

## Lekce 2 – Balanční a silové pozice

Dvacetiminutové **rozcvičení** střídá cviky na jemné protažení a posilovací cviky. Začátek sestavy je zaměřený hlavně na střed těla, který musí být posílený, pokud chcete zvládat náročnější silové ásany, stejně tak je potřeba mít pevný střed pro zvládnutí všech balančních pozic. Některé cviky jsou přímo dynamickým nácvikem ásán, které budou následovat. Součástí je i **súrja namaskár B** – náročnější varianta pozdravu slunce. Pokud ji neznáte, nejprve ji natrénujte – samostatné video k súrja namaskár B je součástí 2. lekce. Po rozcvičte si dopřejte pár cyklů plného jógového dechu, ať naberete energii na další část.

*TIP: Zkuste v rozcvičce, v jejích dynamičtějších částech, a při pozdravu slunci, zapojovat dech udžjájí (detailnější nácvik v kurzu Začínáme s jógou).*

17-minutová **sestava ásán** obsahuje 13 pozic, většina pozic je nová oproti kurzu Začínáme s jógou. Pozice ze začátku sestavy velmi posílí oblast břicha, některé pozice patří k těm, co se Vám podaří až po několika týdnech pravidelného tréninku...ten ale rozhodně stojí za to! Podívejte se i na návody k jednotlivým pozicím a zkoušejte jednodušší varianty a tréninkové cviky, co Vám k ásane pomohou. V sestavě jsou i 3 balanční pozice na rukách, posílíte i zápěstí a paže. Zvláště posílená zápěstí jsou potřeba pro velké množství pozic v józe. Pokud Vás bolí zápěstí po zranění, můžete se v těchto pozicích opřít o pěsti a zápěstí tak šetřit. V závěru sestavy posílíte nohy v balančních pozicích ve stoji. Potrénujete tak i svoji koncentraci.

A jaké pozice a jejich varianty se naučíte?



súpta pádangušthásana – protažení za palec v lehu

D: do neurčita



ardha navásana – poloviční loďka (další varianta)

D: na špičku nosu



nírálamba sarvangásana – balanční svíčka

D: směrem k pupíku



tolásana – vzpor v sedu

D: na špičku nosu



eka hasta bhudžásana – noha přes paži

D: na špičku nosu



bhudžapídásana – kolena u paží

D: na špičku nosu



garudásana – orel

D: na ruce



uthitta ardha dhanurásana – poloviční luk ve stoji

D: ke špičkám prstů u ruky

Které pozice, co už znáte, si zopakujete?

ardha navásana – další z variant poloviční loďky

navásana – loďka

maríčjásana A – mudrc A

púrvottanásana – vzpor ležmo vzad

tadásana - hora

**Relaxace** je po takto fyzicky náročném typu lekce naprosto nezbytná. Nechte na chvíli odpočívat svaly a „probudte se“ po relaxaci opět plní energie.

### ÚKOL TÝDNE:

**Naučte se v pozicích zapojovat bandhy.**

**Co to je?** Bandhy jsou energetické uzávěry. Stažením konkrétních svalů lze udržet energii z prány (energie vytvořená dechem a cvičením) na konkrétním místě. Jednak pomáhají při výdrži v pozicích, ochraňují také jednotlivé části těla před přetížením a ovlivňují vnitřní orgány, žlázy s vnitřní sekrecí a nervy. Zapojením bandh dostává provádění ásan další rozměr, mohou být ale zapojovány i v průběhu dechových cvičení. Rozlišujeme 3 bandhy:

**Múla bandha (dolní uzávěr)** - vzniká stažením svalů pánevního dna, resp. hrázových svalů (mezi konečníkem a genitáliemi). Udržuje pránu v oblasti břicha, aby neunikala směrem dolů, také aktivuje tzv. „hadí sílu“ – kundalini, což má vliv na psychiku. Mimo jiné zlepšuje i stav reprodukčních orgánů.

**Jak na to:** Trénink múla bandhy je nejlepší zkoušet v sedu nebo ve stoji. S nádechem si uvědomte oblast hráze a s výdechem se ji snažte lehce vtáhnout směrem dovnitř a vzhůru. Ucítíte zpevnění uvnitř spodní části břicha.

**Proč:** Udržuje energii ve spodní oblasti břicha a tuto oblast také posiluje. Zapojením múla bandhy lépe udržíte zpevněný střed těla, čehož se využívá při balančních pozicích (udržení rovnováhy), silových pozicích (udržení pozice a ochránění beder), ale i např. v záklonových pozicích (ochránění bederní páteře před přetížením). Naučte se zapojovat múla bandhu ve všech ásanách. *(Více jsme múla bandhu rozebírali v kurzu Začínáme s jógou.)*

**Uddijána bandha (břišní uzávěr)** – uzavírá energetické dráhy centrálního energetického bodu, udržuje posílenou oblast břicha a masíruje vnitřní orgány. Jedná se o stažení svalů kolem pupíku, směrem dovnitř (k pupíku). Tento uzávěr by neměly provádět ženy v těhotenství a při menstruaci.

*Jak na to:* S výdechem stáhněte břišní svaly směrem k pupíku (nikoliv vtáhnout svaly dovnitř). Dobře se trénuje v lehu v šavásaně, při plném jógovém dechu s výdechem. Můžete také trénovat ve stoji s mírně pokrčenými koleny, kdy se rukama opřete o kolena, aby byla oblast břicha uvolněná. Zapřete se do rukou, mírně zvedněte hrudník a bránici vtáhněte výš. Břicho se samo lehce vtáhne dovnitř a svaly kolem pupíku se stáhnou. Vydržte na krátkou zádrž dechu po výdechu, pak dech lehce obnovte.

*Proč:* Posiluje oblast břicha, svaly i orgány. Při pravidelném zapojení této bandhy orgány v břiše díky prokvení zlepšují svoji činnost, zlepšuje se i proces trávení. Dále je také ochráněna páteř. Tuto bandhu využijete hlavně v silových, ale i balančních pozicích, v některých záklonových pozicích, všude, kde je potřeba mít zapojený střed těla.

**Džálandhára bandha (krční uzávěr/ uzávěr bradou)** – reguluje tok prány v oblasti krku, mírní tok prány do hlavy a zabraňuje bolestem hlavy, popř. problémům očí, které by se jinak mohly objevit.

*Jak na to:* Trénujte v sedu s rovnými zády, ideální je zkřížený sed. Provádí se většinou po zádrži dechu po nádechu. Zadní strana krku je vytažená a bradu lehce zatlačte dozadu a pak do jamky mezi klíčními kostmi – bez použití síly. Cvičí se po nádechu při různých dechových technikách, i samostatně v některých pozicích. Automaticky k ní dochází v pozicích, jak je např. svíčka.

*Proč:* Udržuje energii v oblasti hrudníku a hrdla a ochraňuje oblast hlavy před přetížením. Reguluje i tok krve do hlavy (svíčka), a tím chrání před zvýšeným krevním tlakem v hlavě. Zlepšuje účinky dechových cvičení (pránájámy).

Zkuste si tento týden uvědomit, kdy Vám může pomoci zapojení bandh v provedení ásan a zejména múla i uddijánu bandhu zkuste provést ve všech silových a balančních ásanách. Trénujte i při nácviku plného jógového dechu. Vnímejte bandhy nejenom jako stažení určitých svalů, ale také jako prostředek k udržení energie na určitém místě.