ZÁKLADNÍ TECHNIKY - PODROBNÝ POPIS (DOPLNĚK KE SKRIPTŮM)

BHASTRIKA K.D.

Nádech i výdech pouze nosem!

S nádechem břicho vykleneme směrem ven, s výdechem zatáhneme břicho dovnitř (zpevníme břišní svaly a pupík přitáhneme k páteři).

Je to vědomá práce s břišní stěnou!

Vědomě pohybujeme břichem ven a dovnitř POMOCÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ!!! V rytmu dechu, nikoliv prostřednictvím dechu.

Pohybuje se pouze břicho, hrudník se nepohybuje.

DECH UDŽDŽÁJÍ

Dech přes zúženou hlasivkovou štěrbinu.

Nádech i výdech pouze nosem!

Ústa jsou zavřená.

Hrudní a podklíčkový dech.

Při této technice by se nemělo pohybovat břicho!

S nádechem se roztahuje hrudník do všech stran, s výdechem se vrací hrudník zpět. Tentokrát je tento pohyb pomocí dechu. Je to dlouhý nádech a dlouhý výdech (dlouhý a pomalý).

Při nádechu i výdechu klademe odpor proudícímu vzduchu v oblasti hlasivkové štěrbiny (oblasti krku) tím, že vědomě přitáhneme svaly uvnitř krku k sobě.

PŘI NÁDECHU I VÝDECHU VYDÁVÁME HLASITÝ ZVUK!

POZOR! Dech UDŽDŽÁJÍ v Hormonální józe je mnohem intenzivnější, hlasitější a silnější než v Hatha józe.

Pomůcky: položte si celý jazyk na horní patro, uvolněte čelisti. Dinah říká, že si při nádechu máme představit, jako by nás někdo vyděsil, stáhneme hrdlo a tak se nadechujeme a výdech je jako silné chrápání.

Můžete také zkusit při zúžené hlasivkové štěrbině vyslovovat po celou dobu nádechu i výdechu slabiku “HA” se zavřenými ústy.

Moje pomůcka je představit si malé brčko v oblasti krku, kterým s nádechem natahuji vzduch z plic a s výdechem tam vzduch zase vracím (nelogické, ale jako pomůcka je to fajn).

MÚLABHANDA

(základní, spodní neboli kořenový uzávěr/zámek)

Tato bhanda aktivuje naši individuální pránu (životní energii). V kořenové čakře (MÚLADHÁRA) je velké množství pránické energie, provedením mulabhandy tuto energii aktivujeme a pomocí dalších kroků cirkulace energie ji můžeme posílat do jednotlivých žláz s vnitřní sekrecí.

Při múlabhandě provádíme kontrakci svalů pánevního dna, všech svěračů a hráze. Svaly přitáhneme směrem k sobě a nahoru.

Zkuste si představit, že sedíte na toaletě a chcete zastavit močení a vyprazdňování a zároveň si představte, že uprostřed máte malý hrášek, který chcete držet, ale nerozmáčknout. Na toaletě ale múlabhandu netrénujte.

Při múlabhandě NEPROVÁDÍME kontrakci hýžďových ani břišních svalů!!!

Pohyb je pouze uvnitř dolní pánve.

Pro správné účinky mulabhandy je důležité svaly nejen stáhnout, ale také uvolnit. K tomu dochází velmi přirozeně při cirkulaci energie s výdechem.

Múlabhandu můžete trénovat i samostatně:

1) nádech, zádrž dechu, kontrakce svalů pánevního dna, chvíli držíme a s výdechem úplně uvolníme.

Můžete opakovat třeba 5x

2) nádech, výdech, zádrž dechu, kontrakce svalů pánevního dna, chvíli držíme a s nádechem úplně uvolníme.

Můžete opakovat třeba 5x

Pokud máte vysoký krevní tlak trénujte pouze variantu 2.

Múlabhanda: na fyzické úrovni pomáhá zpevnit svaly pánevního dna, odstranit problémy s únikem moči a prolapsem dělohy a dalších orgánů v dolní pánvi. Působí proti

hemeroidům. Vytváří rovnováhu sympatického a parasympatického nervového systému. Uklidňuje mysl. Také pomáhá ke snadnějšímu dosažení orgasmu.

UDDIJÁNA BANDHA (bráničnízámek)

Tato bandha řídí tok prány, masíruje břišní orgány, vylučuje toxiny a stimuluje energii ohně.

NENÍ TO KONTRAKCE BŘIŠNÍCH SVALŮ!!!

Pomocí pohybu břicha vytvoříme po úplném výdechu podtlak. Břišní svaly naopak uvolníme. Tzv. falešný nádech.

Postup: nádech, výdech a po úplném výdechu, kdy máme pocit prázdných plic, v zádrži dechu vcucneme břicho dovnitř, pupík přitáhneme k páteři, rozevřeme žebra do stran a nahoru. Vytvoříme podtlak. Břicho by mělo zůstat měkké, nezatínáme břišní svaly! Vydržíme v této pozici co nejdéle. Poté uvolníme břicho a až na závěr se nadechneme.

