv dovnitř. Takové zkruty jsou i v těhotenství žádoucí.

Indikace:

- 😊 Vadné držení těla
- 😊 Diastáza břišních svalů
- 😊 Snížená produkce pohlavních žláz (hormonální potíže)
- 😊 Zácpa, nefunkční zažívání

Kontraindikace:

- 😞 Potíže s koleny nebo kyčlemi
- 😞 Výhřez meziobratlové ploténky (akutní stav)
- 😞 Těhotenství (u vnitřní rotace)

Chyby a náprava:

- 💡 Postavení pánve
- 💡 Plynulost páteře – zejména délka
- 💡 Pohled
- 💡 Pozice ramen

Zakreslete si do pozice Polovičního rybího krále principy provedení - všechny tahy a tlaky pomocí šipek. Kroužkem si jinou barvou označte místa, u kterých se objevují nejčastější chyby.



Další zkruty

Zapište si k pozicím indikace (😊), kontraindikace (😞), nejčastější chyby a nápravu (💡)

Obrácený trojúhelník – Parivrtta trikónásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:

Zkrut v nízkém výpadu



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Která část páteře má nejlepší schopnost rotace? Která naopak rotuje nejhůře?



Z kterého bojovníka budete vstupovat do Zkrutu v bojovníkovi? Z prvního, druhého nebo třetího? Která varianta bude nejjednodušší pro klienta?

ZÁKLONOVÉ POZICE

Principy záklonů – Úrdhva mukha švanásana – Pes obličejem nahoru



Záklony patří k vrcholům jógínské praxe. Není snadné provést záklon v dokonalé souhře jednotlivých částí páteře, bez přetížení bederní páteře a s plnou podporou dechu a břišních svalů. V opačném případě je však záklon pro páteř nebezpečný a jeho časté opakování může vést k výhřezu meziobratlových plotének. Zřejmě proto provází záklony špatná pověst. Správně prováděné záklonové pozice však mohou být naopak velmi účinnou prevencí i terapií nejen

pro páteř, ale i pro oblast vnitřních orgánů, zejména plic, jater a nadledvinek.

Indikace:

- ☺ Vadné držení těla
- ☺ Diastáza břišních svalů
- ☺ Zkrácená přední fasciální linie
- ☺ HZS, kyfotické držení těla
- ☺ Slabé svaly paží
- ☺ Oslabený lymfatický systém
- ☺ Deprese (uvoňuje hrudník – bránici a flexory kyčlí – iliopsoas – oba zmíněné svaly iritují při zkrácení produkci nadledvinek, tzn. stresových hormonů adrenalinu, nor-adrenalinu a kortizolu)
- ☺ Zkrácené flexory kyčlí
- ☺ HZS, kyfotické držení těla
- ☺ Potíže s dechem

Kontraindikace:

- ☹ Nekontrolovatelná hypermobilita loketního kloubu
- ☹ Příliš zkrácené flexory kyčlí – budou měnit pozici pánve
- ☹ Výhřez meziobratlové ploténky v bederní oblasti
- ☹ DZS, lordotické držení těla
- ☹ Těhotenství
- ☹ Vysoký krevní tlak
- ☹ Břišní nebo tříselná kýla, živé jizvy po břišních operacích

Chyby a náprava:

- 💡 Postavení pánve
- 💡 Plynulost páteře
- 💡 Pozice loktů
- 💡 Pozice dlaní
- 💡 Pozice nártů
- 💡 Aktivní tlak od podložky

Zakreslete si do pozice Psa obličejem nahoru principy provedení - všechny tahy a tlaky pomocí šipek. Kroužkem si jinou barvou označte místa, u kterých se objevují nejčastější chyby.



Další základy

Zapište si k pozicím indikace (😊), kontraindikace (😞), nejčastější chyby a nápravu (💡)

Sfinga – Sálamba bhudžangásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:

Kobylka – Šalabhásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:

Luk – Dhanurásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:

Holubí král – Éka páda rádžakapótásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:

Most – Úrdhva dhanurásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:

Velbloud - Uštrásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Ryba – Matsjásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Záklonové pozice jsou typické pro otevírání které čakry? S jakými emocemi jsou tyto pozice spojované?



Klient s HZS bude mít přirozeně potíže ve všech záklonových pozicích. Jaké cviky na otevření hrudníku mu doporučíte? Čemu by měl při jógové praxi věnovat zvláštní pozornost?

OBRÁCENÉ POZICE

Principy invertů – Sálamba sarvángásana – Svíčka



Když si na cestě evolucí člověk zvolil cestu napřímení a svoji hlavu trvale přemístil nad úroveň pánve, osvobodil horní končetiny a získal lepší rozhled. Zároveň se však připravil o širokou pánev umožňující rodit „donošené“ děti, zatížil svaly pánevního dna, svaly i klouby dolních končetin a omezil proudění krve do oblasti hlavy. Není tedy překvapivé, že mezi nejoblíbenější cviky jógové praxe patří právě cviky, které nám umožňují kompenzaci evoluční daně, kterou náš druh zaplatil. Chatrná těla moderního člověka si však v těchto pozicích snadno přivodí úraz, jelikož kontrola těla je pro začátečníka v těchto pozicích náročná. Je tedy na lektorovi, aby těmito pozicemi své klienty provedl tak, aby byli schopni využít všech benefitů, které přinášejí.

