

Ásany prováděné vestoje

Tadásana (Hora)

Výchozí postavení

1. Postavte se, chodidla si nechte v jedné rovině a snažte se je co nejtěsněji přitisknout k zemi. Při každém nádechu si uvědomujte své těsné spojení se zemí.
2. S tímto pocitem napněte nohy. Vydechněte a začněte se postupně vypínat vzhůru. Vypněte stehna, hrudník, hrudní kost a krk s hlavou. S každým výdechem se snažte vytáhnout páteř obratel po obratli výš a výš.

Udržování pozice

S nádechem tlačte kostrč a křížovou oblast směrem dolů. Svoji pozornost zaměřte na pocit spojení se zemí. S výdechem si vytahujte páteř směrem nahoru (od bederní oblasti). Ruce a dlaně nechte uvolněné a nenapínejte krční svaly.

Ukončení pozice

Tadásanou začínají a končí všechny pozice vestoje.

Varianty

Postavte se zády ke stěně tak, abyste měli paty asi 10–15 cm od ní. Hlavou, rameny a hýžděmi se dotýkejte stěny. Abyste si protáhli bederní oblast, stlačujte kostrč dolů podél zdi a současně vytahujte

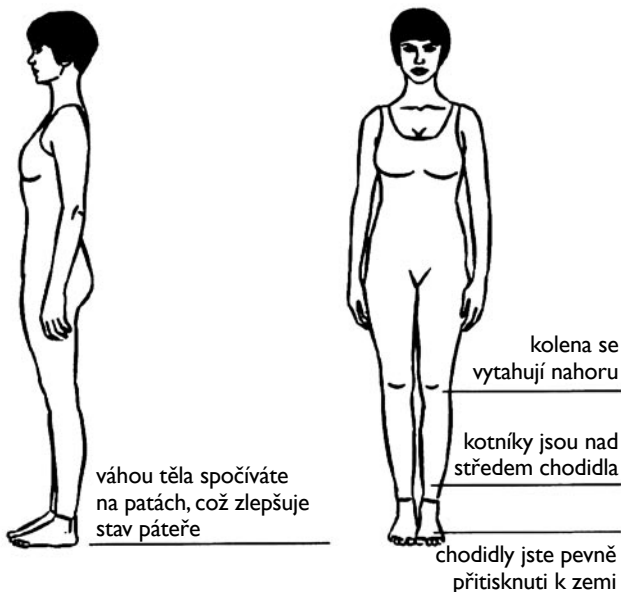
hrudník směrem nahoru a dopředu, čímž odlepíte od stěny horní část páteře. Myslete na to, abyste měli paty stále pevně přitisknuté k podlaze.

Důležité prvky

- svaly nohou máte protažené nahoru
- hýždě se vám zvedají nahoru
- páteř se od oblasti beder vytahuje nahoru
- hrudník máte rozevřený
- ramena, paže a dlaně máte uvolněné
- krk se vytahuje nahoru

Upozornění

Kolena se vytahují nahoru za pomoci silných stehenních svalů. Dávejte však pozor, abyste je nevytáčeli dozadu. Pokud vám kolena hodně vystupují dopředu, můžete mírně pokrčít nohy.



Vrikšásana (Strom)

Výchozí postavení

1. Postavte se do pozice tadásany. Nadechněte se a přitom si uvědomujte své těsné spojení se zemí. Vydechněte. Pak se nadechněte a přeneste váhu na pravou nohu. Stehna udržujte stále v jedné rovině. S výdechem zvedněte levou nohu nahoru a pevně si opřete chodidlo o vnější část stehna pravé nohy. Snažte se udržovat rovnováhu a pocit spojení se zemí.
2. Koleno zvednuté nohy vytočte do strany a přitom si dál udržujte sklon stehen a vytaženou bederní oblast.
3. Vytočte si dlaně směrem ven. Nadechněte se a zvedněte natažené ruce přes rozpažení nad hlavu. Ramena tlačte od uší směrem dozadu a dolů. Když zvednete ruce až nahoru, měly by dlaně směřovat k sobě.

Udržování pozice

1. Při každém nádechu se soustředte na udržování rovnováhy. Při každém výdechu se snažte vytahovat si páteř nahoru.
2. Během ásany můžete mít dlaně spojené anebo prostě jen nasměrované proti sobě, snažte se však udržet ruce natažené. Hlavu mezi rukama byste měli mít maličko vysunutou dopředu.

Ukončení pozice

V plném soustředění vydechněte. Zároveň spusťte levou nohu i ruce dolů a vraťte se do tadásany. Opakujte celou ásanu na druhé noze.