Celou dobu jsme v zádrži dechu po výdechu. Nedýcháme!!

Nejlepší nácvik je ve stoje, s chodidly přibližně 25cm od sebe. Mírně pokrčená kolena, dlaně na stehnech, lehký předklon. Po úplném výdechu mírně zakulatíme záda a vcucneme břicho dovnitř směrem vzhůru pod hrudník. Měli bychom cítit velký podtlak. Pokud cítíte tlak v oblasti krku, přibližte bradu k hrudníku.

Mnoho dětí tento cvik provádí jako hru na kostlivce.

Účinky: pomáhá nám uchovat si mládí. Posiluje imunitní systém. Posiluje svaly pánevního dna. Říká se, že při pravidelné praxi pomáhá odstranit všechny problémy s trávením, vyprazdňováním a vylučováním. Stimuluje slinivku, ledviny, játra, střeva a žaludek. Blahodárně ovlivňuje pohlavní orgány. Harmonizuje mysl, zklidňuje hněv a působí proti depresivní náladě.

CIRKULACE ENERGIE

Tato technika je velmi důležitou součástí Hormonální jógy.

Múladhára čakra (kořenová čakra) je zásobárnou pránické energie, pomocí múlabhandy tuto energii aktivujeme a prostřednictvím dalších kroků v cirkulaci energie posíláme pránu do konkrétních bodů (např. do vaječníků, štítné žlázy, hypofýzy, ...).

Cirkulace energie následuje po každém cviku kromě zahřívacích cviků a Mahásany(úklony v kleku).

Postup:

1) Nádech (přirozený)

2) zádrž dechu

3) špička jazyka na horní měkké patro (jazyk ohrneme směrem nahoru a položíme špičku jazyka na měkkou část horního patra - když pojedete špičkou jazyka po horním patře od zubů směrem dozadu, nejprve ucítíte tvrdé patro a pak začíná měkké patro, při cirkulaci pokládáme špičku jazyka na měkkou část co nejdál to půjde. Někdy tomu může bránit kratší uzdička na jazyku, nic si z toho nedělejte, zkoušejte své maximum a uvidíte, že časem dosáhnete jazykem dál a dál)

4) koncentrace na špičku nosu (pokud začínáme cvičit, je doporučeno zaměřit pohled na špičku nosu - zašilhat na špičku nosu. Jestli už máte delší praxi, stačí se na špičku nosu koukat vnitřním zrakem, tedy zaměřit na ni pozornost. Pokud nosíte brýle, doporučuje se varianta 2 (tedy zaměřit pozornost se zavřenýma očima) už od začátku praxe nebo cvičit bez brýlí, pokud je to možné)

5) múlabhanda

6) napočítáme do 3 (celou dobu jsme v zádrži dechu, máme špičku jazyka na horním měkkém patře a koncentrujeme se na špičku nosu)

7) přeneseme pozornost/změníme koncentraci na bod, který si přejeme aktivovat (např. vaječníky, ŠŽ,...)

8) pomalu vydechujeme, uvolníme múlabhandu, špičku jazyka, přestaneme se soustředit na špičku nosu.

Pokud máte postup cirkulace energie zvládnutý, může být provedení cirkulace energie poměrně rychlé.

POKUD PROVEDETE CIRKULACI ENERGIE V TOMTO POŘADÍ, ENERGIE BUDE DO DANÉHO BODU PROUDIT ZCELA SAMA!

NENÍ NUTNÉ VIZUALIZOVAT SI PROUDĚNÍ ENERGIE NEBO SVĚTLA, ANI SE SNAŽIT ENERGII JAKKOLIV POMÁHAT!

ZAHŘÍVACÍ CVIKY

PROCVIČENÍ RAMEN

Chodidla na šíři pánve (20-30cm od sebe).

S nádechem jdou ruce nahoru a nafukujeme břicho. RUCE SMĚŘUJÍ KE STROPU! NAHORU KE STROPU! Ruce mírně vytáhneme z ramen.

Nemácháme rukama nahoru a dolů.

S výdechem jdou ruce dolů, břicho zatahujeme. Neboucháme se do podbřišku!

V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ SE NEPROHÝBÁME V ZÁDECH! POHYBUJÍ SE POUZE RUCE A BŘICHO!

ÚKLONY STRANOU

Chodidla na šíři pánve! Hlídáme si, aby nebyla chodidla příliš od sebe. Cvičení by mělo menší efekt.

S nádechem se ukloníme na jednu stranu, břicho nafukujeme, s výdechem se ukloníme na druhou stranu, břicho zatahujeme.

Úklony nemusí být hluboké, rozsah úklonu by měl být na obě strany stejný. Během úklonu nedochází k rotaci trupu. Jsou to čisté úklony do stran.

NEPOHYBUJEME BOKY!!! POHYB JE POUZE OD PASU NAHORU!

Paže máme propnuté. CELOU DOBU DRŽÍME HLAVU MEZI PAŽEMI! A RUCE VYTAHUJEME SMĚREM KE STROPU.