Zásadní pro tyto pozice je čas a klid. Nespěchejte, dejte všem klientům dost času na vstup do pozice i na její opuštění. Nezapomínejte na kontrapozice.

Indikace:

- ☹ Vadné držení těla
- ☹ Bolesti zad
- ☹ Přetížené svaly pánevního dna
- ☹ Otoky dolních končetin
- ☹ Bolesti hlavy
- ☹ Hypofunkce štítné žlázy
- ☹ Vrásky, stárnutí pleti
- ☹ Zpomalený metabolismus
- ☹ Trávicí potíže, zácpa
- ☹ Únava

Kontraindikace:

- ☹ Bolesti hlavy
- ☹ Potíže spojené s krční páteří
- ☹ Výhřez meziobratlové ploténky
- ☹ Menstruace (ke zvážení)
- ☹ Těhotenství (ke zvážení)
- ☹ Příliš velká prsa u některých žen neumožňují provedení pozic svíčky nebo pluhu
- ☹ Břišní nebo tříselná kýla, živé jizvy po břišních operacích
- ☹ Hyperfunkce štítné žlázy
- ☹ Vysoký krevní tlak
- ☹ Vysoký nitrooční tlak

Chyby a náprava:

- 💡 Souhyb krční páteře v pozici
- 💡 Míra opory o hlavu
- 💡 Plynulost a tah páteře vzhůru

Zakreslete si do pozice Svíčky principy provedení - všechny tahy a tlaky pomocí šipek.
Kroužkem si jinou barvou označte místa, u kterých se objevují nejčastější chyby.



Další inverty

Zapište si k pozicím indikace (😊), kontraindikace (😞), nejčastější chyby a nápravu (💡)



Lomená svíčka – Viparíta karaní



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Stoj na hlavě – Sálamba šíršásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:





Pozice pluhu má mnoho variant pro začátečníky i pokročilé. S pomůckami lze najít varianty i pro těhotné ženy nebo osoby s nadváhou. Vypište si všechny varianty provedení, které znáte, včetně těch, které vyžadují pomůcky.



Pozice svíčky i pluhu jsou spojené s podporou jedné ze žláz s vnitřní sekrecí, víte kterou? Jaká čakra je s těmito pozicemi zejména spojená?



Uveďte kontrapozice k obráceným pozicím.

OPĚRNÉ POZICE

Principy opor – Márdžárjásana – Kočka (Stůl)



Opora dlaně v **Márdžárjásaně** je vedena touhou dostat se dál a výš. Z pohledu vývojové kineziologie jde o pozici, jejímž cílem je nejen pohyb dopředu, ale jde také o přípravnou pozici k pohybu vzhůru – do pozice **Adhó mukha švanásany**, přes ni do pozice **Utkatásany** a konečně **Tádásany**. Jinými slovy, z pozice na čtyřech do pozice stoje. Z batolete k dospělosti. Budou-li instrukce lektora zahrnovat záměr pohybu – tedy kam se chceme dostat a z jakého

důvodu takový pohyb provádíme, pak se nám mnohem lépe podaří nastavit všechny tlaky dlaní a dolních končetin, tah páteře, uvolněná ramena, aktivní fixátory lopatek a břišní svaly, pevnou i flexibilní pánev. Celé tělo si přes centrální nervovou soustavu zajistí dokonalou souhru svalových i fasciálních řetězců. Budeme-li opravovat samostatně lopatky, ramena a aktivitu břišních svalů, bude naše práce náročnější a její výsledek nejistý.

Indikace:

- ☺ Vadné držení těla
- ☺ Bolesti zad
- ☺ Oslabený HSS, pánevní dno

Kontraindikace:

- ☹ Potíže se zápěstím
- ☹ Nekontrolovatelná hypermobilita loketního kloubu
- ☹ Operace ramen

Chyby a náprava:

- 💡 Pozice dlaní a jejich tlak
- 💡 Záměr pohybu
- 💡 Délka a plynulost páteře

Zakreslete si do pozice Kočky principy provedení - všechny tahy a tlaky pomocí šipek.
Kroužkem si jinou barvou označte místa, u kterých se objevují nejčastější chyby.



Další opěrné pozice

Zapište si k pozicím indikace (😊), kontraindikace (😞), nejčastější chyby a nápravu (💡)

Pes obličejem dolů - Adhó mukha švanásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:

Rovnovážná kočka



Další poznámky – varianty – zajímavosti:

Prkno - Phalakásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Vrána – Kákásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:

Obrácené prkno – Púrvóttánásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Projděte si jednotlivé pozice a ujistěte si u nich záměr pohybu. Kam pozice směřuje?



Jaké variace Kočky znáte?

OSTATNÍ POZICE



Lod'ka - Návásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Poloviční most – Sétu bandhāsana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:

SEDY

Principy sedů – Dandásana – Hole



Pozici **Hole** jsme si představili již v kapitole předklonů (str. 16), jako výchozí pozici pro předklony v sedu. Sed může být pro mnohé klienty velmi náročnou pozicí. I drobné úhybné návyky držení těla se v pozici Hole promítnou do záklonu, vyhrbení hrudní páteře, nepohodlí. Proto je vhodné doporučit podložení pánve a rozšíření sedacích kostí.