Varianty

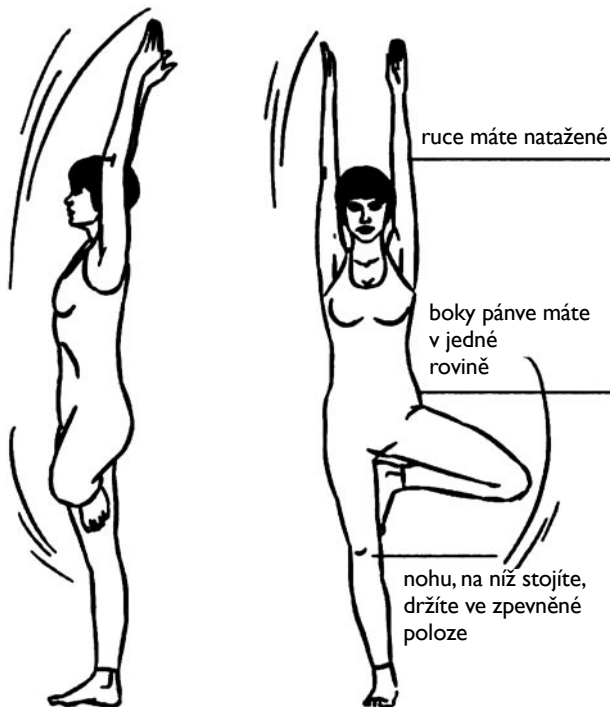
Tuto ásanu můžete provádět také u stěny. Postavte se zády k ní tak, abyste měli paty ve vzdálenosti 5–10 cm od stěny, a opřete si trup a hlavu. S pohledem dopředu se snažte přitisknout bederní oblast ke stěně a současně si udržet stále stejný sklon steh. Snažte se udržet si bederní oblast stále ve stejné poloze a přitom vysunout hrudník nahoru a odlepit od stěny střední část páteře. Aniž byste změnilí úhel steh, vytočte pokrčené koleno do strany. Ruce zvedněte nahoru a ramena přitom spouštějte dolů. Páteř si protahujte směrem vzhůru. S každým výdechem se snažte ji vytáhnout výš a výš.

Důležité prvky

- kostrč se pohybuje směrem dolů
- kyčelní kloub nohy, na níž stojíte, se snažíte vytáhnout nahoru
- páteř a hrudní koš vytahujete od steh směrem nahoru
- když vytáčíte koleno do strany, kyčelní klouby směřují dopředu. Krk se vytahuje nahoru.

Upozornění

Koleno nohy, na níž stojíte, si udržujte pevné tak, že budete napínat čtyřhlavý stehenní sval. Nevytáčejte koleno dozadu.



Trikonásana (Trojúhelník)

Výchozí postavení

1. Postavte se do pozice tadásany. S výdechem se rozkročte na šířku 100–120 cm. Pravou nohu a chodidlo vytočte o 90 stupňů doprava a chodidlo levé (zadní) nohy vytočte o 30 stupňů doprava.
2. Zaujměte stabilní pozici tím, že napnete čtyřhlavé stehenní svaly tak, abyste si zároveň vytahovali nahoru kolena. Váhu rozložte rovnoměrně na obě nohy. Když zdviháte klenbu chodidel, vytácejte obě nohy směrem ven (od sebe).
3. Nadechněte se a rozpažte do úrovně ramenou. Vydechněte a roztahujte ruce horizontálním směrem, a to od lopatek až po konečky prstů. Nadechněte se.
4. S výdechem naklánějte ruce a trup doprava, až budete mít tělo v rovnoběžné linii se zemí. Pravou dlaň si opřete o zem nebo o pravou nohu. Je velmi důležité, abyste měli rovnou páteř.

Udržování pozice

1. Při každém nádechu se soustředte na to, abyste měli vyrovnané nohy a chodidla. Vnější stranu levé paty držte pevně přitisknutou k podlaze a levou nohu vytácejte ven (zdvížením levého stehna).
2. Pokud dokážete udržet správné rozložení váhy a postavení nohou, bude se vám při každém výdechu přirozeně uvolňovat a protahovat páteř. Až se budete mít pocit, že se vám páteř prodloužila, otočte při kaž-

dém výdechu hrudník na jednu a druhou stranu.

Ukončení pozice

Zvedněte se zpátky do vertikální polohy. S výdechem skočte z této pozice přímo do pozice tadāsany (skok vám pomůže zbavit se napětí v kyčlích a nohou). V tadāsane chvíli setrvejte a zkoumejte své pocity. Potom proveďte cvičení na druhou stranu.

Důležité prvky

- nohy se vytácejí směrem od sebe
- klenbu chodidel máte zdviženou
- při každém výdechu se soustřeďujete na protažení páteře a rozevírání hrudníku
- protahujete si krk
- roztahujete ruce

Varianty

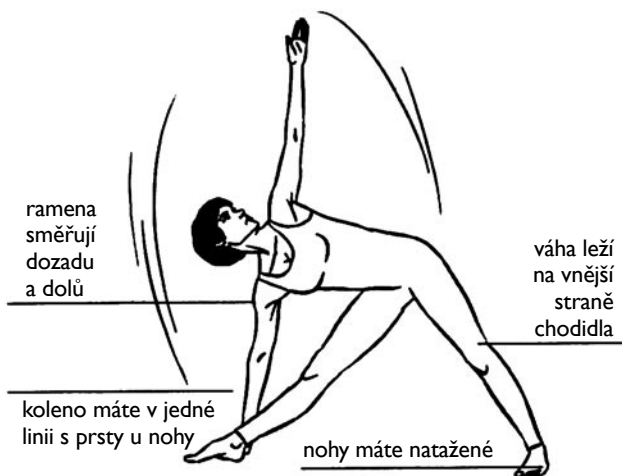
Postavte se zády ke stěně tak, abyste měli paty ve vzdálenosti 5–10 cm od ní. Záda, ramena, hlavu a ruce přitiskněte ke stěně. Rozpínejte hrudník, vytahujte se přitom nahoru a zároveň si udržujte páteř u stěny. Aniž byste odsunuli pravé chodidlo od stěny, zkuste ohnout levou ruku a položit si dlaň na záda tak, abyste cítili práci zádových svalů. Po dobu několika týdnů pracujte pouze nohama, abyste si zafixovali správnou pozici a posílili si stehenní svaly.