SAMBA

Chodidla na šíři pánve. POHYB JE POUZE OD PASU DOLŮ! HORNÍ ČÁST TĚLA SE NEPOHYBUJE! Máme uvolněná ramena.

NEZVEDÁME PATY! Celá chodidla máme po celou dobu na zemi.

Všechny fáze samby cvičíme s bhastrikou. Pokud máte problémy s bederní páteří, můžete poslední fázi (pohyb pánve zepředu dozadu) cvičit v rytmu normálního dechu.

PROTAŽENÍ NOHOU VESTOJE

Nohy máme překřížené, dotýkají se v oblasti stehen a kolen. Koleno zadní nohy máme umístěné v podkolenní jamce přední nohy. Chodidla máme na šířku pánve (20-30cm od sebe), špičky směřují dopředu (pro lepší balanc). Prsty máme propletené, ukazováčky natažené a spojené.

V předklonu zcela uvolníme hlavu, temeno hlavy směřuje k zemi.

Paže máme propnuté směrem k zemi.

S nádechem nafoukneme břicho a uděláme mírný pohyb nahoru (pohybu pomáháme trupem-není způsobený dechem), s výdechem břicho zatahujeme a uděláme pohyb dolů. Pohyb dolů je větší než nahoru. Nohy zůstávají propnuté.

Ukazováčky směřují po celou dobu do jednoho bodu na zemi (mezi chodidly). POHYB JE NAHORU A DOLŮ! NE DOPŘEDU A DOZADU!

Pokud se v předklonu dotýkáte rukama země, chytněte se za lokty. Předloktí opět směřují do jednoho bodu na zemi. Pouze zvedáme trup nahoru a dolů v rytmu bhastriky.

PROTAŽENÍ NOHOU VLEŽE

Základní pozice: nejprve si lehneme na záda a teprve potom pokrčíme nohy a přitáhneme je k břichu. Ukazováčky a palci ruky obejmeme a pevně uchopíme palce na nohou, ostatní prsty na rukou přehneme přes ostatní prsty na nohou a bříšky prstů stiskneme akupresurní body pod prsty na nohou. Držíme pevně.

Hlava je položená na zemi (po celou dobu - v průběhu cvičení hlavu pouze otáčíme ve směru pohybu, ale nezvedáme ji z podložky), kolena umístíme co nejvíce do stran, otevřeme třísla, chodidla se dotýkají. Celá záda leží na zemi.

Ze základní pozice se nejprve překulíme na bok až poté propneme spodní nohu. Propneme ji co nejvíce to půjde a v propnutí uvolníme svaly na zadní straně propnuté nohy. Pokrčené koleno směřujeme co nejvíce do strany. V této pozici vydržíme 3 vteřiny. Poté se vracíme zpět do základní pozice. Hlavu nezvedáme. Zopakujeme na druhou stranu. Strany vystřídáme 3x.

Dech: Nově je možné tento cvik provádět v rytmu přirozeného dechu.

Nebo s nádechem v základní pozici, s výdechem se překulíme na bok, s propnutou nohou zadržíme dech na 3 vteřiny a s nádechem se vracíme zpět do základní pozice. S výdechem jdeme na druhou stranu…

Při vysokém krevním tlaku neprovádíme zádrž dechu po nádechu, místo zádrže provedeme nádech a výdech.

OTÁČENÍ PÁTEŘE (POLETUJÍCÍ VLASY)

Základní pozice: pro tento cvik je ideální základní pozice KLASICKÝ TURECKÝ SED (nejlépe fixuje tělo, abychom se při cviku nepohybovaly na podložce. Aby se otáčela pouze páteř). Vhodný je také sed na patách.

Důležitá je vzpřímená páteř! Pokud sedíme v tureckém sedu a cítíme, že nemáme vzpřímenou páteř, můžeme použít polštářek, který umístíme pod zadní část hýždí, nesedím na něm jako na trůnu (viz. obrázek).

Ruce pokrčíme a ve výši ramen pevně zahákneme prsty obou rukou před tělem.

UVOLNÍME RAMENA! Ramena během cviku nezvedáme!

Přivřeme oči.

S nádechem otáčíme páteř na jednu stranu. V maximální rotaci směřuje náš pohled za loket, v tento moment můžeme úplně otevřít oči. Poté je opět přivřeme.

S výdechem otáčíme páteř na druhou stranu. V rytmu bhastriky celkem 7x. Poté začneme s rotací a nádechem na druhou a stranu.

Pokud začínáme nebo znovu začínáme cvičit, může se nám po tomto cviku motat hlava. Je to častý jev. S pravidelnou praxí to odezní. Pokud by motání hlavy přetrvávalo, dávejte pozor, abyste při rotaci otáčely hlavu pouze do svého maximálního rozsahu páteře. Nikdy neotáčejte hlavu více. Případně je vhodné navštívit zkušeného fyzioterapeuta.

SEDÍCÍ KOČKA

Základní pozice: opět klasický vzpřímený turecký sed (je možné použít polštářek). Vhodný je také sed na patách. Pokud nevyhovuje ani jeden z těchto sedů, je možné sedět na židli bez opěrátka.