Indikace:

- ☺ Vadné držení těla
- ☺ Stres
- ☺ Potíže s dechem
- ☺ Menstruace a menopauza
- ☺ Podpora lymfatického systému
- ☺ Podpora činnosti pohlavních orgánů (muži i ženy)

Kontraindikace:

- ☹ Hemeroidy, gynekologické cysty, nezhojený nástřih/natržení hráze – bolestivost sedu

Chyby a náprava:

- 💡 Postavení pánve
- 💡 Plynulost a tvar páteře
- 💡 Pozice hlavy

Další sedy

Zapište si k pozicím indikace (😊), kontraindikace (😞), nejčastější chyby a nápravu (💡)



Šťastná pozice - Svastikásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Kravský obličej – Gómukhāsana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Sedy jsou typické pro otevírání které čakry? S jakými emocemi jsou tyto pozice spojované?



Jak dlouho je vhodné v pozici sedu zůstat? Kam zařadíte sedy v rámci stavby lekce?

RELAXAČNÍ POZICE

Principy relaxačních pozic – Šavásana - Mrtvola



Relaxace je zaslouženou odměnou po posturální praxi. Je ale zároveň nejnáročnější pozicí pro duši. Někdy je pro instruktora obtížné ponechat klienty jejich vlastnímu prožitku, neboť může pociťovat neklid z toho, že lekcí nevede, že klient nedostává jeho péči, kterou si zaplatil. Přikryjte své klienty, dopřejte jim svit svíček, příjemnou hudbu. Doprovodte je klidným hlasem nebo hudebním nástrojem. Ale ponechte jim dostatečný čas na relaxaci „o samotě“.

Indikace:

☹ Stres

Kontraindikace:

☹ Těhotenství – cca od 20. týdne – ke zvažení

Chyby a náprava:

💡 Přílišné napětí, nepohodlí

Zakreslete si do pozice Mrtvoly principy provedení - všechny tahy a tlaky pomocí šipek.
Kroužkem si jinou barvou označte místa, u kterých se objevují nejčastější chyby.



Další relaxační pozice

Zapište si k pozicím indikace (😊), kontraindikace (😞), nejčastější chyby a nápravu (💡)

Motýlek vleže – Supta baddha kónásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:

Dítě – Bálásana



Další poznámky – varianty – zajímavosti:



Jakou hudbu pro relaxaci zvolíte? Nebo ponecháte úplné ticho? Jaké jsou výhody a nevýhody hudebního doprovodu?



Jakou symboliku v sobě ukrývá pozice Mrtvoly? Jak s ní souvisí bohyně Kálí?

MUDRY



Mudry – gesta – slouží k práci se symbolikou a energií. Rozlišujeme mudry dechové a meditační. Mudry jsou pozice rukou, kterými doplňujeme pozicovou praxi nebo s nimi můžeme pracovat samostatně.

