Pro chodidla i dlaně platí, že **pomyslné vytažení za malíkovými hranami lehce aktivuje zadní stranu trupu; vytažení za palcovými hranami naopak zapojuje více přední stranu**.

Khéčarí mudrá

Uvědomíme si kořen jazyka a snažíme se jej vtáhnout dolů do krku (špičku jazyka nemusíme tlačit k patru jako u klasické *khéčarí mudry*). Jde vlastně o sací pohyb, kdy se svaly krku po celém obvodu zaktivují a vytvářejí v ústech podtlak. Podobný vjem můžeme zaznamenat, když se chystáme zívnout nebo spolknout objemnější sousto. Také jde využít představy nasávání brčkem bez stažení rtů. Svalovou aktivitu můžeme zkontrolovat přiložením prstů na ohryzek (◘ 9), který by měl při stažení kořene jazyka dolů do krku také mírně klesnout.

Předklony

Jelikož je ke korektnímu provedení zdravého předklonu potřeba ZVP 1. lokomoční fáze, začnu popisem nácviku tzv. tříměsíčního vzoru. V jakékoliv předklonové pozici je pak možné rozlišit dvě fáze: první „I“ fázi, ve které je udržena stabilizovaná a napřímená páteř (tedy 3M vzor), a druhou „C“ fázi, kdy dochází k protažení do rovnoměrného oblouku. O odlišnostech ve svalové souhře v závislosti na umístění *punktum fixum* a směru působení gravitace bylo již pojednáno v kapitole o lokomočních fázích.

3M vzor na zádech

Vleže na zádech s pokrčenými DKK (◘ 10)

- Chodidla (s palcovými hranami rovnoběžně) postavte na podložku na šířku kyčlí a v takové vzdálenosti od trupu, ve které nejlépe procítíte možnost se o chodidla opřít a nechat do nich „stéct“ váhu lýtek a bérců. Stejně tak váha stehen stéká k pánvi a do kyčlí.
- Uvolněte celá záda do podložky. Případně se pro lepší procítění rozprostření zad nejprve po podložce mírně „povrťte“. Nesnažte se záda žádnou částí do podložky tlačit, a to ani oblast beder. Pánev se nepodsazuje, je v neutrální pozici (pánevní výběžky tvořící dohromady trojúhelník – trny kyčelní kosti a spona stydká – jsou v jedné rovině). Neutrální pánev (◘ 11), pánev v retroverzi – tj. pod-

◘ 9

◘ 10

sazená (◘ 12), pánev v anteverzi tj. vysazená vpřed (◘ 13).

- HKK protáhněte mírně od těla s dlaněmi v takové pozici, která je nejpříjemnější pro uvolnění a rozprostření ramen. (Při dlaních směřujících k zemi může být problém s vnitřní rotací paže v rameni, která je nadzvedává. Při dlaních otočených vzhůru se otevřou ramena, ale zároveň může být tendence k „vyprsování". Vcelku neutrální je tedy poloha na malíkových hranách.)
- Nejprve celé tělo uvolněte a vnímejte plnost klidového dechu, přičemž se snažte s každým výdechem procítit působení gravitace.

◘ 11

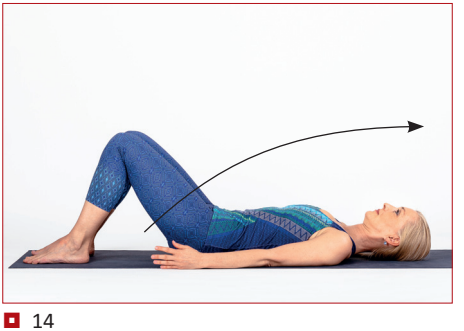
◘ 12

◘ 13

- Zaktivujte „periferní vstupy" – chodidla (roztažením nebo *bandhou*) a zároveň vnímejte změny v pánvi a bedrech – dlaně (mírným roztažením a vytažením za konečky prstů; pro výraznější rozevření ramen lze akcentovat vytažení za malíky; nebo *bandhou*) a zároveň pozorujte změny v oblasti hrudníku a ramenního pletence – naznačte stažení kořene jazyka, vytáhněte hlavu směrem za temenem a všimněte si změn v oblasti krční páteře.
- Snažte se udržet aktivní všechny periferie (nejjednodušší způsob je odtlačit se od chodidel směrem za hlavou a HKK vytáhnout za konečky prstů) a při tom uvolnit všechno ostatní a vnímat plnost dechu (přestože by mělo být spodní břicho následkem opory a vytažení lehce zpevněné, i tak v něm musí probíhat vyplnění a zvětšení tlaku s nádechem a vyprázdnění, vnitřní uvolnění až podtlak při výdechu; je možné výdech také pociťovat tak, že vnější „slupka" podbřišku zůstává aktivní, ale uvnitř se cosi uvolňuje dolů a rozprostírá podél páteře).
- Tuto výchozí pozici prohlubte snahou nadzvednout chodidla od země. Pohyb pouze „toužíte" udělat, ale neuděláte. Místo toho pozorujte, jaké