Důležité: PROPNUTÉ RUCE (po celou dobu cviku)! Pokud máte problém propnout ruce, můžete zkusit alternativní uchopení v tureckém sedu (viz. obrázek)

NEPOHYBUJEME HLAVOU (po celou dobu cviku)!

NEZVEDÁME RAMENA (pohyb rameny je dopředu a dozadu)!

Největší pohyb je v oblasti středu hrudníku a hrudní páteře.

Když pohybujeme páteří vpřed - otevřeme hrudník, jako bychom měly na krku krásný medailon a ukazujeme ho celému světu. NEZAKLÁNÍME HLAVU!

Když pohybujeme páteří vzad - hodně zakulatíme záda, nejvíce v oblasti hrudní páteře (horní část lopatek. NEPŘEDKLÁNÍME HLAVU!

a) pohybujeme páteří vpřed a vzad v rytmu bhastriky

b) pohybujeme páteří vzad a vpřed v rytmu bhastriky

Lze praktikovat také v zádrži dechu po nádechu. Takto pohybujeme páteří tolikrát, na kolik vydržíme v zádrži. Nesnažíme se překonat své možnosti. Zádrž dechu po nádechu není vhodná při vysokém krevním tlaku.

KAŽDODENNÍ SESTAVA

PŘEDKLON VSEDĚ (Janushirshasana)

Základní pozice: sed s nataženýma nohama, nohy jsou u sebe. Pouze jednu nohu pokrčíme, patu přiblížíme k hrázi, koleno necháme klesnout co nejblíže k zemi.

Natažená noha zůstává na místě! Směřuje dopředu! Neposouváme ji do strany!

Na zem mezi pokrčenou a nataženou nohu položíme jednu dlaň a přes ní druhou. S nádechem vzpažíme ruce a s rovnými zády a rukama vytaženýma ke stropu NATOČÍME celý trup směrem k natažené noze, teprve poté se s výdechem předkloníme k natažené noze!

Uchopení: palcem a ukazováčkem na ruce (stejná strana jako natažená noha) obejmeme palec na noze a pevně uchopíme. Ostatní prsty přehneme přes prsty na noze a pevně stiskneme akupresurní body pod prsty. Druhou dlaň položíme přes hřbet natažené ruky.

HLAVU UMÍSTÍME MEZI PROPNUTÉ PAŽE. PAŽE ZŮSTÁVAJÍ PROPNUTÉ PO CELOU DOBU CVIKU! NEKRČÍME LOKTY!!

Pohyb: s nádechem přitáhneme špičku natažené nohy k sobě, mírně se narovnáme. Hlavu nezvedáme! S výdechem propneme špičku a předkloníme se k natažené noze. V rytmu bhastriky. Po sedmi bhastrikách propneme co nejvíce špičku, co nejvíce se předkloníme k natažené noze a v této pozici provedeme cirkulaci energie k vaječníku na straně propnuté nohy.

To stejné provedeme na opačnou stranu.

Pokud máte problém s koleny, můžou zůstat obě nohy natažené. Jen nohu, která by byla pokrčená, posuňte mírně do strany (do písmene V). Noha, ke které se budete naklánět, směřuje dopředu.

Pokud nedosáhnete na chodidlo, použijte stužku o přibližné délce 30cm, konce svažte, stužku omotejte kolem palce na noze, poté kolem ostatních prstů a uchopte oběma rukama a můžete postupovat viz. výše. Adaptace ke cvikům najdete ve videu zde ve skupině.

SEDY S OTOČENÍM (Matsjéndrásana)

a) Základní pozici znáte: rovný vzpřímený sed s nataženýma nohama před sebou. Pokrčíme jednu nohu, celé chodidlo pokrčené nohy je položené na zemi, hlídáme si rovná záda, stehno máme umístěné co nejblíže u břicha a koleno upřostřed hrudníku. Hrudník otevíráme.

Uchopení: pokud máte pokrčenou levou nohu, položíme pravou ruku pod koleno levé nohy a levou ruku pod pravou. Pravou rukou přitahujeme koleno do středu hrudníku. (až budete cvičit na druhou stranu, ruce se vymění). 7x bhastrika.

Cirkulace energie k vaječníku na straně pokrčené nohy.

b) Překřížíme pokrčenou nohu přes nataženou. Celé chodidlo pokrčené nohy je položené na zemi, ideálně vedle kolena natažené nohy. Špička směřuje dopředu.

Srovnáme si záda, vzpřímíme páteř, rotujeme směrem k pokrčené noze, celou dlaň položíme těsně za hýždi pokrčené nohy, hlídáme si propnutou paži, od dlaně se mírně odtlačíme. Druhou rukou obejmeme pokrčenou nohu, dlaň položíme na stehno. Páteř je vzpřímená a rotuje do strany. Hlavu otočíme společně s páteří, pohled směřuje dozadu. 7x bhastrika. Cirkulace energie k vaječníku na straně pokrčené nohy.

c) Zvýšíme rotaci páteře, zapřeme se loktem o koleno a rukou uchopíme kotník pokrčené nohy. Stále si hlídáme přirozenou rotaci v páteři. Nejdeme přes své maximum. Nehrbíme záda! Vnímáme, kam nás tělo pouští. Pokud se zatím nechytnete za kotník, nevadí. S pravidelnou praxí se Vám to brzy povede. K lepšímu uchopení může pomoci, když chodidlo pokrčené nohy posunete a umístíte vedle lýtka natažené nohy. 7x bhastrika.