Čin mudra – břišní dech



Činmaja – hrudní dech



Ádi mudra – podklíčkový dech



Brahma mudra – plný jógový dech

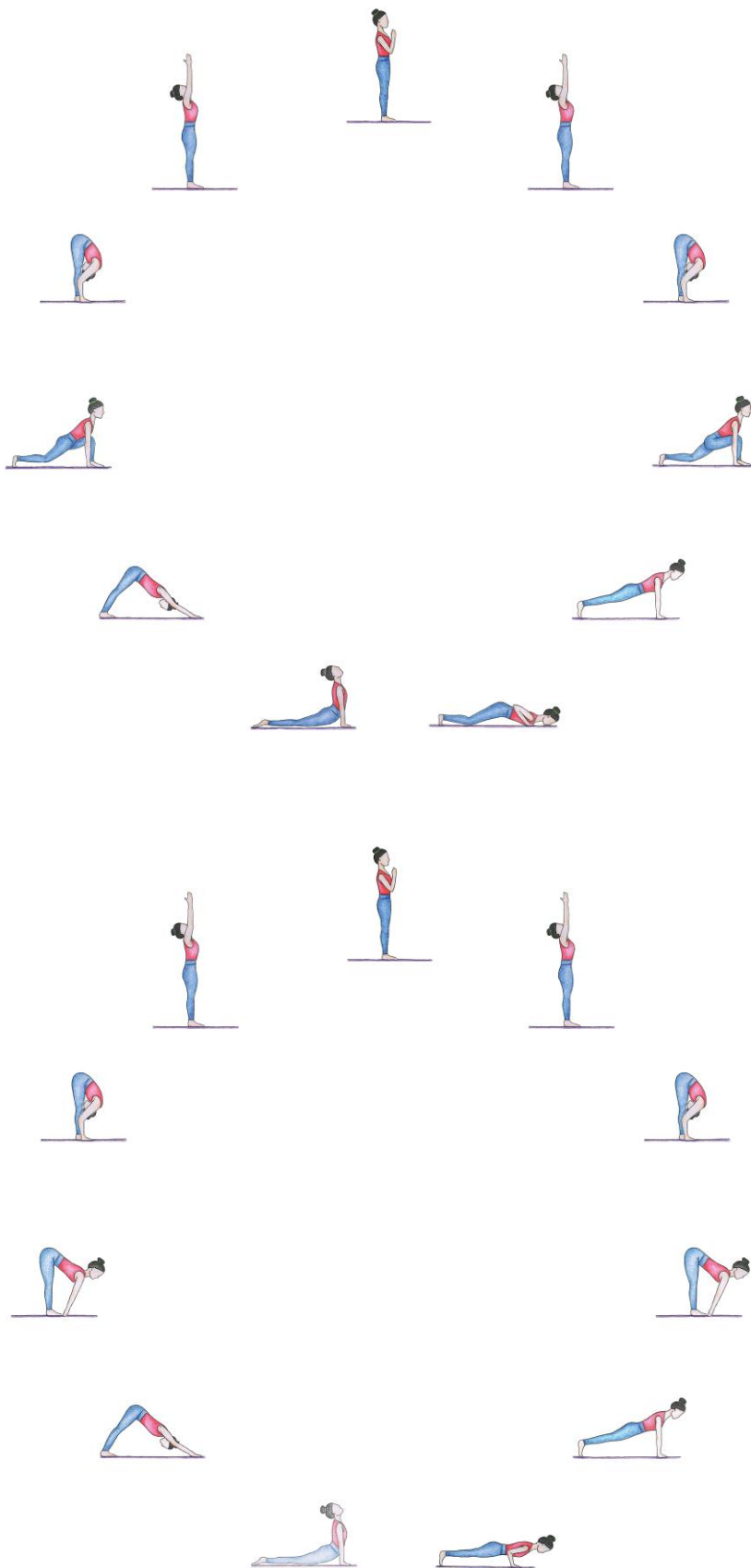


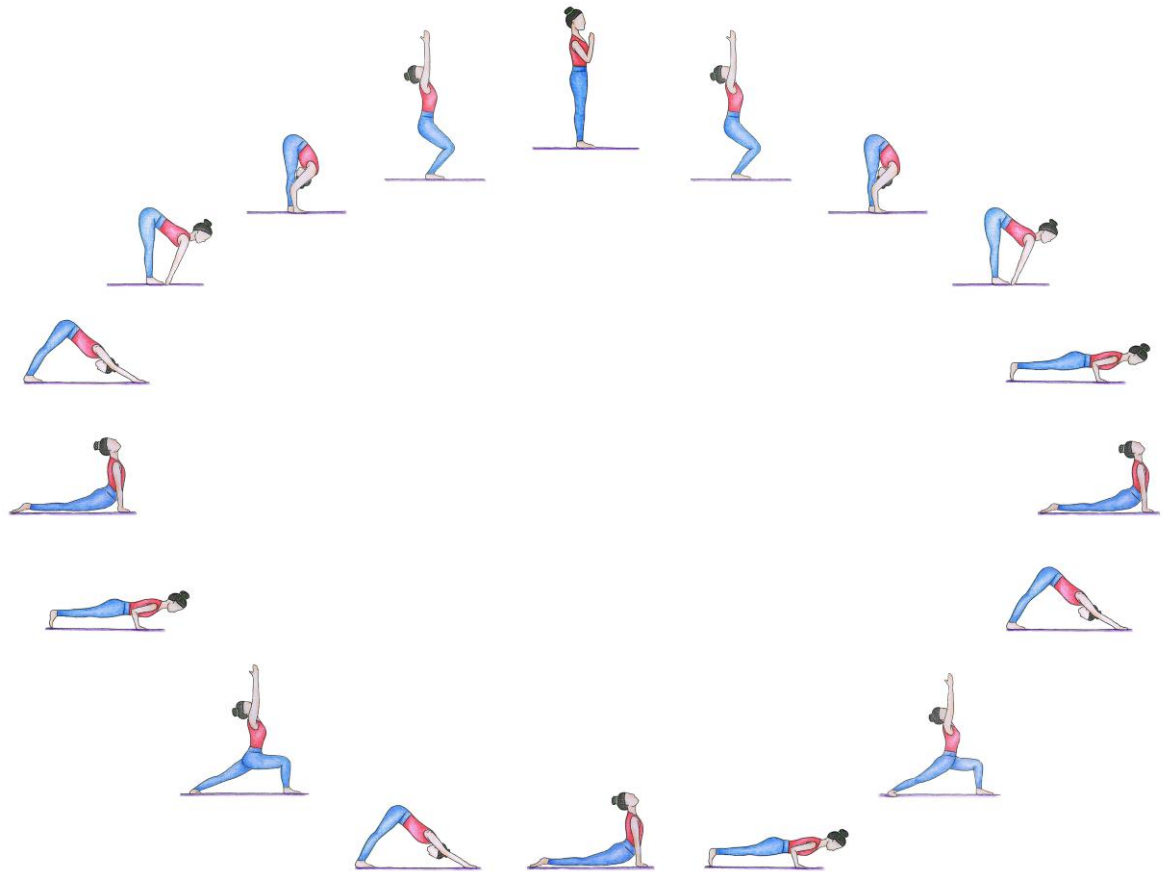
Namaskár

Aňdžali mudra



POZDRAV SLUNCI – SÚRJA NAMASKÁR





STRUKTURA LEKCE

Úvodní část

15 – 20 minut

Příprava na cvičení:

- ☞ Vědomí těla, zklidnění dechu a jeho vnímání (pozorování), vědomí stability a držení těla, obrácení pozornosti dovnitř.
- ☞ Relaxační pozice v lehu, sedu, jógové sedy.