změny nastaly v oblasti trupu – zda se nezačala prohýbat bedra, nafukovat břicho, přizvedávat ramena, zda se nezvyšuje napětí v oblasti krku a hlava nejde do záklonu. Snažte se udržet osu trupu tím, že průběžně uvolňujete přebytečné napětí a necháváte záda „těžknout" do podložky, abyste si vytvořili kvalitní oporu. Tu byste měli vnímat v oblastech osových *bandh* (tří trupových: pánve, spodních žeber, horní linie širokých ramen a spodní hlavové: zátylku v linii uší; za „korunní" *bandhou* se vytahujte). Důležitá je stabilita především v úponové zóně bránice, kterou si můžete uvědomit při snaze o vyslovení písmene „G" (chtějte „G" vyslovit, ale jako by uvízlo v krku a nešlo „vytlačit"). Při tom můžete vnímat aktivitu spodních žeber. Zadní spodní žebra nechte padat do podložky a zároveň „roztékat" do stran. V představě se nesnažte zvednout nohy svaly stehen, ale „nasávejte" je od pánevního dna. Břišní svaly by měly táhnout směrem k hlavě. Správně provedené „nasávání" DKK a tah břišních svalů k hlavě zapojuje i svaly, které „otvírají" ramena a hrudník. Je ale potřeba zároveň dbát na uvolňování přebytečného napětí hrudníku a na „G", aby v základu pozitivní svalová aktivita nepřerostla ve „vyprsování" (tedy ve ztrátu opory v oblasti bránice).

- V napřímeném a stabilizovaném „válci" trupu vnímejte plnost dechu a balancujte mezi aktivitou (snahou o zvednutí nohou) a uvolňováním vzniklého napětí. Tuto *ásanu* držte podle potřeby několik dechů až minut, případně několikrát zopakujte kratší výdrž.
- Stabilitu a kvalitu vytvořené opory ve finále otestujte tím, že chodidla od země nadzdvihnete, což by nemělo mít vliv na tvar a osu „válce" trupu.
- Stabilitu „válce" trupu můžete otestovat a podpořit následujícím **dechovým cvičením**. V pozici s pokrčenými DKK, kdy se mírně odtlačujete od chodidel a vytahujete za temenem, veďte při nádechu HKK velkým obloukem přes předpažení do vzpažení a s výdechem vracejte zpět. (◘ 14) Dlaně jsou aktivní a směřují k sobě, jako by svíraly pomyslný míč. Pohyb paží začněte jejich lehkým stažením za konečky prstů směrem k patám a pak je teprve vzpažujte. Aktivita HKK by neměla mít vliv na napřímení páteře a na oporu zad o podložku. Neprohýbejte se v oblasti beder a nevystrkujte spodní žebra ke stropu! (Správně ◘ 15, špatně ◘ 16.) Plynulý pohyb paží vzhůru jako by zároveň kopíroval postupné vyplňování trupu nádechem a doprovázel vyprázdněné stažení při výdechu.



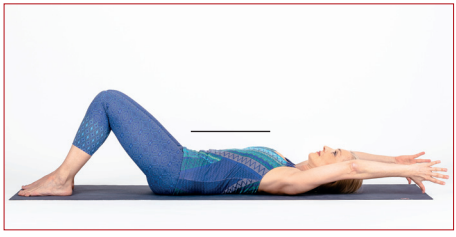
◘ 14

- Máte-li výrazný problém s rozprostřením ramen, můžete využít pozici HKK „do svícnu“ (□ 17), která podporuje zevní rotaci paže a stažení ramen k podložce. Může ale vést k „vyprsení“ a zhoršení opory v úponové zóně bránice. Proto v této pozici dbejte obzvláště na uvolnění hrudníku při výdechu (zkuste si nahlas vzdychnout) a aktivitu spodních žeber („G“).