Cirkulace energie k vaječníku na straně pokrčené nohy.

Poté to stejné na opačnou stranu.

Nejprve cvičíme všechny 3 fáze na jednu stranu a až poté na stranu opačnou!

MAHÁSANA(Úklony v kleku)

Základní pozice:

Vysoký klek, kolena u sebe (kolena se snažíme držet úplně u sebe po celou dobu). Nárty do stran (ideálně na šířku jógové podložky)

Ruce:

Ruce zavřete v pěst s palci uvnitř. Oblast rukou, kde nosíme prstýnky, umístíme za uši. Prsty směřují dopředu. Druhé klouby prstů opřeme o celou zadní stranu uší tak, že nám budou uši odstávat jako opičce. Zápěstí držíme rovně.

Pohyb:

Jedním bokem se snažíme přiblížit k patě na stejné straně, zároveň se ukláníme trupem na druhou stranu a loket směřuje k zemi. NEPŘEDKLÁNÍME SE! Ukláníme se do strany.

Pokud jdeme na levou stranu, levý bok a levá hýždě se přibližují k levé patě a pravý loket k pravému koleni. NEDOSEDÁME NA PATU! Těsně nad patou zastavíme pohyb.

Poté zopakujeme na druhou stranu.

Nyní se v základní pozici narovnáme. Kolena stále u sebe, nárty od sebe. Otevřeme hrudník (NEZAKLÁNÍME SE) a provedeme předklon. Čelo i hýždě se v úplném předklonu dotýkají podlahy, v ideálním případě.

To celé dvakrát zopakujeme.

Po tomto cviku neprovádíme cirkulaci.

Dech:

1) Doporučuje se volný dech.

2) Případně nádech v základní pozici a s výdechem jdeme do pohybu, s nádechem se vracíme zpět do základní pozice a s výdechem jdeme úklony na druhou stranu. S nádechem zpět do ZP a s výdechem do předklonu.

3) Pro pokročilé (kontraindikací je vysoký krevní tlak):

Nádech zádrž dechu a provádíme pohyby v zádrži dechu po nádechu. Opakujeme co nejvíce krát, dokud vydržíme v zádrži dechu.

To celé opakujeme celkem 3x, mezi každým opakováním provedeme 2 nádechy a výdechy.

Pokud máte problém s koleny, je možné cvičit tento cvik na židli(viz. video)

HOLUBICE

Základní pozici znáte, na co si dát pozor:

Koleno je umístěno uprostřed hrudníku. Obě špičky nohou směřují dozadu. Oba nárty leží na zemi. Patu pokrčené nohy máme umístěnou přímo uprostřed stydké kosti v místě, kde se nachází klitoris.

Obě ruce jsou natažené, předloktí můžeme mít položená na zemi. Prsty na rukou máme úplně u sebe. Ruce se NEDOTÝKAJÍ! Jsou umístěné rovnoběžně.

Hlava je položená na zemi, opřená o čelo. Pokud se nedotknete čelem země, můžete si čelo podložit polštářkem.

Cirkulace je vždy k vaječníku na straně pokrčené nohy.

Při problémech s koleny lze nahradit adaptačním cvikem (viz. video).

STREČINK S PODLOŽENÍM PÁNVE

Základní pozice:

Nejprve si lehneme na záda, pokrčíme nohy, zvedneme hýždě a teprve potom si podkládáme pánev!!!

Můžeme použít jógovou cihličku, vyšší pevný polštářek, srolovanou deku - podložení musí být stabilní!! NE OVERBALL!!!

Cihličku umístíme přímo pod křížovou kost. Křížová kost leží přímo na cihličce (polštářku,...), vykukuje jen malý kousek kostrče a hýždí.

Je přirozené, že máme záda prohnutá a spodní část zad neleží na zemi, ani se nesnažíme ji pokládat na zem.

Zkřížíme kotníky (jako u tureckého sedu), kolena úplně uvolníme do stran, otevřeme třísla.

Ruce vzpažíme, propleteme prsty, paže jsou položené na zemi.

7x bhastrika, cirkulace k oběma vaječníkům najednou. Poté pokrčíme paže, stále propletené prsty, dlaně přiblížíme k hlavě. Nádech, výdech a po úplném přirozeném výdechu propneme paže a provedeme uddijána bhandu. V uddijána bhandě vydržíme co nejdéle, dokud je nám to příjemné. Uvolníme břicho, teprve potom nádech. Položíme chodidla na zem, nadzvedneme pánev a vyndáme cihličku (polštářek,...).