Úvodní rozcvičení:

- ☞ Vnímání dechu a pohybu, protažení do všech stran, příprava těla, probuzení.
- ☞ Pohyb vleže, vsedě, pozice s oporou dlaní, spinální cvičení aj.

Pozdrav slunci:

- ☞ Dech doprovázený pohybem, zahřátí a rozproudění.

Hlavní část

30 - 35 minut

Pozice stojné:

- ☞ Harmonie dechu a pohybu, budování tepla a podpora detoxikace organismu.
- ☞ Pořadí pozic: Stojné – nákročné – předklony – úklony – zkruty – záklony.

Balanční a koncentrační pozice:

- ☞ Zklidnění organismu.
- ☞ Stojné balanční pozice.

Pozice na zemi:

- ☞ Protažení a procítění celého těla.
- ☞ Pořadí pozic: Předklony – úklony – zkruty – záklony vsedě, vleže, v kleče.

Obrácené pozice

Závěrečná část

15 - 20 minut

Závěrečné protažení, relaxace, uvolnění – zklidnění, uvolnění

Pránájáma a meditace – práce s energií, rozvíjení vědomé pozornosti

PRÁNÁJÁMA

Cílem pránájámy je uvědomit si, zpomalit, zjemnit, prodloužit a prohloubit dech za účelem prodloužení života. A toto vědomé umění dechu rozvíjet.

V Indii traduje názor, že hodnotou délky našeho života není počet let, ale předem daný počet nádechů a výdechů na celý život.

Odtud pramení snaha o harmonické a klidné dýchání.

Pránájáma

- čtvrtý stupeň Rádžajógy
- jóginské cvičení, prováděné za účelem ovládnutí životní energie - Prány

Prána = dech, kosmická energie

Ájáma = ovládnutí, kontrola, regulace

Prána

Podle filozofie jógy, je Prána souhrn všech energií obsažených ve vesmíru. Není žádným chemickým prvkem, který tvoří atmosféru a přeci je přítomna ve vzduchu. Je obsažena ve vzduchu, vodě, slunečním světle, potravě a přesto není ani teplem ani vitamínem. Je to živý, vědomý a inteligentní projev energie. Bez Prány není možný život. Prána prostupuje celým tělem, i tam, kam se nemůže dostat vzduch.

Prána váju

Zásobuje tělo kyslíkem, proudí nosními dírkami až do oblasti srdce. Je hlavní silou pohánějící naše tělo. Je spojena s nádechem, s příjmem vody, vzduchu, potravy a všeho, co člověka drží při životě. Prána váju - pohyb vpřed a dovnitř.

Nádí

Prána je v těle rozváděna pomocí energetických drah tzv. nádí, z nichž tři zaujímají významné postavení.

Sušumna - „centrální nádí“ fyzicky odpovídá míšnímu kanálu a proudí přímo páteří, skrz lebku, až nahoru na temeno hlavy. Je spojena s ústředním nervovým systémem.

Ida – vodič energie, který prochází levou nosní dírkou a ovlivňuje pravou mozkovou hemisféru.

Je spojován s měsícem, myslí, chladem, s ženským principem jin. Ovlivňuje vegetativní nervstvo parasympatiku.

Pingala - je spojena s pravou nosní dírkou a ovlivňuje levou hemisféru. Je spojována s vědomím, sluncem, teplem, s mužským principem jang.

Dech

Je regulován z mozkových center, rytmus dechu se mění jednak podle fyzické zátěže, jednak podle stavu naší psychiky. Je propojen s vegetativní nervovou soustavou (parasympatikus, sympatikus).

Parasympatikus – uvolnění, relax, je spojený s výdechem.
Sympatikus - akce, napětí, je spojen s nádechem.

Fáze dechu:

1. výdech – réčaka

Vždy je nejprve nutné provést důkladný výdech. Vypudit z plic veškerý nečistý vzduch a vytvořit prostor pro nový, kvalitní nádech.

2. zádrž dechu po výdechu – báhja kumbhaka / šúnjaka
Při této zádrži mohou dýchací svaly relaxovat, uvolnit se.

3. nádech – púraka

Jógini rozlišují tři fáze vdechu:

abdominální – brániční/břišní

(sterno)kostální – hrudní

klavikulární – podklíčkový

4. zádrž dechu po nádechu – antar kumbhaka

V józe dýcháme vždy nosem. V nose se dech čistí, ohřívá, zvlhčuje.

Praxe

1) Sukha pránájáma - příjemný, přirozený, vědomý dech

Provedení:

Sedneme (lehneme) si do pohodlné a stabilní polohy a zavřeme oči. Přeneseme pozornost k našemu přirozenému dechu, neovládáme ho, jen pozorujeme jeho cestu. Vnímáme nádech od začátku do jeho konce a stejně tak vnímáme výdech od začátku do konce. Po chvíli jsme s každým dechovým cyklem malinko důkladnější. Dech jemně, bez násilí a urputnosti začínáme zlehka prohlubovat, prodlužovat, zjemňovat.