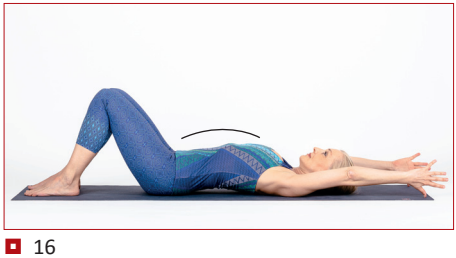
Toto cvičení je důležité pro nalezení ZVP a především pro jejich zvědomění. Jde o vytvoření optimální souhry svalů zaoseného trupu. Jedná se tedy především o vnitřní pohyb a práci s pozorností. To, co si na těle uvědomíte a prohlédnete v této základní pozici, můžete pak snáze vyvolat i v ostatních polohách.

Vleže na zádech s nataženými DKK (□ 18) – v tzv. aktivní mrtvole (varianta *šavásány*) můžete procvičovat napřímení, které lze převést do vzpřímeného postoje *(tadásany)*.

- Nejprve se v této poloze co nejvíce uvolněte – rozprostřete záda do podložky stejně, jako kdybyste se chystali na relaxační *šavásanu*. (Před uvolněním se můžete protáhnout nebo srovnat páteř přitisknutím bederní oblasti k podložce a lehkým přitažením brady směrem ke krku. K prohloubení uvolnění využijte dech, představu příjemné tíže apod.).
- Srovnejte pozici – chodidla do osy (na šířku kyčlí, palcové hrany rovnoběžně, prsty směřují ke stropu, ale flexe není křečovitá), HKK podél těla na malíkových hranách.
- Zaktivujte periferní vstupy – chodidla (roztažením, „malou nohou“ nebo jen představou odtlačování celými chodidly od imaginární zdi; je-li obtížné zároveň chodidla zaktivovat a udržet nekřečovitě zarovnaná, lze využít oporu o zeď skutečnou), vytáhněte se do délky za ušima a za konečky prstů na rukách.

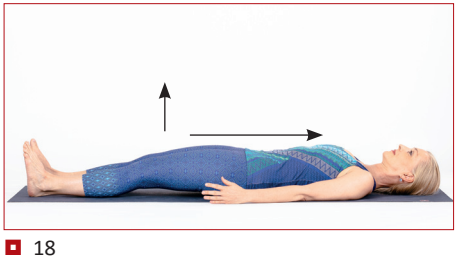


□ 15



□ 16

□ 17



□ 18

- Uvolněte přebytečné napětí – především v trupu; ztěžkněte zády do podložky v šířce ramen, spodními žebry a pánví, ale neztraťte při tom předchozí aktivitu v chodidlech, rukách a vytažení za hlavou.
- Pokrčte mírně kolena (pouze pár centimetrů nad podložku), jako byste chtěli pokrčované nohy „nasávat" pánevním dnem. Vnímejte záda (především v oblasti, kde se upíná bránice – „G") jako opěrné místo využívající dotykem s podložkou sílu gravitace.
- Hledejte rovnováhu mezi aktivitou a uvolněním. Plynule dýchejte a vnímejte plnost dechu (stejně jako u předchozí pozice).
- Kontinuální zaujímání *ásany* v tomto případě znamená neustále obnovovaný záměr nohy krčit (bez většího pokrčení) a neustálou kontrolu přebytečného napětí, opory (viz předchozí pozice) a dechu.
- Všimněte si především, jak se břišní stěna vytahuje směrem k hrudníku a křížová kost a kostrč naopak směrem k nohám; sternum se přibližuje k páteři a spodní žebra se stahují k podložce a otvírají do stran.
- Držte pozici podle možností několik dechů až minut, případně několikrát zopakujte kratší výdrž.
- Postavte se a pokuste se stejným způsobem (pouze kolena se nekrčí, zůstávají ale pružná, nezamčená) zaktivovat napřímení trupu a procítit tah břišní stěny a spodních žeber.

Vleže na zádech s pokrčenými a zdviženými DKK (□ 19) – tato pozice ještě výrazněji aktivuje tah spodního břicha

□ 19

a hluboké flexory důležité pro všechny předklony. (U předklonů vsedě nebo ve stoji je ale samozřejmě *punktum fixum* na končetinách, ne na trupu, nicméně svalová aktivita této základní pozice utváří ochranu bederní páteři, která jako ZVP zůstává následně účinná i v jiných pozicích.)