Při problémech s koleny lze nahradit adaptačním cvikem (viz. video).

PĚT VLN PRO KRÁSU

První vlna

Základní pozici znáte.

Varianty umístění rukou:

a) máme celá předloktí pod koleny a držíme se za lokty

b) umístíme zápěstí pod kolena a stiskneme zápěstí pod koleny (mezi stehny a lýtky).

Celá záda se snažíme mít položená na zemi, i oblast kostrče přibližujeme k zemi.

Druhá a třetí vlna

Paže máme propnuté, ruce umístěné u sebe dlaněmi směrem k zemi, palce v dlaních.

Křížovou kostí ležíme na zápěstích!!! NE na předloktí! NE na hřbetem rukou!

Pokrčenou nohu přitahujeme k břichu a nataženou propínáme.

Při problémech s bedry, slabších břišních svalech nebo při diastáze směřuje natažená noha ke stropu. Pokud nepociťujeme žádný problém, protahujeme nohu těsně nad zem.

Čtvrtá a pátá vlna

Pravý úhel stehna trup. Při kopání do hýždí uvolníme kotníky (NE propnutá špička, NE fajfka), to nám umožní lépe dokopnout patou do správného místa v oblasti hýždí.

Výjimečně provádíme bhastriku 15x.

ČIŠTĚNÍ NÁDÍ PAŽÍ

Je důležité nejprve zaujmout základní pozici a teprve potom vyndáme ruce, položíme je vedle těla dlaněmi vzhůru A HNED začínáme s čištěním nádí v pažích. Je důležité začít hned, abychom využily nastřádané bílé světlo (Pránu), které se nám nahromadilo v rukou během cvičení 5 vln pro krásu.

Snažíme se nehýbat.

Představujeme si, jak s nádechem vychází bílé světlo z levé dlaně, levá dlaň září, zápěstí září, levá paže září, štítná žláza září

S výdechem čistíme nádí na pravé straně a všechny nečistoty odchází prsty pravé ruky z těla ven. Poté jdeme zpátky od pravé dlaně k levé. A takto minimálně 3x.

Je to vizualizace, neexistuje žádný předpis, co bychom měly vnímat, vidět,... Aby docházelo k žádoucím výsledkům, není nutné světlo vidět. Stačí se průběh vizualizace naučit nazpaměť a říkat si ji sama pro sebe. Nebo si to jen představovat. Tady neexistuje jasný návod.

Tento cvik pomáhá čistit a uvolňovat z energetického systému zadržované emoce.

Dinah říká, že některé ženy mohou při nadměrném a dlouhodobém stresu pociťovat bolesti v pažích, tento cvik od bolestí pomáhá.

Je to skvělá technika i při problémech s karpálními tunely. Tyto problémy jsou úzce spojeny s hormonální nerovnováhou.

DYNAMICKÁ VILÓMA ÁSANA (INDICKÝ MOST)

Výchozí pozice: leh na zádech, pokrčené nohy, chodidla položená na zemi ideálně těsně vedle boků. Když jsou chodila úplně u sebe, je cvik náročný pro kolena.

Chytneme se pevně za kotníky. Pokud se zatím nechytnete za kotníky, můžete cvik adaptovat pomocí pásků - viz. video s adaptacemi.

Hlavu máme celou dobu položenou na zemi, bradu mírně zasuneme a přiblížíme ji k hrudní jamce.

PŘI CVIKU NEPOHYBUJEME HLAVOU! ANI DO STRAN JI NEOTÁČÍME!

Dech:

VLNY: s přirozeným NÁDECHEM jdeme obratel po obratli NAHORU a s VÝDECHEM obratel po obratli DOLŮ.

Pohyb:

Mírně podsadíme pánev, odlepíme od země křížovou kost, poté celou pánev, boky, pas a na závěr hrudník. Dolů jdeme opačně, tedy nejprve položíme hrudník, poté pas, boky, pánev a křížovou kost. Celkem 7 vln (7 nádechů a výdechů).

Při 7. VLNĚ zůstaneme nahoře, podložíme si pánev dlaněmi, prsty na rukou směřují dopředu. Z rukou vytvoříme mističky, do kterých položíme pánev. Při umisťování pánve do dlaní, se můžete postavit na špičky, ale pak položte chodila zpět na zem.

V případě, že Vám zatím nejde umístit ruce pod pánev, položte si ruce pod stehna - viz. foto.

7x bhastrika a cirkulace ke ŠTÍTNÉ ŽLÁZE.

S přirozeným výdechem jdeme obratel po obratli dolů. Ještě jednou cirkulace ke ŠTÍTNÉ ŽLÁZE.

TENTO CVIK NEPRAKTIKUJEME PŘI MENSTRUACI A ZVÝŠENÉ FUNKCI ŠTÍTNÉ ŽLÁZY.

ZEŠTÍHLUJÍCÍ CVIČENÍ

(1) Výchozí pozice: Leh na zádech, nohy máme úplně u sebe, celé tělo zpevněné, “fajfky” na nohou, špičky i paty u sebe, vějířky mezi prsty na nohou.