Přínosy:

Příznivě ovlivňuje nervový systém, pomáhá při dýchacích potížích, vysokém krevním tlaku, proti migréně a závratím, zklidňuje mysl, všeobecně zdraví prospěšný. Příprava pro složitější dechové techniky.

Omezení:

Praktikujeme opatrně při stavech deprese.

2) Brániční dýchání - abdominální

Provedení:

Bránice klesá, zplošťuje se, břišní stěna se zvedá, jako bychom dýchali břichem, proto je též nazýváno břišním dechem. Bránice vyvolá masáž břišních orgánů a stimuluje jejich funkci. Rozšíří se i dolní část hrudníku, a spodní část plic se plní vzduchem. Při výdechu bránice zase stoupá, působí na dna plicních vaků a usnadňuje vyprazdňování plic.

Přínosy:

Tento způsob dýchání je neúčinnější složkou celého dýchacího procesu.

3) Hrudní dýchání – sterno-kostální

Provedení:

Působením mezižeberních svalů se hrudník rozpíná především do stran. Proto je též označován jako dech laterální.

Přínosy:

Tento dech působí proti chorobám srdce. Má oběhové, masážní, ventilační účinky. Dobře působí na psychiku.

4) Podklíčkové dýchání - klavikulární

Provedení:

Projevuje se zvedáním horní části hrudního koše. Tato část hrudního koše je nejméně pohyblivou částí hrudníku a horní část plic je obvykle nejméně prodechnutelná.

Přínosy:

Tento dech má nejmenší účinnost. Zlepšuje ale krevní oběh v oblasti krku a hlavy. Působí preventivně proti astmatu, zápalům plicních hrotů a čelních dutin a ovlivňuje mozkovou činnost.

5) Plný jógový dech

Provedení:

Spočívá v postupném nadechování zdola nahoru, spojením všech tří způsobů vdechu – břišní, hrudní a podklíčkový vdech a následném vydechování stejným směrem (někdy se může setkat s variantou opačný směr při výdechu tj. pod klíční kosti, hrudník, břicho).

Přínosy:

Jógový dech je výchozím bodem pro složitější techniky pránájámy. Zahrnuje v sobě výhody všech 3 druhů dýchání.

6) Udždžají dech – vítězný dech

Provedení:

Sedneme (lehne) si do pohodlné a stabilní polohy. Chvíli pozorujeme přirozený dech a pokusíme se uvolnit napětí v celém těle. Dýcháme zatím pouze nosem. Následně se hlouběji nadechneme nosem a vydechneme ústy, jako bychom chtěli zamlžit dechem zrcadlo nebo vyslovíme CHÁÁ, opakujeme alespoň 3x.

Zavřeme ústa, opřeme si jazyk o horní nebo spodní zuby a provedeme to samé, představíme si, že chceme zamlžit zrcadlo nebo vyslovit CHÁÁ, jen s tím rozdílem, že naše ústa jsou zavřená.

Lehce se nám stáhne, zúží hlasivková štěrбина a z krku začne vycházet jemný šumivý zvuk.

Nádech (plný jógový dech) a vydechneme se staženými hlasivkami.

Ze začátku praxe, zkusíme udždžají při výdechu a postupně s praxí praktikujeme i při nádechu. Dech se snažíme prodloužit a prohloubit. Netlačíme na pilu. Zvuk dechu udždžají by měl být jemný a měl by poutat vaši pozornost, nikoliv pozornost okolí.

Snažíme se docílit, aby byl nádech stejně dlouhý jako výdech. Dech prodlužujeme postupně až na frekvenci 3 až 5 dechů za minutu.

Přínosy:

Je prevencí kardiovaskulárních onemocnění a pomáhá je léčit, kladně působí na srdce a krevní oběh. Zlepšuje kvalitu plic, pomáhá při nespavosti. Navozuje psychickou rovnováhu, působí proti stresu a úzkostem. Rozvíjí kontrolu dechu, je meditačním dechem. Harmonizuje tělo, dech i mysl.

Omezení:

Při hyperfunkci štítné žlázy - opatrně. Jinak lze praktikovat kdykoliv a kdekoliv.

7) Bhastrika – kovářské měchy

Provedení:

Sedíme v pohodlné pozici, páteř je napřímená. Položíme ruce na kolena či stehna. Plynule dýcháme plným jógovým dechem. Snažíme se, aby byl nádech stejně dlouhý jako výdech. Začneme intenzivně nadechovat a vydechovat do hrudníku, nikoliv do břicha. Opakujeme, v začátcích tak jak zvládneme, až se dostaneme na 20-30 opakování. Po zvoleném počtu opakování se nadechneme plným dechem a podržíme nádech tak dlouho, jak to bude příjemné, jak zvládneme. Poté vydechneme nosem. To je jedno kolo. Nikdy nepraktikujte do vyčerpání.

Zadrž dechu praktikujeme, až když už nám je bhastrika příjemná a komfortní. Postupně prodlužujeme.

Přínosy:

Osvěžuje tělo i mysl, léčí záněty průdušek, pročišťuje dýchací cesty, je vhodná při nízkém krevním tlaku, za určitých okolností je možné ji použít jako rehabilitační cvičení na ulehčení porodu.