- Ze základní pozice na zádech s pokrčenými DKK a chodidly na šířku kyčlí zvedněte chodidla a mírně vytočte DKK v kyčlích, takže kolena budou asi v šířce ramen (mírná zevní rotace v kyčlích pomáhá rozprostřít bedra do podložky). Pokrčené HKK zvedněte lokty ke stropu.
- Zaktivujte chodidla, dlaně a jazyk (pozor na příliš usilovnou aktivitu). Uvolněte přebytečné napětí v zádech, stehnech a ramenou.

V tomto případě, když nejde o odtlačení od chodidla, ale o jeho přiblížení k hlavě, stačí roztažení přednoží do šířky. Není potřeba „malé nohy".

- Prociťte snahu „přiblížit všechny čtyři palce k ústům". (U HKK by tato snaha měla pocitově vytahovat lokty vzhůru ke stropu a lopatky tlačit do podložky.)

- Prohlubujte oporu v oblasti spodních žeber a lopatek (pro zvýraznění pásu opory a jeho uvědomění můžete použít „G“).
- Uvědomte si plnost dechu. Je-li pozice dobře zaktivovaná a dech vedený až k pánevnímu dnu, pak každý nádech odlehčuje hýždě a protahuje bederní a křížovou oblast, každý výdech přitahuje *m. iliopsoas* a břišní stěnu k páteři a tím přibližuje DKK k trupu.
- Udržujte pozici podle možností několik dechů až minut, případně několikrát zopakujte kratší výdrž.
- Pokrčíte-li kolena směrem k ramenům, tak aby byly bérce kolmo ke stropu, a uchopíte-li se rukama zevnitř nebo zvenku za chodidla, vytvoříte tzv. **pozici šťastného dítěte** *(ánanda balásana)*, která protahuje spodní část zad a uvolňuje oblast pánve a kyčelních kloubů.

Předklony vsedě

Předklon v sedu s nataženými DKK – *paščimóttánásana*, pozice kleští – je jednou ze základních a nejčastěji používaných *ásan*, přitom v dnešní době zároveň jednou z nejproblematičtějších a potenciálně při častém špatném provádění i zátěžových pozic. Jejím účelem je protáhnout celou zadní stranu těla (v sanskrtu *paščimu*), jinak řečeno celou povrchovou zadní svalovou dráhu. Následkem převážně sedavého životního stylu a špatného držení těla je u velké části populace omezena funkce malých svalů okolo kyčelních kloubů a hlubokých flexorů *(m. iliopsoas)*, tedy těch složek, které by se měly na předklonu trupu především podílet. Navíc bývá zmenšená elasticita thorakolumbální fascie. Při špatném provádění *ásany* tak bývá výrazně přetěžován přechod bederní a křížové páteře, který je už tak sám o sobě rizikovou oblastí.

Výchozí pozicí pro *paščimóttánásanu* je ***dandásana*** (pozice hole = rovné páteře) – **vzpřímený sed s nataženými DKK** (◘ 20a).

- Srovnejte DKK a chodidla do osy na šířku kyčlí (kolena směřují vzhůru, palcové hrany chodidel jsou rovnoběžné).
- HKK podél těla, ruce opřené o podložku nebo o stehna (podle proporcí těla).
- Zaktivujte chodidla, dlaně a mírně i kořen jazyka, pohled očí směřuje vpřed nebo šikmo vzhůru.
- Odtlačte se od sedacích kostí směrem za temenem hlavy. Správné odtlačení a vytažení je doprovázeno aktivitou spodního břicha (zpevněné vytažení vzhůru).
- Udržujte předchozí aktivity, ale zároveň uvolněte napětí ve stehnech, tříslech a ramenou.
- Uvědomte si plnost dechu. Každý nádech prodlužuje „válec“ trupu a každý výdech uvolňuje přebytečné napětí a vytlačuje páteř vzhůru. Je-li trup v ose a fungují-li *bandhy*, objeví se laterální dýchání (největší pohyb do stran v oblasti spodních žeber).

Je-li takto nastavená *dandásana* skutečně zaosená (s neutrální pozicí pánve) a pohodlná (především bez nepříjemného napětí v tříslech nebo bedrech), je možné pokračovat do předklonu (viz