Dlaně se dotýkají ze stran stehen, prostředníčky stlačují akupresurní body na stehnech.

Bradu otočíme k rameni, rameno nezvedáme! Přibližujeme bradu k rameni, ne rameno k bradě!

3x dech udždžájí, cirkulace ke štítné žláze ještě když máme bradu u ramene

(2) To stejné zopakujeme s bradou otočenou k druhému rameni.

(3) Výchozí pozice je velmi důležitá:

Z lehu na zádech se zvedneme na lokty, nohy zůstávají natažené. Pravý úhel předloktí a nadloktí. Lokty jsou umístěné pod rameny. Dlaně směřují k podložce. Ruce jsou vedle těla (NE POD TĚLEM!).

Nejprve se prohneme v zádech, vypneme prsa směrem ke stropu a TEPRVE POTOM zakláníme hlavu. Hlavu zcela uvolníme do záklonu.

3x dech udždžájí, cirkulace energie ke štítné žláze v záklonu

Při problémech s krční páteří praktikujte adaptační cvik (viz. foto).

Také krční páteř je spojena s krční čakrou, oblastí komunikace. Zároveň je to jedna z oblastí na těle, kde se ukládá “stresová zátěž”. Zpívání manter je skvělá cesta, jak pracovat s krční čakrou, záklony hlavy pak půjdou lépe a lépe.

(4) Výchozí pozice: Leh na zádech, tělo zpevněné, “fajfky” na nohou, špičky i paty u sebe, vějířky mezi prsty na nohou. Dlaně se dotýkají ze stran stehen, prostředníčky stlačují akupresurní body.

Zvedneme pouze hlavu, přitiskneme bradu k hrudníku. Lopatky a ramena zůstávají na zemi!

3x dech udždžájí, poté si podepřeme hlavu dlaněmi(propleteme prsty za hlavou- v horní zadní části hlavy, abychom přitiskly bradu co nejblíže ke krční jamce a provedeme cirkulaci ke štítné žláze.

Pokud máte málo posílené krční svaly, můžete mít hlavu podloženou dlaněmi po celou dobu cviku.

Pro zopakování DECH UDŽDŽÁJÍ:

Nádech i výdech pouze nosem!

Ústa jsou zavřená.

Hrudní a podklíčkový dech.

Při této technice by se nemělo pohybovat břicho!

S nádechem se roztahuje hrudník do všech stran, s výdechem se vrací hrudník zpět. Tentokrát je tento pohyb pomocí dechu. Je to dlouhý nádech a dlouhý výdech(dlouhý a pomalý).

Při nádechu i výdechu klademe odpor proudícímu vzduchu v oblasti hlasivkové štěrbiny (oblasti krku) tím, že vědomě přitáhneme svaly uvnitř krku k sobě.

PŘI NÁDECHU I VÝDECHU VYDÁVÁME HLASITÝ ZVUK!

POZOR! Dech UDŽDŽÁJÍ v Hormonální józe je mnohem intenzivnější, hlasitější a silnější než v Hatha józe.

Pomůcky: položte si celý jazyk na horní patro, uvolněte čelisti. Dinah říká, že si při nádechu máme představit, jako by nás někdo vyděsil, stáhneme hrdlo a tak se nadechujeme a výdech je jako silné chrápání.

Můžete také zkusit při zúžené hlasivkové štěrbině vyslovovat po celou dobu nádechu i výdechu slabiku “HA” se zavřenými ústy.

Moje pomůcka je představit si malé brčko v oblasti krku, kterým s nádechem natahuji vzduch z plic a s výdechem tam vzduch zase vracím(nelogické, ale jako pomůcka je to fajn).

TŘI BANDHY pro štítnou žlázu

Výchozí pozice: turecký sed nebo sed na patách. Adaptace sed na židli (viz. video). Rovná záda, dlaně na kolenou.

Nádech

Zádrž dechu

Vysuneme bradu jako želvička

Špička jazyka na horní měkké patro

Koncentrace na špičku nosu

Džalandhara bandha (krční uzávěr)- bradu přitiskneme co nejblíže ke krční jamce

Múlabhanda

Změníme koncentraci na štítnou žlázu

Výdech a záklon hlavy (hlavu zakláníme s bradou stále zasunutou! - ideální varianta pro krční páteř)

Uddijána bandha

Uvolníme břicho a s nádechem vracíme hlavu zpátky a opět zádrž dechu, vysuneme bradu,...

Celkem 3 opakování.

Postup je stejný jako u cirkulace energie. Jen zapojíme další pohyby a techniky.

Kontraindikace: zvýšená funkce štítné žlázy.

AKTIVACE LÁTKOVÉ VÝMĚNY (SURYA BEDHANA K.D.)

Nejprve natáhneme obě nohy, vzpažíme ruce a vytáhneme se za nohama a za rukama.

Pokrčíme nohy a zaujmeme základní pozici. Cílem je vždy co nejvíce protáhnout jednu stranu. Tomu pomůžeme, když mírně nadzvedneme bok na té straně, kde je chodidlo pokrčené nohy položené na koleni druhé nohy. Chodidlem se snažíme pokládat koleno co nejvíce na zem a směrem dopředu.