Posiluje nervový systém, břišní stěnu a orgány, zlepšuje kapacitu plic, ničí toxiny v těle a okysličuje organismus. Bhastrika je dokonce hodnocena jako technika omlazující.

Omezení:

Problémy se srdcem, arytmie, menstruace, kýla a žaludeční vředy, vyhřezlé ploténky, epilepsie, nepraktikujeme před spaním.

8) Kapálabhāti – zářící lebka

Provedení:

Sedíme v pohodlné stabilní poloze. Páteř je napřímená. Položíme ruce na kolena, na stehna. Plynule dýcháme, máme uvolněný obličej, ramena. Jedná se o dynamický výdech, přitažením břišní stěny k páteři. Jde o rychlost a intenzitu.

Silou vydechneme a vnímáme kontrakci břišních svalů. Nádech je pasivní a bez úsilí. Dech vychází z břicha. Nepřepínejte se, pokud cítíte únavu břišních svalů, cvičení ukončete. Je možné cítit lehké motání hlavy vznikající z toho, jak si vaše tělo zvyká na větší příjem kyslíku.

Začne-li se tělo potit, začal proces detoxikace, buněčné dýchání. Technika je zahřívací, je proto vhodné ji zařadit na začátek praxe.

Vyvarujte se ohnutým zádům, násilnému praktikování, napětí v obličeji.

Přínosy:

Zahřívá a očišťuje mozek a plíce, posiluje trávicí systém, zamezuje zácpě a špatnému trávení, posiluje nervový systém, zlepšuje kapacitu plic a čistí je, pomáhá při dýchacích problémech a bolestech hlavy, zlepšuje krevní oběh, pomáhá při alergiích, energetizuje mysl a pomáhá překonávat lenost, přínosná technika při cukrovce.

Omezení:

Kýla, problémy s bedry, menstruace, těhotenství, vysoký krevní tlak, srdeční problémy, závrať, epilepsie, infarkt, nevhodná technika večer a před spaním, musí být praktikována na lačno.

9) Savitrí pránájáma – rytmický dech

Savitří dech nese svůj název podle bohyně, královny rytmu Savitří, manželky boha slunce. Vesmír je naplněn rytmy a náš život je na tyto kosmické rytmy napojen. Rytmická je zejména činnost našich orgánů, rytmus dýchání a rytmus srdce si podržují všechny ostatní. Tyto dva rytmy jsou nedílně spojeny a jóginům neuniklo, že poměr mezi počtem vdechů a srdečním tepem je jedna ku čtyřem.

Provedení a přínosy:

Pohodlně se posadíme do stabilní polohy a plynule přecházíme k pozorování přirozeného dechu. Dech následně jemně prohlubujeme a prodlužujeme, vnímáme všechny tři fáze dechu jako jeden celek (plný jógový dech), můžeme přejít k dechu udždžají a chvíli nasloucháme zvuku vlastního dechu.

Přejdeme k savitří pránájámě, plně vydechneme a začneme počítat, nádech vedeme na 2 doby - tály (1tál = cca 1 sekunda), následuje zádrž dechu po nádechu na 1 dobu, výdech 2 doby a zádrž dechu po výdechu 1 doba. To je jedno kolo.

Rozlišujeme nádech = púraka, zádrž dechu po nádechu = kumbhaka, výdech = réčaka a zádrž dechu po výdechu = šúnjaka.

Důležitý je zvolený rytmus - postupujeme:

Púraka:kumbhaka:récaka:šúnjaka

☞ 2:1:2:1

Tento rytmus nás dočasně zbaví, uleví od napětí a od bolestí srdečního svalu a bránice.

☞ 4:2:4:2

Rytmus vhodný pro děti, podporuje činnost žláz z vnitřní sekrecí.

☞ 6:3:6:3

Nejlépe zásobuje tělo Pránou, působí proti stavům deprese a úzkosti, harmonizuje naše emoce.

☞ 8:4:8:4

Intenzivně ovlivňuje imunitní systém, napomáhá obnově sil, mozek se dostává do meditativního stavu.

☞ 10:5:10:5

Jedná se již o složitější techniku, zrychluje metabolismus, pomáhá odstranit lenost, vyrovnává nervový systém (parasympatický a sympatický nervový systém), dochází k harmonii vnitřních orgánů a tkání těla.

☞ 12:6:12:6

K tomuto poměru docházíme postupně, tříbí naše smysly, zklidňuje mysl, působí na naši paměť.

☞ 14:7:14:7

Harmonizuje tělo, mysl má meditační účinky.

Omezení:

při zádrži dechu - menstruace, antibiotika, těhotenství, vysoký/nízký krevní tlak, srdeční onemocnění, zvráť, epilepsie.

10) Nádí šódhana – pročištění energetických kanálků, tzv. nádí

Provedení:

Pohodlně se posadíme do stabilní polohy a zavřeme oči. Páteř je vzpřímená a mysl klidná. Pozorujeme svůj dech. Paže máme volně na kolenou či na stehnech, dlaně otočíme vzhůru a spojíme palce a ukazováčky, ostatní tři prsty jsou vystrčené dopředu - džňána mudra (mudra vědění, poznání). Stále plynule dýcháme.