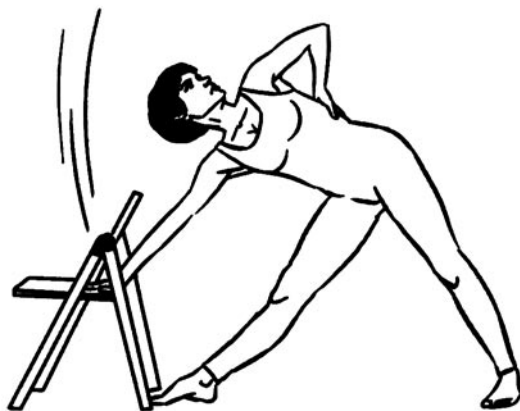
Upozornění

Tuto pozici by neměli provádět lidé po operaci kyčelního kloubu.

Abyste předešli problémům s koleny:

1. Udržujte koleno přední nohy vytočené ven od kotníku a rovné nohy.
2. Snažte se kontrolovat, jestli máte nohu vpředu při začátku i při konci cvičení ve stále stejné pozici.
3. Klenbu chodidel udržujte zdviženou a váhu přenášejte na vnější stranu paty zadní nohy.
4. Pokud vám při cvičení příliš vystupují kolena dopředu, můžete koleno přední nohy mírně pokrčit. Hodně napínejte čtyřhlavý stehenní sval, aby vám koleno držel.





Jiná varianta

Virabhadrásana II (Bojovník II)

Výchozí postavení

1. Postavte se do tadásany a s výdechem se rozkročte na šířku 120–150 cm. Pravou nohu a chodidlo vytočte o 90 stupňů doprava. Levou nohu a chodidlo otočte o 30 stupňů dovnitř (směrem k pravé noze).
2. Levou nohu udržujte nataženou. S výdechem pokrčte pravou nohu tak, aby se vám kolenní česka dostala nad pravou patu. V ideálním případě byste měli mít pravé stehno rovnoběžné se zemí. Pravá holeň by měla směřovat kolmo k zemi. Klenbu chodidel udržujte zdviženou a kolena vytočená od sebe navzájem.
3. Nadechněte se a rozpažte. Snažte se protáhnout paže co nejvíc do stran od trupu až po konečky prstů. V podpaží byste měli cítit napětí. Otočte hlavu a mírně se zakloňte dozadu, jako byste se chtěli podívat na hřbet své pravé ruky.

Udržování pozice

Při každém nádechu zaměřujte pozornost na opěrné body této pozice (viz obrázek na straně 58). Při výdechu se snažte co nejvíc protáhnout. Představujte si, jako by se vám stehna vytahovala vzhůru z nohou. Také páteř se obratel po obratli protahuje směrem vzhůru. Pohledem spočívajte na prstech ruky natažené dopředu.

Ukončení pozice

Provedte cvičení i na druhou stranu. Potom skočte nohama směrem k sobě přes podřepnutí přímo do tadásany.

Varianty

Postavte se zády ke stěně (do vzdálenosti 5–10 cm od ní). Záda, boky, ramena, hlavu a ruce přitiskněte ke stěně. Otevírejte hrudník a protahujte si trup podél stěny vzhůru a zároveň si udržujte bederní oblast u stěny.

Snažte se stát tak, abyste se zadní nohou opírali o stěnu. Pozornost přeneste na tuto nohu a stehno. Pomůže vám to udržet rovnováhu.

Pokud to bude třeba, můžete prvních několik týdnů či měsíců procvičovat pouze nohy, abyste si zafixovali správnou pozici. Můžete také spouštět trup jen do poloviny předepsané výšky, abyste si zpevnili svaly a naučili se správně vytáčet kyčelní klouby.

Důležité prvky

- kolena vytáčíte na opačné strany
- otevíráte hrudní koš
- vytahujete si hrudní koš od stehen směrem vzhůru
- vytahujete si páteř směrem nahoru
- kostřč tlačíte směrem dolů, abyste ulevili křížové oblasti

Upozornění

Pokud máte hodně zkrácené podkolenní šlachy nebo máte problémy se zády, provádějte tuto ásanu s oporou stěny nebo s nějakou jinou oporou (například s rukama v bok nebo s rukama opřenými o stehna). Nevytáčejte kolena dozadu. Tuto

pozici by neměli provádět lidé s endoprotézou kyčelního kloubu.