Vzpažíme ruku na straně, kterou protahujeme a prostředníčkem na druhé ruce si zakryjeme levou nosní dírku, 7x bhastrika PRAVOU NOSNÍ DÍRKOU!

Před cirkulací pevně chytneme zápěstí vzpažené ruky a cirkulujeme do vaječníku na straně, kterou protahujeme.

Poté pokrčíme ruce (STÁLE DRŽÍME ZÁPĚSTÍ), nádech, výdech a po úplném výdechu vzpažíme obě ruce (STÁLE DRŽÍME ZÁPĚSTÍ) a provedeme uddijána bandhu.

Než začneme cvičit na druhou stranu, natáhneme obě nohy, vzpažíme ruce a vytáhneme se za rukama a za nohama.

Poté provedeme cvik na opačnou stranu. OPĚT BUDEME DÝCHAT POUZE PRAVOU NOSNÍ DÍRKOU!

A na závěr natáhneme nohy, vzpažíme ruce a protáhneme se.

Adaptaci k tomuto cviku najdete ve videu.

DYNAMICKÁ VIPARÍTA

Viparíta je na rozdíl od Sarvangásany (klasické svíčky) MUDRA, neboli gesto těla, je to mudra, kterou vytváříme celým tělem a tím docílíme stimulace více než 3 žláz s vnitřní

sekrecí najednou. U Viparíty stimulujeme najednou hypofýzu, štítnou žlázu, brzlík, nadledviny a vaječníky. Z tohoto důvodu má tato pozice velmi rychlé a intenzivní účinky.

Jedná se o jeden z nejvíce omlazujících cviků v józe.

Ve Viparítě je doporučeno setrvat každý den alespoň 5 minut, čehož docílíme odcvičením všech cviků.

Velmi důležité je správné provedení pozice.

U Viparíty přeneseme veškerou váhu do dlaní a loktů.

Z klasické svíčky opřeme záda do dlaní a překlopíme pánev(vyšpulíme zadeček), vznikne výrazné prohnutí v zádech. Tímto pohybem uvolníme zátylek a oblast krční páteře. Neměly bychom cítit žádný tlak v této oblasti. A to nám také umožňuje provádět v této pozici pohyby, aniž bychom ohrožovaly krční páteř. Nohy zůstávají kolmo ke stropu. Palce obou rukou směřují dopředu a máme je opřené v oblasti vaječníků.

NEPOHYBUJEME HLAVOU!

V pozici zůstáváme, dokud se nám daří správné provedení. Jakmile si snažíme ulevovat(např. přecházíme do klasické svíčky, nemáme překlopenou pánev, nohy směřují spíše za hlavu než kolmo ke stropu) je lepší vrátit se zpět na podložku, chvíli si odpočinout a poté zaujmout pozici znovu.

BUĎME K SOBĚ JEMNÉ:

1) Ve Viparítě není nutné dodržet přesné pořadí cviků(můžete je cvičit na přeskáčku)

2) Není nutné hned v začátcích odcvičit všechny cviky ve Viparítě:

a) můžete zacvičit pár cviků, poté jít dolů, chvíli si odpočinout a pak znovu pokračovat

b) můžete si zacvičit pár cviků a pak přejít k harmonizacím a cviky postupně přidávat s další praxí

3) Můžete v začátcích Viparítu nahradit adaptačním cvikem(viz. video)

BOLEST V ZÁDECH PO VIPARÍTĚ!

Je celkem časté, že po obrácených pozicích přichází specifická, výrazná bolest v oblasti bederní páteře. Tato bolest může přecházet až v pocit vnitřní křeče v oblasti ledvin - pocit jakoby se v té oblasti něco “skřípl”o. Tato bolest po pár minutách odezní, ale může znesnadňovat následující harmonizace. Můžete se před harmonizacemi na chvíli zabalit do klubíčka. A hlavně si uvědomit, že se nic neděje, tělo pouze reaguje na novou a neznámou pozici těla.

Při pravidelné praxi tyto bolesti odezní a už si na ně ani nevzpomenete.

Při harmonizaci si můžete podložit stehna dekou nebo polštářem, aby se bedra krásně uvolnila a tělo Vám dovolilo kvalitně harmonizovat.

Pokud byste po Viparítě pociťovaly bolest v oblasti krční páteře, pravděpodobně to značí nesprávné provedení pozice (málo překlopená pánev, nohy nejsou kolmo - a tím vytváříte tlak na krční páteř a k tomu pohyby můžou způsobit blokaci krční páteře). Ve Viparítě neprovádějte žádné pohyby hlavou, ani do stran.

Pokud by bolest přetrvávala, navštivte kvalitního fyzioterapeuta a ve cvičení pokračujte dle jeho doporučení a konzultace s certifikovanou lektorkou.

VIPARÍTU NECVIČÍME V DOBĚ PROBÍHAJÍCÍ MENSTRUACE.