Jeden ze způsobů praktikování:

Uvolníme pravou ruku a její ukazováček a prostředníček si vložíme mezi obočí. Palec a prsteníček s malíčkem jsou připraveni, budou uzavírat nosní dírkou. Vydechneme oběma nosními dírkami. Palcem uzavřeme pravou nosní dírkou a nadechneme levou nosní dírkou, prsteníček a malíček uzavřou levou nosní dírkou a vydechujeme pravou nosní dírkou, nádech pravá, uzavřeme pravou nosní dírkou a vydechneme levou. To je jedno kolo. Snažíme se sladit nádech a výdech, které jsou stejně dlouhé.

Nádí šódhana má několik úrovní.

Přínosy:

Přináší rovnováhu organizmu, harmonizuje všechny systémy v těle, ulevuje od stresu a úzkostí, působí proti nespavosti, skrze dech zbavuje tělo toxinů, harmonizuje mozkové hemisféry, které se pojí, každá s jednou nosní dírkou a přes čichové receptory ovlivňuje chemické procesy v těle.

Omezení:

Bez zádrže dechu je bez omezení. Se zádrží dechu, stejně jako u savitrí pránájámy.

11) Bhrámarí – bzučící včela

Provedení:

Sedneme (lehne) si do stabilní, pohodlné pozice. Páteř je napřímená. Ruce volně položíme na kolena či stehna. Zavřeme oči a vědomě plynule dýcháme, pozorujeme svůj dech. Vložíme si ukazováčky nebo prostředníčky do uší, jemně, na ucho netlačíme. Při výdechu se zavřenými ústy, vydáme zvuk jako když bzučí hmyz. HHHHHMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM. Jemně zvyšujeme hlasitost. Výdech se snažíme prodloužit. Prociťujeme vibraci v naší hlavě, tváři, krku. Opakujeme 10 - 20x, nespěcháme. Po provedení chvíli v sedě či v leže relaxujeme a vnímáme změny v našem těle na psychické i fyzické úrovni.

Přínosy:

Pomáhá v těhotenství, posiluje nervový systém, hojí nervová zranění, pomáhá s dýchacími problémy, srdečními problémy, uvolňuje vnitřní napětí a pomáhá proti úzkosti, stresu a bolesti hlavy. Výborná proti kožním problémům, pomáhá při nespavosti, harmonizuje tělo i mysl.

Omezení:

Srdeční problémy, infekce uší, nemoci uší.

SANSKRTSKÝ SLOVNÍČEK

Anatomické výrazy

Anga: Končetina

Anguṣṭha: Palec (velký prst)

Bhudža: Rameno, paže

Džánu: Koleno

Hasta: Ruka

Karna: Ucho

Mukha: Tvář

Páda: Noha

Prána: Dech

Sarvánga: Celé tělo

Šírša: Hlava

Zvířata:

Baka: Jeřáb

Bhudžanga: Had

Garuda: Orel, bájný pták

Gó: Kráva

Káka: Vrána

Kapóta: Holub

Kúrma: Želva

Majúra: Páv

Makara: Krokodýl

Mandúka: Žába

Matsja: Ryba

Šalabha: Kobyłka

Švan: Pes

Tittibha: Světluška

Uštra: Velbloud

Objekty:

Bandha: Zámek, uzamknout

Čandra: Měsíc

Danda: Hůl

Dhanus: Luk

Hala: Pluh

Mála: Věvec

Náva: Lodřka

Parigha: Západka brány

Pítha: Stůl

Sétu: Most

Táda: Hora

Upavéřa: Sedadlo

Vrkřa: Strom

Tóla: Váha

Lidé:

Ařtavakra: Mudrc (jméno)

Gálava: Mudrc (jméno)

Hanumán: Opice, náčelník armády opic

Mariči: Syn Brahmy, mudrc (jméno)

Matsjéndra: Mudrc (jméno)

Nata: Tanečník

Natarádřa: řiva (tančící bůh)

Rádřa: Král

řava: Mrtvola

Vasiřtha: Mudrc (jméno), výborný, nejbohatří

Vírabhadra: Mytický bojovník

Počty a úhly:

Ardha: Poloviční

Ašta: Osm

Čatur: Čtyři

Éka: Jeden

Kóna: Úhel

Páršva: Strana

Sarva: Všechny

Tri: Tři

Směry:

Adhó: Dolů

Parivrta: Opačný, otočený (rotace)

Paščima: Západní směr (zadní strana těla)

Púrva: Východní směr (přední strana těla)

Úrdhva: Nahoru

Viparíta: Obrácený, otočený (invert)

Další:

Álamba: Podpora (sálamba – s podporou)

Karaní: Činnost

Pída: Tlak, bolest, nepohodlí

Prasárita: Roztažený

Supta: Ležící

Upavišta: Sedící

Uttána: Natažený

Utthita: Zdvihnutý, prodloužený

Utkata: Náročný

Vakra: Zakřivený

Autorka skript: Veronika Kozlová

Revize a kapitoly Pránájáma a Struktura lekce: Petra Kotková

Ilustrace: Michaela Kršová

Fotografie: Eva Kolomazníková

Revize sanskrtu: Helena Hadvigová